


ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ
З ПИТАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ ГАНДБОЛУ УКРАЇНИ

“Затверджую”

Перший заступник Голови
Держкомспорту України

А. А. Маслов


ГАНДБОЛ
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ,
ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Київ – 2003

Гандбол:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Програму підготували:

О.О.Данилов - доцент, канд. пед. наук;
О.Г.Кубраченко - доцент, канд. пед. наук;
С.Г.Кушнірюк - заслужений майстер спорту, державний тренер
збірної команди України з гандболу;
В.М.Маслов - доцент, канд. пед. наук.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією гандболу України, отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДФКС.

Редактор О.П.Моргушенко.

© Республіканський науково-методичний кабінет
Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту

3

ВСТУП

Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності з гандболу складена на підставі передового досвіду роботи тренерів, фахівців і результатів наукових досліджень у галузі теорії та методики підготовки юних спортсменів. Спеціалізація та конкретизація методів і засобів, форм планування та контролю навчально-тренувального процесу дозволять тренерам більш продуктивно і кваліфіковано готувати юних гандболістів.

Сучасний розвиток гандболу вимагає більш ефективної підготовки, спрямованої на різнобічний фізичний розвиток дітей, засвоєння та удосконалення техніко-тактичних прийомів гри з одночасним розвитком їх ігрової розумової діяльності, специфічної діяльності під час змагань при грі в захисті та нападі. Водночас з цим потрібно підвищити рівень підготовки дітей з метою формування у них рішучості, працьовитості, стійкості й волі до перемоги. Тренери занадто затягують процес навчання техніки, не поєднуючи її з тактикою, або навпаки спрощують його. Часто навчально-тренувальний процес юних гандболістів не є адекватним змагальній діяльності, а великий обсяг вправ, що виконуються, за формою та змістом не відповідає цілеспрямованому вдосконаленню техніко-тактичних дій під час гри у захисті та нападі. Саме ігрова змагальна модель визначає засоби й методи навчання та вдосконалення підготовки юних гандболістів. Все частіше тренерами впроваджуються вправи, що удосконалюють уміння віртуозно володіти м'ячем при виконанні передач та кидків м'яча, а також при різноманітних відволікаючих діях проти суперника.

“Школи” техніки й тактики, як основи основ гри в гандбол, потрібно приділяти велику увагу тренерам, що працюють з дітьми 10-12 років. У цьому віці спостерігаються значна пластичність центральної нервової системи та інтенсивний розвиток рухових аналізаторів, що сприяє засвоєнню техніки гри у сполученні зі швидкістю та тактикою рухів спортсмена. Якщо прогнаний цей період навчання, то у подальшому надто складно надолужувати засвоєння юними гандболістами техніки й тактики.

Засвоєння техніки й тактики повинно відбуватися на фоні поступового розвитку тих фізичних якостей, що сприяють всебічному атлетичному розвитку, а також формуванню тих умінь і навичок, які допомагають набутти вміння керувати своїми рухами в ігрових умовах. Саме через техніку й тактику відбувається зростання спортивної

майстерності юних гандболістів, які в 12-13 років починають спеціалізуватися за ігровим амплуа з використанням індивідуальних особливостей - зріст, швидкість, спритність, рухливість, сила кидка, стрибучість, рівень розумової діяльності.

На етапах початкової спортивної спеціалізації помітно збільшується обсяг ігрової та кидкової підготовки, а також удосконалення спеціальної працездатності гандболістів при грі у захисті, нападі та гри воротаря.

У програмі охоплені всі види та методики підготовки юних гандболістів, види контролю, висвітлені питання планування навчально-тренувальних занять впродовж річного циклу підготовки.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Багаторічне тренування - від юних гандболістів-початківців і до спортсменів високої кваліфікації - єдиний процес, що підпорядковується певним законам.

Залежно від вікових закономірностей розвитку дітей та підлітків, юнаків і дівчат, а також закономірностей спортивного тренування багаторічний процес підготовки гандболістів поділяють на п'ять етапів: попередньої підготовки, початкової спортивної спеціалізації, поглибленого тренування, спортивного удосконалення та удосконалення спортивної майстерності. Тривалість спортивного тренування зумовлюється специфічними особливостями виду спорту, а також рівнем спортивної підготовленості тих, хто займається. При цьому треба також враховувати паспортний та біологічний вік дітей, їх спроможність пережити зростаючі за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження.

Щоб правильно побудувати багаторічний навчально-тренувальний процес, необхідно орієнтуватися на оптимальні вікові групи, в межах яких юні гандболісти досягають певних результатів. Найвищих досягнень у гандболі досягають спортсмени у віці 22-25 років (чоловіки та жінки). Причому вікові зони успіхів у гандболі для чоловіків поділяються на: зону перших великих успіхів - 19-21 рік, зону оптимальних можливостей - 22-25 та зону підтримки високих результатів - 26-28 років; для жінок: зона перших великих успіхів в гандболі - 18-19 років, оптимальних можливостей - 20-24, підтримки високих результатів - 25-26 років.

Проте вік не є єдиним чинником, який треба враховувати при формуванні раціональної системи багаторічного тренування та розподілу його на окремі етапи. Потрібно також враховувати специфіку гри, темпи

розвитку фізичних якостей, вдосконалення техніки, тактики, психологічну зрілість та ігровий досвід.

Спортивний відбір у гандболі охоплює всі основні етапи багаторічної підготовки юних спортсменів. Проте оцінка обдарованості дітей та їх схильності до гри в гандбол не повинна проводитися тільки шляхом "відсортювання", а має прогнозувати рухову здібність дітей через систему навчання (1-1,5 роки) та змагань.

Висока стабільність показників дітей у 9-12 років щодо координації, спритності та швидкості рухів свідчить про те, що вихідний рівень їх розвитку дає підстави враховувати ці показники при попередньому зарахуванні дітей в гандбольну секцію.

Водночас з цим визначення первинного стану рухових здібностей дітей за тестами дозволяє більш об'єктивно підібрати методи та засоби на початковому етапі навчання юних гандболістів. Володіючи певною налінійністю, тести, проте, не дозволяють тренеру прогнозувати розвиток рухового хисту на тривалий термін, а лише визначають етап і прийнятність до гандболу цих якостей у дітей в даний час.

У дітей молодшого шкільного віку (9-12 років) всі основні компоненти рухових здібностей тісно взаємопов'язані, і спроба об'єктивно оцінити кожний з них не завжди реальна. Тому надійність прогнозу здатності дітей до гри в гандбол повинна засновуватися насамперед на показниках становлення спортивної майстерності та зростання фізичного та рухового потенціалу юних спортсменів у процесі навчання (1-2 роки).

При відборі та підготовці юних гандболістів особливу увагу треба приділяти роботі з високорослими юнаками та дівчатами. Слід враховувати їх особливості, пов'язані з відносним відставанням у розвитку грудної клітки, м'язів-згиначів ніг, тулуба та рук, у дівчат - схильність до повноти. Тому для високорослих дівчат та юнаків доцільно проводити індивідуальні додаткові заняття з розвитку швидкості реакції основних груп м'язів (особливо м'язів тулуба та рук). При складанні контрольних нормативів такі юнаки та дівчата оцінюються поза конкурсом: реєструються тільки показники, що виявляють рівень розвитку фізичних якостей та спеціальні техніко-тактичні дії.

Процес удосконалення загальної та спеціальної працездатності юних гандболістів є надзвичайно складним і багатоконпонентним, куди входять три види хімічних реакцій, що забезпечують м'язову діяльність: аеробна за участю кисню; алактатна анаеробна, що дозволяє виконувати короточасну роботу від 15 до 30 с; лактатна анаеробна, що забезпечує роботу від 30 с до 5-6 хв.

При плануванні занять аеробної спрямованості у спортсмена потрібно визначити їх тренувальний вплив на ємність і потужність аеробних процесів енергозабезпечення.

З початку підготовчого етапу поступово збільшується ємність аеробних процесів за допомогою методу рівномірного підвищення обсягу вправ (бігові, атлетичні), які стимулюють розвиток серцево-судинної та дихальної систем. Бігові вправи виконуються з комплексним застосуванням рівномірного, повторного та інтервального методів.

При розвитку працездатності з переважним впливом на потужність аеробних процесів енергозабезпечення використовують перемінний та повторний методи з інтенсивністю виконання вправ 60-70 % максимальної (13-14 років) та 80-85% максимальної (15-16 та 17-18 років). Для дівчат інтенсивність зменшується від 50 до 60%. Для удосконалення спеціальних анаеробних компонентів, характерних для витривалості юних гандболістів, у тренувальному процесі необхідно вирішувати два завдання:

1. Підвищення рівня можливостей лактатної системи енергозабезпечення. Використовується повторно-інтервальний метод виконання вправ у серіях, у ході яких накопичується кисневий борг. Інтервали відпочинку між серіями повинні забезпечувати ліквідацію кисневого боргу. Інтенсивність вправ - як у змаганнях. Вправи за характером мають відображати рухову діяльність у захисті, нападі та у гри воротаря.

2. Підвищення ємності процесів анаеробної лактатної спрямованості. Тривалість роботи 2-3 хв. При розвитку потужності лактатної анаеробної системи енергозабезпечення тривалість повторних вправ не повинна перевищувати 30 с.

При удосконаленні спеціальної працездатності необхідно враховувати наступне: вправи аеробного характеру доцільно застосовувати після вправ анаеробного алактатного та анаеробного лактатного впливу.

Відновлення ЧСС після фізичних вправ у дітей різного віку залежить від обсягу навантаження. Після нетривалих вправ максимальної потужності у дітей 11-14 років відновлення відбувається швидше, ніж у дорослих. Після напружених і тривалих вправ період відновлення ЧСС за віком скорочується.

На першому році навчання основний акцент робиться на засвоєння засад техніки прийомів гри. Далі ці засади "обробаються" варіативністю рухових дій, тобто тактикою, яка дозволяє виконувати та пристосовувати деталі техніки до ігрових умов. У цьому зв'язку оволодіння технікою гри

успішно здійснюється тільки за умов паралельного формування тактики гри на фоні розвитку оперативного мислення, яке пов'язане з оцінкою, вибором та реалізацією рухової дії.

Розвиток фізичних якостей повинен відбуватися разом з навчанням техніки й тактики (насамперед приділяти не тільки інтенсивному засвоєнню техніки й тактики, але й розвитку спеціальних фізичних якостей, які закладають базу та сприяють подальшому зростанню спортивної майстерності, що пов'язано з підвищенням працездатності).

Особливе місце у системі підготовки юних гандболістів посідає процес навчання та удосконалення кидків м'яча, який утруднюється тим, що деталі техніки кидків м'яча постійно видозмінюються в ігрових ситуаціях. Пристосувальна варіативність при кидках м'яча у гандболі пов'язана насамперед з формуванням оперативного мислення, що дозволяє спортсмену видозмінювати та керувати деталями техніки кидкових рухів згідно з ігровими ситуаціями. Все це дозволяє стверджувати, що удосконалення кидків м'яча повинно проходити у наближених до ігрових умовах (змодельованих ігрових ситуаціях, де обумовлені ігрове амплуа, активний та пасивний захисники, відволікаючі дії) та в умовах гри.

Таблиця 1

2. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП З ГАНДБОЛУ У ДУЮСІ

Етап підготовки, рік навчання	Вік учнів для зарахування, років	Мінімальна кількість:				Вимоги до спортивної підготовленості
		груп у школі	учнів у групі	навчальних годин на тиждень		
1	2	3	4	5	6	
Групи початкової підготовки						
1-й	9	3	18	6	Виконати контрольні нормативні вимоги програми	
Більше 1	10-11	3	16	8		

Продовження табл. 1

1	2	3	4	5	6
Навчально-тренувальні групи					
1-й	11-12	2	14	12	III юн. розряд
2-й	12-13	2	12	14	Підтвердити III юн. розряд
3-й	13-14	2	12	18	II юн. розряд
Більше 3	14-15	2	12	20	I юн. розряд
Групи спортивного удосконалення					
1-й	15-16	2	6	24	III розряд
2-й	16-17	2	6	26	II розряд
Більше 2	17 і старші	2	6	28	I розряд
Групи вищої спортивної майстерності					
Весь термін	18 і старші	2	6	32	Підтвердити I розряд, виконати КМС, увійти до складу команди майстрів

3. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Одне з основних організаційних завдань дитячо-юнацьких спортивних шкіл - комплектування їх з найбільш підготовлених і здібних до занять гандболом учнів загальноосвітніх шкіл і спеціальних навчальних закладів, що пройшли медичний огляд та одержали дозвіл лікаря на відвідання занять. Діти, які поступають до ДЮСШ, поповнюються на підгрупи, складають контрольні нормативи для визначення їх фізичного стану та рухових здібностей на даному етапі. Після 3-6 міс. іспитового терміну за рішенням тренера діти зараховуються наказом директора ДЮСШ до навчальних груп. Далі через систему тренувальних занять, навчальних ігор протягом року вони відбираються в основні групи.

Навчальний рік в усіх групах спортивних шкіл розпочинається з 1 вересня. Заняття проводяться за розкладом, при складанні якого повинна враховуватися зайнятість дітей у загальноосвітній школі.

Провідною формою навчальної роботи є групові та індивідуальні заняття. Крім занять за розкладом, діти повинні шодня самостійно займатися ранковою гімнастикою, виконувати завдання тренера щодо удосконалення своєї фізичної підготовленості, індивідуальної тактичної та технічної майстерності.

Переведення учнів з однієї вікової групи до іншої здійснюється наприкінці навчального року за результатами засвоєння програми та виконання передбачених нею контрольних вимог.

Обов'язковим розділом навчально-тренувальної роботи є участь юних гандболістів у навчальних іграх і змаганнях згідно з календарем ДЮСШ.

Тренер-викладач повинен постійно стежити за успішністю своїх вихованців у загальноосвітній школі, за їх дисципліною, здійснювати контроль за щоденниками, установлювати особистий контакт з класним керівником і батьками учнів.

Під час проведення занять треба застосовувати засоби запобігання травмам і дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог до місць занять, устаткування, інвентарю та спортивної форми учнів. Останні зобов'язані проходити лікарський огляд не менш ніж 1 раз за 6 міс., а також перед змаганнями. Тренер, як юридична особа, несе відповідальність за організацію тренувальних навантажень і процес відновлення юних спортсменів.

3.1. Принципи спортивної підготовки

У процесі підготовки юних гандболістів потрібно дотримуватися таких дидактичних принципів:

виховного навчання - ідейно-політичне, розумове, моральне, трудове та естетичне виховання;

науковості - науковий підхід до системи навчання, удосконалення знань викладачів, аналіз і синтез системи підготовки юних гандболістів;

систематичності та послідовності - систематичність викладання матеріалу та його наступність у попередній, а також логічна послідовність і взаємозв'язок засобів і методів навчання;

наочності. Для юних гандболістів 9-14 років принцип наочного відтворення дій є дуже важливим у засвоєнні техніки й тактики;

індивідуалізації - урахування індивідуальних (вікових, фізичних і психологічних) особливостей у навчально-тренувальному процесі;

доступності - засвоєння оптимального ступеня складності техніки й тактики рухової діяльності, поступове підвищення навантаження та його наріювання;

сполученого впливу - взаємозв'язок фізичної, техніко-тактичної та ігрової підготовки, регулювання в цьому зв'язку й психологічного впливу;

міцності. Стабільність і варіативність рухових дій та їх результативність, включаючи психологічну стійкість, створюють ступінь надійності майстерності юних гандболістів;

складності - поступове ускладнення координації, спритності та швидкості рухової діяльності, підвищення тренувального навантаження та обсягу змагальної діяльності;

сумісності - зв'язок та підпорядкування індивідуальних рухових дій командним тактичним взаємодіям з метою досягнення спортивного результату.

Таблиця 2

3.2. Модель побудови багаторічного тренування гандболістів 9-18 років

Етап підготовки, група	Вік учнів, років	Основні завдання тренування	Зміст тренувального процесу
Етап початкової підготовки та відбору	9-10	Виявлення здібних до гри в гандбол дітей. Прищеплення зацікавленості до занять гандболом. Зміцнення м'язово-зв'язкового апарату. Розвиток швидкості, гнучкості, спритності, координації рухів. Розвиток спеціальних якостей, що обумовлюють успішне оволодіння технікою й тактикою гри. Навчання засадам техніки гри. Заохочення до змагальної діяльності	Складання контрольних нормативів для занять у відділенні гандболу. Вправи для розвитку загальних фізичних і функціональних можливостей - бігові та гімнастичні вправи. Рухливі ігри з метою розвитку уваги, швидкості та спритності, координації рухів. Спеціальна фізична підготовка для розвитку швидкості, спритності та координації рухів. Технічна підготовка. Навчання переміщення, ведення, передач і кидків м'яча, техніки гри воротаря, захисника та нападного. Теоретична підготовка - правила змагань, загальна гігієна
Етап початкової спортивної спеціалізації	10-11	Загальна фізична підготовка - загальна витривалість, зміцнення й розвинування всіх груп м'язів. Спеціальна фізична підготовка - розвинування сили м'язів при стрибках, кидках та бігу.	Загальна фізична підготовка - біг 300 і 400 м, гімнастичні вправи, гімнастика з гантелями, стрибки, біг по пересіченій місцевості. Спеціальна фізична підготовка - розвинування стрибучості, швидкості та маневреності бігу, сили м'язів, що беруть участь у киданні. Вправи, що розви-

Продовження табл. 2

1	2	3	4
Етап початкової спортивної спеціалізації	10-11	Розвиток спеціальної координації та спритності рухів, гнучкості та рухливості суглобів. Розвиток швидкості та маневреності під час бігу та ведення м'яча. Навчання техніки й тактики ведення, передач і кидків м'яча. Ознайомлення з технікою гри в захисті та нападі, гри воротаря. Удосконалення вольових та психічних якостей	знають спеціальну гнучкість, координацію рухів. Техніка - удосконалення та оволодіння навичками в переміщенні гравця, передачі, веденні, кидках м'яча, фінтах, техніці гри воротаря. Тактика гри в захисті - 6:0, 5:1, в нападі - 3:3 та атак з ходу. Ігрова підготовка - однобічні та двобічні ігри. Теоретична підготовка - правила змагань, самоконтроль і загальна гігієна
Навчально-тренувальна група	11-15	Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості. Удосконалення спеціальних фізичних якостей, потрібних для формування ігрових навичок та умінь. Удосконалення техніки й тактики гри в захисті та нападі. Виховання морально-вольових якостей	Загальна фізична підготовка - крос 400 і 900 м, силова підготовка, стрибкова та бігова витривалість. Спеціальна фізична підготовка - розвинування швидкості та маневреності бігу, стрибкова підготовка, розвинування сили, точності при кидках м'яча. Техніка - удосконалення ведення, передач та кидків м'яча в різноманітних їх сполученнях. Удосконалення техніки гри в захисті, техніки гри воротаря. Тактика - вивчення та удосконалення фінтів при веденні, передачах і кидках м'яча. Удосконалення взаємодії гравців у захисті - 6:1, 5:1 та нападі - 3:3. Інтегральна (комплексна) підготовка з метою підвищення рівня удосконалення техніки й тактики, а також фізичних якостей в ігрових та змагальних умовах. Індивідуальні заняття за спеціальним завданням. Удосконалення спеціальної пошукної підготовленості юних гандболістів у навчальних і змагальних іграх. Теоретичні заняття з техніки й тактики гри

Продовження табл. 2

1	2	3	4
Група спортивно-го удосконалення	15-17	Підвищення загального рівня фізичної підготовленості. Удосконалення спеціальних фізичних якостей: сили - при кидках м'яча, стрибках, швидкості - при переміщеннях, веденні, передачах та кидках; спритності - техніки й тактики гри. Розвиток спеціальної працездатності гандболістів при грі в захисті та нападі. Швидкісно-силова підготовка. Проведення занять з високим обсягом тренувальних навантажень. Удосконалення техніко-тактичної підготовленості при грі в захисті та нападі, гри воротаря. Моделювання вправ з метою удосконалення техніки й тактики. Морально-вольова підготовка, що включає навчальні ігри. Індивідуальні заняття з урахуванням ігрової функції. Теоретична підготовка з питань психологічних якостей гандболіста і тактики гри	Загальна фізична підготовка - біг 800, 1500 і 3000 м, розвізання всіх груп м'язів (гімнастичні вправи, вправи зі штангою, набивними м'ячами, гімнастичною лалкою). Розвиток загальної витривалості. Спеціальна фізична підготовка, спрятована до техніки й тактики гри в захисті та нападі. Розвиток спеціальної сили - вправи з набивними м'ячами, стрибкові, вправи з опором. Швидкісно-силова підготовка воротаря. Проведення занять з високим обсягом та інтенсивністю тренування в тижневому циклі із застосуванням двох занять з підвищеною інтенсивністю. Змагальне навантаження із застосуванням одно- та двобічних навчальних ігор. Визначення для кожного гандболіста його ігрової функції та проведення індивідуальних тренувальних занять. Інтегральне тренування. Виховання сміливості, рішучості в процесі тренувань і змагань
Група вищої спортивної майстерності	18 і старші	Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості - витривалості, розвізання всіх груп м'язів. Спеціальна фізична підготовка, що спрямована на підвищення працездат-	Загальна фізична підготовка - біг 1500, 3000 м, загальна силова підготовка. Спеціальна фізична підготовка - розвізання спеціальної працездатності гандболістів при грі в захисті та нападі. Розвиток стрибучості, сили, точності кидка м'яча. Виконання

Продовження табл. 2

1	2	3	4
Група вищої спортивної майстерності	18 і старші	ності гандболіста при грі в захисті, нападі та гри воротаря. Підвищення швидкісно-силових можливостей гандболістів до рівня вимог команд вищої кваліфікації. Підвищення рівня індивідуальної техніко-тактичної підготовленості, тактичної взаємодії гравців у захисті та нападі. Досягнення стабільності гри в змаганнях, надійності та ефективності виконання ігрових функцій	прийомів гри при високій інтенсивності та варіативності дій. Проведення занять з високою інтенсивністю та великим обсягом тренувального навантаження (1-2 рази в тижневому циклі). Спеціальна фізична підготовка з урахуванням ігрової функції. Технічна підготовка - удосконалення прийомів гри в наближених до змагальних умовах, розвиток пристосованості варіативності на фоні розумової діяльності. Тактична підготовка - індивідуальне удосконалення тактики виконання прийомів гри - фінтів при кидках, передачах, веденні м'яча та переміщенні. Удосконалення взаємодії гравців при різноманітних системах захисту та нападу, при контратаках. Інтегральна підготовка - проведення тренувань у більш складних порівняно із змагальною діяльністю гандболістів умовах. Змагальна підготовка - навчальні та контрольні ігри. Теоретична підготовка. Тактика гри в захисті та нападі. Психологічна підготовка - виховання бойових якостей

4. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ

4.1. Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки

До основних методологічних напрямків розвитку фізичних якостей в юних гандболістів необхідно віднести: розробку засад розвитку фізичних якостей за ранньої спеціалізації;

урахування співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки;

обґрунтування ефективності спеціальних фізичних вправ у системі навчання;

удосконалення сили та точності кидків м'яча;

забезпечення комплексного розвитку спеціальних фізичних якостей.

Сучасні вимоги до фізичної підготовки спортсменів з урахуванням тенденцій розвитку гандболу:

1. Всебічна фізична підготовка з чітко відбитим атлетичним розвитком гандболістів;

2. Інтенсифікація гри в нападі та захисті, тобто підвищення швидкості переміщення гравців, швидкості виконання прийомів гри;

3. Високий рівень розвитку спеціальних швидкісних якостей гандболістів, враховуючи їх ігрову ампліду;

4. Висока працездатність в умовах великих психічних навантажень протягом усієї гри;

5. Високий рівень розвитку стрибучості стосовно ігрової діяльності гандболістів, враховуючи їх ігрову ампліду;

6. Розвізання сили, точності та варіативності рухових дій при кидках м'яча у ворота;

7. Високий рівень розвитку спритності та координації рухів за умов дефіциту часу.

Спеціальній фізичній підготовці юних спортсменів у гандболі майже на всіх етапах віддається перевага: розмаїтість її засобів базується на таких природно-прикладних вправах, як біг, стрибки та кидання, які взаємозамінюють завдання загальної фізичної підготовки - всебічний розвиток юних спортсменів. Такий підхід перевірений багаторічним досвідом української школи підготовки юних гандболістів і науково обґрунтований світовим досвідом.

Одностаність розвитку спеціальних фізичних якостей (спритності, швидкості, координації рухів, сили) та процесу засвоєння техніки й тактики сприяє ефективнішому зростанню спортивної майстерності юних гандболістів. Метою спеціальної фізичної підготовки є удосконалення тих фізичних якостей, що сприяють ефективному опануванню техніки й тактики прийомів гри, а також спеціальної працездатності у грі в захисті та нападі.

Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки повинні враховувати особливості ігрової діяльності гандболіста:

безперервна зміна ситуацій, нерівномірність навантаження в грі;

необхідність виконувати складні рухи в умовах постійно зростаючої втоми;

мінливість рухових засобів і варіативність ігрових прийомів.

Спеціальна фізична підготовка має бути побудована з урахуванням обсягу та інтенсивності ігрової діяльності гандболістів. У тренувальному процесі повинні поєднуватися засоби вибіркового і комплексного розвитку фізичних якостей - так, як вони проявляються в грі.

Розвиток фізичних якостей має бути пов'язаний з формуванням вольових якостей, необхідних гандболісту під час гри.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є вправи, що включають увесь техніко-тактичний арсенал гандболу, та розроблені на їх ґрунті спеціально-підготовчі вправи для розвізання функціональних якостей, специфічних щодо характеру гри.

Розвиток певних фізичних якостей у дітей та підлітків найбільш ефективно відбувається в різні продуктивні періоди розвитку центральної нервової системи і особливо рухової функції.

Встановлено, що розвізання фізичних якостей має бути пристосоване переважно до наступних вікових періодів:

швидкості та рухливості - до 11-12 років;

координації рухів - до 14 років;

помірної сили - з 10 до 12 і силовій підготовленості - з 14 до 17 років;

помірної швидкості рухів - до 11-12, швидкісних можливостей - до 13-14, швидкісної витривалості - до 15-16 років;

спритності та гнучкості - до 13-15 років;

помірної стрибучості - до 10-12, стрибкової підготовленості - до 14-17 років;

просторово-часової орієнтації - з 8 до 13-14 років;

спеціальної працездатності - з 13-14, витривалості - до 15-18 років;

уміння розслабитися - з 11-14 років;

швидкісно-силовій підготовленості - з 11 до 16 років.

Таблиця 3
4.2. Розподіл навчальних годин на фізичну підготовку гандболістів 9-18 років (за О.О.Данилюком, 1997)

Вік тих, хто займається	Обсяг фізичної підготовки, %	Обсяг спеціальних фізичних вправ, %										Обсяг вправ, що виконується у вигляді ігор, %
		за-галь-ної	спец-альної	на швид-кість рухової реакції	на стриг-ність	на коорди-націю рухів	на гнуч-кість	на швид-кість	на швид-кість	на швид-кість	на швид-кість	
9-11 років: хлопчики дівчата	50 50	50 50	10 10	5 5	5 5	5 5	15 15	5 5	5 5	5 5	5 5	20 20
11-13 років: хлопчики дівчата	40 40	60 60	15 15	5 5	5 5	5 5	10 10	5 5	10 10	5 5	10 10	20 20
13-15 років: хлопчики дівчата	30 30	70 70	10 10	5 5	5 5	5 5	10 10	10 10	10 10	15 15	10 10	10 10
15-17 років: хлопчики дівчата	20 20	80 80	5 5	5 5	5 5	5 5	10 10	15 15	20 20	25 25	10 10	10 10
18 років і старші: хлопчики дівчата	15 15	85 85	5 5	5 5	5 5	5 5	10 10	15 15	25 25	25 25	10 10	10 10

4.3. Основні методи розвитку фізичних якостей у гандболістів 9-18 років

9-10 років:

рівномірний метод підвищення навантаження; повторний метод розвитку окремих фізичних якостей; ігровий метод комплексного розвитку фізичних якостей.

11-12 років:

рівномірний; повторний; ігровий; змагальний; перемінний.

13-14 років:

повторний; змагальний; перемінний; інтерв'яльний.

15-16, 17-18 років:

повторний; перемінний; ігровий; змагальний;

інтерв'яльний із застосуванням серій вправ;

до "відмови" при розвитку сили та швидкісно-силових можливостей; моделювання.

При підборі методів і засобів удосконалення спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів необхідно виходити з інтенсивності та обсягу змагальної діяльності гандболістів. Найбільше навантаження в грі гандболісти виконують при переходах від захисту в напад і при відході для захисту своїх воріт після нападу. Під час таких переходів гравець переміщується ривками 25-35 м, переборюючи у середньому відстань до 4430 м за одну гру, більшу частину прискорень (60%) виконує з максимальною швидкістю по прямій, змінюючи швидкість і напрям бігу, поєднуючи біг з веденням, передачею і кидками м'яча.

У нападі проти організованого захисту гравці переміщуються ривками 5-16 м, застосовують біг ривками в середньому і максимальному темпі, переборюючи в одній грі відстань до 890 м. Прискорення поєднують з веденням, передачею, виконанням стрибків з фінтами на кидок чи передачу м'яча. Один гравець у середньому виконує 92 передачі

в опорному та безопорному положеннях, по 16-18 разів виконує загрозу з імітацією на кидок і 5-6 разів - кидки у ворота.

Не менш складною в проявленні фізичного навантаження є ігрова діяльність захисників (табл. 4). Так, крайні захисники виконують протягом гри майже 34 оборонних дій, півсередні - до 52, центральні - до 57, а висунутий вперед гравець (система 5:1) - до 75. У захисті гравці короткими виходами в 3-5 м переміщуються різноманітними способами в поєднанні із зупинками, поворотами, стрибками, поштовхами руки, блокуванням гравця і нольоту м'яча - в загальному обсязі до 1020 м. Найбільшу рухливість виявляють чотири центральні оборонця.

За 60 хв. гандболісти високої кваліфікації виконують таке за обсягом рухове навантаження: біг - 24%, стрибки - 5, передачі - 24, кидки - 12, фінти - 6, ведення - 11, блокування - 18%.

Таблиця 4

Модельні характеристики змагальних швидкісно-силових дій у захисті у спортсменів високої кваліфікації та юних гандболістів 15-16 років в одній грі (чоловіки)

Ігрова ампліа у захисті	Вихід до нападаючого		Стрибок		Ривок при переході від нападу до захисту (15-30 м)
	9-10 м з блокуванням	8-9 м з наступним стрибком	вперед з випадом і наступними діями на перехоплення	вгору після кроку вперед або назад з блокуванням	
Крайній гравець	18±4 15±2	9±2 8±2	7±2 4±3	8±2 5±3	14±3 14±4
Півсередній гравець	26±5 21±6	21±3 21±2	4±2 2±1	14±3 12±4	10±2 12±3
Середній гравець	19±6 18±3	12±3 10±2	5±1 4±2	18±4 15±3	5±2 6±3
Висунутий вперед гравець при активному захисті	22±4 21±7	11±6 12±4	8±2 6±3	21±5 20±4	16±4 18±5

Примітка. У чисельнику - показники для спортсменів високої кваліфікації, у знаменнику - для юних гандболістів 15-16 років

Зміст ігрової діяльності зумовлює підбір засобів і методів навчального тренування юних гандболістів з поступовим ускладненням спеціальних фізичних вправ за інтенсивністю та обсягом. Тому без визначення і врахування особливостей проявлення фізичних якостей в умовах сучасної гри неможливо цілеспрямовано та ефективно управляти тренувальним процесом при підготовці гандбольних команд всіх рівнів. Обсяг спеціальних вправ на розвиток окремих фізичних якостей не повинен бути надто переважувачим і таким, що виходить за межі гармонійного розвитку дітей, а головне - він повинен відповідати вимогам, які ставлять до фізичних якостей техніка й тактика. Посидання якостей, що розвиваються, має бути таким, щоб вони були взаємозв'язані та доповнювали одне одного (швидкість, стрибучість, сила і точність кидка, спритність, координація та висока працездатність у грі в захисті та нападі). З цією метою на заняттях необхідно здебільшого давати вправи, які розвивають комплекс фізичних якостей, що найчастіше зустрічаються в ігрових моментах з урахуванням ігрової ампліа. Комплекс вправ для спеціальної фізичної підготовки повинен опрацюватися з урахуванням індивідуального хисту дітей, конкретних прийомів гри, а також за характером і структурою рухів бути ідентичним техніці й тактиці.

4.4. Модель контролю тренувального навантаження гандболістів 9 - 18 років

9-10 років. У тижневому циклі 3-4 тренування по 1 год. 20 хв. при ЧСС 120-140 уд./хв.

11-12 років. У тижневому циклі 4-5 занять по 1 год. 40 хв. при ЧСС 120-160 уд./хв.

13-14 років. У тижневому циклі 4-5 занять по 1 год. 50 хв. при ЧСС 130-170 уд./хв.

15-16 років. У тижневому циклі 4-5 занять по 2 год. при ЧСС 140-170 уд./хв.

17-18 років. У тижневому циклі 5-6 занять по 2 год. при ЧСС 140-180 уд./хв.

4.5. Методика розвитку швидкості

Під швидкісними якостями прийнято розуміти спроможність гандболіста виконувати рухові дії протягом мінімального часу з певною ефективністю. Удосконалення швидкісних можливостей юних гандболістів має бути постійним. На першому етапі підготовчого періоду

застосовуються вправи, сприятливі щодо розвитку окремих "вузьких" властивостей швидкісних здібностей, на другому - здійснюється синтез створених передумов в єдине ціле шляхом комбінованих швидкісних вправ, включаючи комплексні рухові дії оборонця, нападаючого і воротаря.

Основною методичною особливістю удосконалення швидкісних вправ є багаторазове повторення рухів, вправ з цільовою настановою на граничну швидкість їх виконання. При цьому необхідно використовувати в одному тренуванні наступні серії роботи та відпочинку:

кількість серій - 5-7, включаючи 2-3 серії для дій оборонця та 3-4 для нападаючих дій;
тривалість серії - до 5 хв.;
інтервали відпочинку між серіями 1,5-2 хв.;
тривалість вправ 15-20 с. Таких вправ має бути 4-6 (кількість повторів);

час відпочинку між вправами 20-15-10 або 10-15-20 с.

Верхня межа ЧСС - до 180 уд./хв., а в паузах відпочинку - 120. Обов'язковою умовою швидкісних вправ є високий рівень проявлення вольових зусиль.

Для розвитку швидкісних можливостей гандболістів використовується ігровий метод, який дозволяє комплексно розвивати швидкісні якості, оскільки тут має місце вплив на швидкість рухової реакції, швидкість рухів та інші дії, пов'язані з оперативним мисленням (сприйняття й переробка інформації з наступною швидкою руховою відповіддю).

Змагальний метод стимулює у гандболістів проявлення граничних швидкісних якостей при високій вольовій мобілізації. У вправах, де сили суперників нерівні, рекомендують увести фору в тому чи іншому вигляді дій оборонця і нападаючого. У практиці гандболу застосовуються методичні прийоми розвитку швидкості - полегшення умов виконання вправи (координації дій, раптової дії та ін.).

З метою розвитку швидкісних можливостей використовується також метод динамічних зусиль - з набивними м'ячами у поєднанні з тими ж самими рухами в звичайних умовах (без конічного опору з максимальною швидкістю). Наприклад, поєднують вправи з набивними та гандбольними м'ячами. Застосовується методика варіативності "вибухової" швидкості на початку, в середині чи наприкінці виконання дії з метою розвитку уміння відоміювати швидкість рухових дій стосовно логіки проведення одиоборства захисника і нападаючого та навпаки.

рухів зростає при зміні швидкості виконання вправ від середньої до максимальної. У тренувальних заняттях широко використовуються поступове чи хвилеподібне поєднання вправ, що виконуються на середніх та максимальних швидкостях. Найчастіше вправи на розвиток швидкості виконуються на початку тренувального заняття, після розминки.

При розвитку швидкісних якостей використовують такі методи: повторний - із застосуванням вправ, що мають структурну подібність з технікою та тактикою (вправи виконуються з відносно легким вантажем, з максимальною швидкістю); повторного виконання основної швидкісної вправи, взятої з техніки й тактики гри (у максимально швидкому темпі із збереженням чи змінною амплітудою рухів); виконання швидкісних вправ при ускладненні шляхів переміщення та протидії партнера (враховуючи індивідуальні особливості юних гандболістів та їх ігрове ампліду).

4.6. Методика розвитку м'язової сили

До засобів силової підготовки юних гандболістів відносять різноманітні вправи, що дозволяють впливати або на велику частину м'язової системи, або вибірково на окремі м'язові групи.

Збільшення м'язової маси є основним завданням силової підготовки дітей в молодшому і середньому віці. У дітей 10-13 років спостерігається слабкий розвиток м'язів, особливо м'язів-розгиначів - рук, живота, навкісних м'язів тулуба та задньої поверхні стегна. У зв'язку з цим вже з перших занять необхідно підібрати силові та швидкісні вправи, які б різнобічно розвивали мускулатуру дітей з акцентом на групи м'язів, що відстають у розвитку. Великої уваги потребує розвинення в юних гандболістів, особливо дівчат 10-13 років, сили м'язів плечового поясу. Силові та швидкісно-силові вправи, що вводяться до тренувального процесу юних гандболістів після дворічного навчання, треба проводити у вигляді коротких серій з паузою відпочинку до повного відновлення. Такі вправи повинні бути різноманітними за формою та змістом, відповідати головним варіантам режиму роботи м'язів при виконанні основних видів ігрових прийомів. Діти 10-11 років повинні виконувати силові вправи з невеликою та близькою до середньої інтенсивністю. Юним гандболістам, що тренуються протягом 3-4 років, вправи на силу і швидкість виконання мають бути наближеними до колограничної інтенсивності. Ускладнення чи полегшення вправ на розвиток сили доцільно доводити до такої межі, що дозволяє зберегти та удосконалити техніку ігрових прийомів. Від розвитку сили м'язів рук і плечового поясу особливо залежить техніка виконання кидків м'яча.

Сучасна тенденція розвитку гандболу спрямована на інтенсифікацію гри, тобто на значне підвищення швидкості виконання прийомів гри як у захисті, так і в нападі.

Швидкість рухових реакцій гандболіста найчастіше розвивається за рахунок розчленованого способу, тобто вправа виконується за полегшених умов. Сенсорний спосіб розвитку рухових реакцій спрямований на те, щоб розвивати спроможність відчувати найменші інтервали часу і завдяки цьому підвищувати швидкість реагування. Проте провідним методом розвитку рухової реакції є ігровий. До головних ігрових засобів належать:

кидки м'яча у стіну та ловля на відстані 3 м з переміщенням вперед-назад, вліво-вправо;
передачі двох м'ячів у парях при переміщенні вліво-вправо, вперед-назад по колу;

ведення та передача м'яча при різних швидкостях переміщення; блокування м'ячів, що летять несподівано, руками та ногами; реагування відповідними діями на звуковий та зоровий сигнали; кидки м'яча на точність на світловий сигнал, встановлений в кожному кутку воріт.

Для розвитку швидкості гандболіста при переміщеннях використовуються:

старту з різних вихідних положень за сигналом;
швидкий біг вперед-назад, вліво-вправо в діапазоні 3 м;
швидкий човниковий біг у зоні вільних кидків у діапазоні 10-15 м;
зигзагоподібний біг 30 м;
біг зі зміною швидкості й напрямку;
біг з швидкими зупинками та поворотами;
швидкі виходи з імітацією блокування верхніх та нижніх м'ячів у зоні вільних кидків;
швидкі стрибки вперед-назад, вліво-вправо;
швидкий біг у поєднанні із стрибками за сигналом.

Бігові та стрибкові вправи можна поєднувати з веденням та передачами м'яча, змінюючи темп виконання вправ. При розвитку швидкості виконання передач та кидків м'яча вводять обмеження часу і простору. Передачі та кидки м'яча з цією метою виконуються з широкою та короткою амплітудами замаху, з швидким виконанням фінтів. Ведення та подача м'яча при розвитку швидкості виконуються в естафетах за змагальним методом.

Вирішальним чинником у тренуванні швидкості є висока максимальна інтенсивність рухів. Ефективність розвитку інтенсивності

Техніка виконання кидків м'яча варіюється за своїми різновидами та концентрацією динамічних зусиль різних частин тіла і, зокрема, ланок робочої руки. Крім того, що кидки м'яча зігнутою рукою згоря та збоку вже визначають різноманітні м'язові зусилля тулуба, ніг та ланок робочої руки, виділяються ще й такі варіанти поєднання ланок і м'язових груп, що беруть активну участь у кидкових рухах:

- 1) за рахунок активного зусилля м'язів ніг, тулуба та ланок робочої руки;
- 2) за рахунок активного зусилля м'язів тулуба та ланок робочої руки;
- 3) за рахунок активного зусилля м'язів тулуба та плеча;
- 4) за рахунок активної участі м'язів плечового поясу;
- 5) за рахунок активної участі м'язів передпліччя та кисті.

Перелічені варіанти м'язових зусиль при кидках м'яча дозволяють підбирати спеціальні вправи, що концентровано впливають на розвиток сили тих груп м'язів, що забезпечують ефективність його виконання.

При розвитку сили кидка використовується кидання набивних м'язів 1-2 кг на дальність. Кидки виконуються в такому поєднанні: 8 кидків гандбольного м'яча на дальність з розбігу в опорному положенні, 8 кидків набивного м'яча на дальність, після цього 20 передач набивного м'яча партнеру на відстані 10 м і в кінці серії - 16 кидків гандбольного м'яча на точність і силу з 10 м (по 4 в кожному кут воріт). Таке поєднання вправ дозволяє збільшити силу і швидкість скорочень тих м'язових груп, що безпосередньо беруть участь у виконанні кидків м'яча, а також удосконалити міжм'язову координацію структури прийому. У тренувальному занятті таких серій може бути 4-6 з інтервалом відпочинку 1,5 хв.

Вправи з обтяженням є ефективним засобом накопичування сили. Кидання тенісних м'язів вагою 200 г з максимальною силою на точність і дальність удосконалює швидкість скорочень м'язів, специфічних для кидкових рухів. Кидання набивних (1 кг), гандбольних чоловічого і жіночого м'язів у поєднанні з киданням тенісного (200 г) успішно розвиває швидкісно-силові якості, сприятливі для ефективного опанування раціональної техніки кидка. При збільшенні обсягу вправ з підвищеними обтяженнями знижується ступінь координації, необхідної для засвоєння кидкових рухів, а надмірне захоплення вправами з полегшеними приладами (тенісні м'язі тощо) призводить до зниження розвитку м'язів.

При розвитку спеціальної сили в юних гандболістів стосовно стрибків і швидкісного бігу в основному ставиться завдання розвинення висоти та довжини стрибка, а також високої стартової швидкості та

частоти рухів ногами. Спрямованість вправ: розвиток концентрації штовхальних зусиль, головним чином м'язів стопи й гомілки, а також м'язів, що забезпечують швидке згинання та розгинання ніг в гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобах (сюди відноситься й робота м'язів червоного поясу).

Спеціальна стрибкова підготовка скерована на розвиток специфічної стрибучості в юних гандболістів - при кидках м'яча, фінтах, оборонних діях, передачах м'яча, перехопленнях, веденні та ін. Проявлення стрибучості та її розвиток зумовлені особливостями, що використовуються під час гри:

виконання відштовхувань як з місця, так і після коротких попереслних переміщень (переважно після 1-2-3 кроків, ведення та передачі) з невеликим згинанням ніг у колінних та тазостегнових суглобах;

розмаїтість напрямків стрибків, проведення відштовхувань як правого, так і лівого ногами: правого під час стрибків управо і вгору, лівого - вліво і вгору, те ж саме - вперед і назад;

необхідною частиною при завершенні стрибків є вихід в положення швидкої готовності до наступних відповідних дій, в тому числі до повторного стрибка у протилежний бік;

стрибки з випадками вперед, вбік, назад (з імітацією перехоплення м'яча);

стрибки вгору з положення середнього та глибокого присіду з імітацією кидка;

стрибки з поворотом навкруги вліво або вправо з переміщенням вперед-назад;

стрибки в довжину-вгору з кидками та передачами м'яча.

Стрибкові вправи для гандболіста повинні відрізнятися різноманітністю. Чималу їх частину треба виконувати серійно, із завданням під час кожної спроби домогтися не тільки можливо більш далекого чи високого стрибка, але й м'якого пружистого причемлення, швидкої готовності до наступних стрибків або інших дій. Для розвитку спеціальної стрибкової витривалості рекомендується виконувати стрибки не тільки серіями (3-4 хв.), але й послідовно їх з швидкісними передачами, веденням, кидками м'яча, біговими ривками. Водночас з цим стрибки виконуються з передбачуваним варіантом структури рухів та режиму роботи м'язів при виконанні їх у грі.

Силова підготовка під час тренування зі спеціальної фізичної підготовки повинна проводитися після швидкісних вправ, а в звичайному тренувальному занятті - після розминки. За тривалістю силових тренувань

в юних гандболістів 11-12 років має бути в межах 10-20 хв. (з віком інтенсивність силових підготовки зростає) і в такій послідовності, щоб спочатку давалися вправи для руки, плечового поясу, тулуба і ніг. Неподобно знано захоплюватися розвитком сили у підлітків, ефективність її розвитку особливо підвищується в юнацькі роки, коли зростання тіла сповільнюється. Розвиток сили у підлітків має йти як компонент для розвинення спеціальної швидкості рухів, за характером і структурою пов'язаних з ігровими прийомами.

Основним засобом розвитку спеціальної сили в юних гандболістів є метод повторних зусиль з поступовим збільшенням опору і швидкості руху, періодичним виконанням вправ, близьких до середньої та колограничної інтенсивності, до моменту появи локальної та загальної втоми, що порушує доцільну координацію рухів.

При тривалому і великому обсязі силового навантаження знижуються швидкість і координація рухів, а також спроможність м'язів до "вибухових зусиль".

У річному циклі тренування юних гандболістів 15-18 років силові якості розвиваються у такій послідовності:

на початку першого етапу (утворючі мікроцикли) відбувається відновлення силових можливостей (метод повторних зусиль);

наприкінці першого і початку другого етапу підвищується загальносиловий потенціал (метод прогресуючих обтяжень, максимальних динамічних повторних зусиль з використанням ударних тренувальних навантажень);

наприкінці другого етапу і початку третього триває нарощування загального з переходом на спеціальний силовий потенціал з використанням змагальних швидкісно-силових вправ (метод ударних тренувальних силових навантажень поєднується з розвитком "вибухової" сили та швидкісних можливостей);

наприкінці третього етапу підвищення силових можливостей відбувається за рахунок динамічних змагальних вправ переважно швидкісно-силової спрямованості, особливо при кидках м'яча і спеціальній стрибучості, характерній для гри в захисті та нападі (застосовується інтервальний метод розвитку силових можливостей в поєднанні з швидкісними);

у змагальному мезоциклі силові якості підтримуються за рахунок спеціальних підготовчих вправ залежно від календаря змагань;

у міжігрових мезоциклах силова підготовка поступово нарощується за рахунок загальної атлетичної підготовки та спеціальних вправ з використанням індивідуального підходу;

у перехідному періоді рівень силових підготовки знижується і підтримується на середньому рівні за рахунок вправ з гантелями, стрибків на відкритому повітрі.

4.7. Методика швидкісно-силової підготовки

Цей вид підготовки найбільш продуктивним є у дітей 12-15 років з деяким зниженням у 15-16 років. Оскільки в гандболі фізичні вправи носять комплексний характер, спеціальна швидкісно-силова підготовка передбачає розвиток комплексності проявів зусиль з максимальною потужністю у найкоротший проміжок часу із збереженням ефективності структури рухів, рухових дій під час бігу, стрибків та кидання. За характером вправи повинні відповідати просторовим, часовим і максимальним динамічним зусиллям, що спортсмен найчастіше виконує в умовах гри. У підборі вправ необхідно застосовувати обтяжені та полегшені опори, що вибірково впливають на розвиток швидкісно-силових якостей в оборонних та нападаючих діях гандболіста.

Режим найбільш інтенсивних швидкісно-силових дій під час гри в захисті та нападі складає 13-15 с з 3-4-разовим повторенням в одній атаці при ЧСС 165-187 уд./хв. Кількість таких інтенсивних швидкісно-силових дій в одній грі становить 67±12 разів.

Режими удосконалення швидкісно-силових якостей в юних гандболістів у спеціально-підготовчому періоді:

кількість серій в одному тренуванні - 3-5, включаючи 1-2 серії для дій оборонця та 2-3 - для нападаючих;
тривалість серії до 5 хв.;
інтервали відпочинку між серіями 2-3 хв.;
тривалість вправ 15 с;
кількість вправ у серії 3-5;
час відпочинку між вправами має бути в такому поєднанні: 20-15-10 с, 10-15-20 с або 15-10-5 с;

верхня межа ЧСС під час виконання вправи - до 180 уд./хв.;

у паузах відпочинку перед виконанням вправи ЧСС 120-130 уд./хв.

При використанні зазначених режимів удосконалювати швидкісно-силові можливості потрібно цілеспрямовано, включаючи всі техніко-тактичні дії, пов'язуючи їх між собою таким чином, як вони виявляються в змаганні при грі в захисті та нападі з урахуванням ігрового амплуа.

Основним засобом розвитку швидкісно-силових якостей у гандболістів є повторне виконання вправ, що поєднує швидке переміщення з короткочасними зусиллями загального та варіативного

впливу, до моменту появи локальної або загальної втоми, не допускаючи значного порушення доцільної координації рухів.

4.8. Розвиток гнучкості

Гнучкість спортсмена визначається його спроможністю виконувати рухи з великою амплітудою. Більшість дій гандболістів виконуються із значною амплітудою рухів. Для гандболіста необхідними є достатня гнучкість хребтового стовпа, рухливість гомілковостопного, тазостегнового, плечового, ліктьового та променевоzap'ясткового суглобів. При виконанні вправ руху спортсмена обмежуються зв'язками та м'язами: чим вони еластичніші, тим вище амплітуда рухів. Тому, чим вище здібність м'язів-антагоністів розтягуватися, тим менший опір вони виявляють руху. Процес розвитку гнучкості поділяється на загальний та спеціальний. До загального слід віднести розвиток загальної рухливості спортсмена, а до спеціального - підвищення специфічної рухливості суглобів, характерної для основних динамічних зусиль при виконанні прийомів гри.

До основних рухів гандболіста, що вимагають розвитку спеціальної гнучкості, відносяться:

1) виконання кидка м'яча з широкою амплітудою рухів робочої руки на замахах у плечовому суглобі;

2) захльостувальний рух кисті в променевоzap'ястковому суглобі та з поворотом всієї руки всередину під час кидання м'яча;

3) повороти тулуба навкруги хребтового стовпа під час кидання м'яча вліво-вправо і вправо-вліво та одночасний поворот тулуба в тазостегнових суглобах;

4) активне розгинання ніг та повороти в тазостегновому, колінному та гомілковостопному суглобах при кидках м'яча в опорному й безопорному положеннях;

5) випадки при кидках м'яча, оборонних і нападаючих діях та інших прийомах гри, включаючи дії воротаря.

Вправи, що сприяють розвитку спеціальної гнучкості у перелічених основних рухах гандболіста, потрібно включати в кожне заняття - можна вносити в самостійну частину тренування тривалістю 5-10 хв. Більш ефективно розвиток гнучкості відбувається при чергуванні цих вправ з силовими. Розвиток гнучкості в суглобах має бути поступовим, а виконання рухів - з максимальною амплітудою та попередньою достатньою розминкою.

Для розвитку гнучкості в гандболі застосовуються вправ, виконання яких супроводжується рухами із значною амплітудою (до певного болю) у відповідних суглобах - гомілковостопному, колінному, тазостегновому, плечовому, ліктьовому, променевозап'ястковому, в хребті та суглобах кисті. Вправи виконуються серіями по 16-20 разів переважно в динамічному темпі, рухи - плавні чи махові, у крайній точці амплітуди докладаються додаткові зусилля.

Вправи на гнучкість виконуються із снарядами (гімнастична палка), з партнером, з обтяженнями або без них.

Процес розвитку гнучкості у гандболістів повинен бути індивідуалізованим, головним чином за рахунок кількості повторів і частоти виконання тренувальних завдань. Розвивати та підтримувати гнучкість потрібно постійно. Доза таких тренувальних впливів є індивідуальною, але для етапу концентрованого розвитку гнучкості достатньо 8-10 тижнів. Для підтримки рівня гнучкості ці вправи застосовуються в ранковій гімнастиці, розминці перед тренуванням та змагальною грою. Особливо рекомендуються після виликування травм у робочих суглобах, на які припадає навантаження.

У гандболі спортсмени повинні розвивати активну та пасивну гнучкість. Активна гнучкість обумовлюється ступенем рухливості, що виникає внаслідок м'язових зусиль і має переважно спеціальний напрям. Пасивна гнучкість розвивається найчастіше за рахунок додаткових впливів на частину тіла, що рухається, при використанні малих обтяжень (гантелей, набивних м'ячів, штанги) із застосуванням статичних і динамічних рухів, глибоких нахилів або скручених рухів. У зв'язку з цим пасивна гнучкість розвивається в 2 рази швидше активної. Удосконалення активної гнучкості сприяють вправи з подоланням власної ваги, махові та ривкові вправи із збільшенням амплітуди (до болючих відчуттів).

При плануванні розвитку гнучкості в річному циклі передбачаються два напрями: удосконалення та підтримка існуючого рівня. На першому етапі підготовчого періоду необхідно систематично та акцентувано розвивати пасивну гнучкість в усіх суглобах і руках, а надалі вона підтримується в розминці та частково розвивається в спеціальних вправах, характерних для рухів у гандболі.

Провідним засобом розвитку гнучкості є багаторазове виконання вправ на розтягування з поступовим збільшенням амплітуди рухів до межі. Дуже важливо, щоб у тренуванні юного гандболіста гнучкість розвивалася в різноманітних руках, специфічних за структурою та швидкістю для основних прийомів гри.

4.9. Методика розвитку спритності

Спритність - комплексна якість, що виявляється у спроможності успішно виконувати складні рухові дії, здебільшого в умовах стрімкої та несподіваної зміни обставин, а також швидко засвоювати складні дії та застосовувати їх в умовах гри.

Проявлення спритності в контрастних ігрових діях має свої специфічні особливості при грі в захисті, нападі та грі воротаря. Найбільш високі вимоги до спритності ставляться при грі в нападі:

переміщення - швидкі зупинки, повороти, зміна швидкості та напрямку бігу, падіння, стрибки, відволікаючі дії;

ведення м'яча - зміни темпу, швидкості переміщення, стрибки, ведення правою, лівою руками, вперед-назад, зв'язно-лівою;

кидки м'яча - зміна виду кидка, темпу рухів, швидкості, амплітуди, дистанції, часу дії, сили, точності та траєкторії польоту м'яча, фінтів, зорової інтуїції щодо конструювання видів кидка м'яча та фінтів, зміна дистанції розбігу і темпу, швидкості розбігу, висоти та довжини стрибка, кидки під різну ногу, кидки слабкою рукою, зміна вихідних положень і зусиль різноманітних м'язових груп;

передача м'яча - зміна способу передачі та вихідного положення, швидкості, напрямку, амплітуди рухів, м'язових зусиль, висоти та напрямку стрибків, швидкості бігу, дистанції передачі, траєкторії польоту та обертання м'яча;

фінти - їх видозмінення (швидкості, напрямку, темпу, структури рухів).

Спритність у захисті виявляється у зміні напрямку оборонних дій з метою дезорганізації, передбачення дій нападаючого, швидкому реагуванню на початкові та наступні дії нападаючого, вибори вихідного положення при перехопленні м'яча, догляд від заслонів, особистій опії, контраатаках, блокуванні та створенні кількісної переваги, ліквідації кількісної переваги з боку нападаючого, зміни систем захисту.

Дії воротаря завжди пов'язані із специфічною спритністю його техніки й тактики, яка спрямована переважно на передбачення польоту м'яча, місця і часу кидка та вибір відповідного вихідного положення, оборонних дій, швидкості реагування і напрямку дій рук і ніг.

Спритність у гандболі розвивається та поступово ускладнюється шляхом засвоєння нових рухових дій, поширення діапазону варіативності ранніх засвоєних. При низькому рівні спритності рухів гандболіста супротивник легко до них пристосовується. Спритність гандболіста

специфічна щодо техніки й тактики гри, орієнтування гравця, характеру проявлення психологічної напруженості, сміливості, рішучості.

Для найбільш повного та активного проявлення гандболістами спритності доцільно регулярно поновлювати, ускладнювати та варіювати вправи, провадити їх у більш складних умовах. Щоб удосконалити спритність, необхідно удосконалити координацію рухів (особливо при поєднанні рухів рук і ніг) та їх точність. З цією метою використовуються поступові ускладнення, що вимагають суворого дотримання заданих швидкісних, просторових та часових параметрів рухів, а також вправи на розслаблення, рівновагу та зміну звичних рухових дій, виконання зорового контролю та ін. За рахунок такої спрямованості вправ у гандболістів накопичується руховий досвід, що поширює ефективність їх атакуючих та оборонних дій.

Розвиток спритності у гандболістів пов'язаний насамперед з удосконаленням відчуття рухів у мінливих ситуаціях гри, з розвитком здібності змінювати, імпровізувати окремі деталі техніки виконання прийомів гри, обирати з усього арсеналу саме такі прийоми гри, які адекватні конкретній ігровій ситуації. Головні напрями розвитку спритності в юних гандболістів:

- 1) виконання прийомів гри в ускладнених умовах;
- 2) ускладнення та поширення діапазону варіативності в структурі рухів в процесі вирішення рухового завдання;
- 3) виконання прийомів гри за жорсткої оцінки захисника, наявності чинника несподіваності та обмеженості часу атаки або передбачених дій захисника.

При розвитку в юних спортсменів спритності рухів удосконалюються рухливості нервових процесів, координаційні здібності, спрятливості до підвищення швидкості, точності, економічності та узгодженості рухів. Розмаїтість засобів і методів розвитку спритності доповнюється функціями окремих аналізаторів, що сприяє кращому засвоєнню ігрових прийомів, скороченню часу їх засвоєння, розвитку уміння застосовувати прийоми гри в екстремальних умовах, програмуванню та видозміненню дій.

Підбір засобів і методів розвитку спритності передусім залежить від техніки й тактики сучасного гандболу та послідовності засвоєння прийомів гри по роках навчання.

Найбільшою складністю, найбільш високими вимогами щодо розвитку спритності відрізняються фінти, здійснювані з метою дезорієнтації суперника, попередження його дій, спрямування їх у хибний напрямок. У багаторічній підготовці гандболіста повинна чітко

простежуватися тенденція збільшення обсягу та підсилення дії чинника несподіваності при грі як у нападі, так і в захисті, а також грі воротаря.

При плануванні тренувальних занять з розвитку спритності рекомендується витримувати таку послідовність: спершу виконуються складнокоординаційні вправи в повільному темпі, після цього - з акцентом на точність і швидкість рухів, далі - в поєднанні із завданням раціонально розподілити та вчасно переключити і, врешті, - на вестибулярну витривалість.

Вправи для розвитку спритності краще за все проводити на початку основної частини тренувального заняття (зв'язок з розвитком швидкості). Інтервали між розвитком швидкості, спритності та координації повинні бути оптимальними і поєднуватися в техніко-тактичні дії. Рівень спритності визначається координаційною складністю завдання, точністю та часом його виконання.

4.10. Методологічні засади удосконалення спеціальної працездатності гандболістів

У гандболі працездатність визначається ефективністю та кількістю рухових дій, що виконуються за певний час, протягом двох таймів або турніру в цілому (табл. 5).

Працездатність гандболістів є виключно складною багатокomпонентною якістю, підгрунтя якої складає енергетичне забезпечення м'язової діяльності за рахунок хімічних реакцій, що мають три види джерел: аеробне (хімічні реакції за участю кисню); алактатне анаеробне; лактатне анаеробне (без участі кисню).

Гандбол характеризується короткочасними змінами ігрових ситуацій, в яких важливу роль відіграють анаеробні реакції. У той же час в моменти пасивних фаз гри гри в захисті та нападі у гандболістів виявляється спроможність швидко відновлюватися за рахунок аеробних реакцій. Аеробні процеси повністю розгортаються в організмі гандболіста тільки на 3-5-й хвилині гри, а на початку роботи переважають алактатні анаеробні джерела енергозабезпечення, що досягають максимуму вже на 2-3-й хвилині гри (їх тривалість 15-30 с). Лактатний анаеробний процес досягає максимуму на 1-2-й хвилині гри і триває до 6 хв.

У період високого темпу гри в захисті та нападі з тривалістю в середньому по 15 с аеробні процеси ще не встигають досягти своєї максимальної потужності, а алактатні анаеробні в працюючому м'язі за цей час вже вичерпують свою сміність. У цих випадках найбільшу роль в енергетичних процесах відіграють анаеробні лактатні реакції. Проте,

оскільки активні фази поєднуються з пасивними, створюються передумови також і для значного підсилення аеробних процесів. Все це свідчить про те, що енергетичне забезпечення ігрової діяльності гандболістів має змішаний аеробно-анаеробний характер з великим переважанням лактатних гліколітичних реакцій.

Таблиця 5
Інтенсивність ігрової діяльності гандболістів високої кваліфікації (чоловіки, жінки)

Показник ігрової діяльності	Тайм		Середня величина ЧСС, уд./хв.
	1-й	2-й	
Кількість активних фаз у нападі	52	49	-
Середній термін активних фаз у нападі, с	15,1	16,3	158-163
Кількість пасивних фаз у нападі	54	48	-
Середній термін пасивних фаз у нападі, с	5	7	146-158
Кількість активних фаз під час організованого захисту	55	51	-
Середній термін активних фаз під час організованого захисту, с	18,2	21,4	165-178
Кількість пасивних фаз під час організованого захисту	27	32	-
Середній термін пасивних фаз під час організованого захисту, с	4,8	5	151-164
Кількість атак проти організованого захисту	24,2	22,3	-
Середній термін атаки, с	67,2	51,4	156-187
Кількість контратак	6+2	5+3	-
Середній термін контратаки, с	4,7	4,3	181-205

Таким чином, можна з великою мірою вірогідності моделювати удосконалення спеціальної працездатності гандболістів усіх рівнів кваліфікації в навчально-тренувальному процесі адекватно змагальній діяльності.

Аеробна працездатність забезпечується за рахунок хімічних реакцій за участю кисню. У зв'язку з тим лімітуючим чинником аеробних реакцій є кисень, що відіається.

Анаеробні аеробні енергоутворення дозволяють спортсмену виконувати короточасну роботу не більш 15-30 с. Анаеробні лактатні

джерела енергії утворюються за рахунок гліколізу з наступним утворенням молочної кислоти, тривалість енергозабезпечення в цьому випадку складає від 30 с до 5-6 хв.

У процесі фізичної підготовки юних гандболістів тренувальне навантаження характеризується: інтенсивністю виконання вправ, тривалістю вправи та відпочинку, характером відпочинку, кількістю повторень.

4.11. Методичні рекомендації з удосконалення спеціальної працездатності гандболістів

1. Під час великого аеробного навантаження в тренувальний процес треба включити 4 серії вправ по 30 хв. (при ЧСС 120-150 уд./хв.) з паузою активного відпочинку 4-5 хв.

2. Під час середнього аеробного навантаження застосовуються 3 серії вправ по 30 хв. (при ЧСС 120-150 уд./хв.) з паузою відпочинку 4 хв.

3. Мале аеробне навантаження містить 2 серії вправ по 30 хв. (при ЧСС 120-150 уд./хв.) з паузою відпочинку 5 хв.

4. Анаеробна продуктивність у гандболістів повинна включати підвищення функціональних можливостей гліколітичного процесу та збільшення шільності алактатного (креатинфосфатного) процесу енергозабезпечення:

при удосконаленні алактатних анаеробних можливостей вправи виконуються 15-30 с з 3-4-разовим повторенням (з максимального інтенсивності, ЧСС 140-180 уд./хв.), з паузами відпочинку по 30 с або 15-20-30 с. Кількість серій в одному занятті 3-4, відпочинку між ними 4 хв.;

при удосконаленні лактатних анаеробних можливостей вправи виконуються серіями до 30-40 с з 3-разовим повторенням (з колограничною інтенсивністю, ЧСС 160-180 уд./хв.), з паузами відпочинку по 30 с або 15-20-30 с. Кількість серій в одному занятті 3-4, відпочинку між ними 5 хв.;

при удосконаленні лактатних анаеробних та аеробних можливостей (змішане навантаження) тривалість роботи 3 - 5 хв. у 5-разових повтореннях (інтенсивність кологранична, ЧСС 130-170 уд./хв.) з паузою відпочинку 2-3 хв. або 80-60-50-40 с. Кількість серій в одному занятті 4-5, відпочинку між ними 6 хв.;

при застосуванні великих тренувальних навантажень анаеробної спрямованості ЧСС при виконанні серій вправ - від 130-140 (не нижче) до 170-180 уд./хв.;

при удосконаленні спеціальної змагальної працездатності аеробної спрямованості на передзмагальному етапі вправи виконуються по 15 с з 4-разовим повторенням, з перервою 10-15-20 с. Кількість серій в одному занятті 6, інтервали між ними 1,5-2 хв., ЧСС 100-170 уд./хв. Вправи повинні бути техніко-тактичного характеру.

Підвищення аеробних можливостей в юних гандболістів здійснюється поетапно. На початкових етапах переважають вправи довготривалого загального впливу (крос 400, 500 і 1000 м, помірна силова підготовка), після цього - комплексного і на заключному етапі - спеціального напрямку із застосуванням вправ з техніки й тактики гандболу. Рівномірний метод з використанням кросового бігу призводить, особливо на перших етапах підготовки, до більш сталого підвищення аеробних можливостей, ніж інтервальний, який після цього створює основу базу спеціальної швидкісно-силової підготовки. При проходженні кросових дистанцій з метою розвитку базової аеробної працездатності в юних гандболістів має місце комплексне застосування рівномірного, повторного та інтервального методів.

Аеробне навантаження створює передумови для адаптації організму до напруженої м'язової діяльності, до збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, а також сприяє зростанню спеціальної працездатності гандболістів.

У силовому тренуванні гандболістів на загальнопідготовчому етапі поєднуються засоби прогресуючих обтяжень (2-3 тижні) з максимальним динамічним повторенням м'язових зусиль. Ці вправи мають бути спрямовані на динамічні швидкі зусилля розгинання ніг, рук і тулуба у формі виштовхування. На передзмагальному етапі розвиток сили має йти більш концентровано стосовно швидкісно-силових пересувань і стрибків гравця в захисті та нападі, а також кидкових рухів із застосуванням набивних і гандбольних м'ячів.

При аеробному силовому тренуванні рекомендується використовувати тренувальні завдання, протягом виконання яких в організмі гандболіста утворюється та ліквідується кисневий борг. Час силового тренування 30-40 хв., після цього - 10-15 хв. повільний біг комплексованого характеру на свіжому повітрі.

Для дітей 9-12 років цілеспрямоване удосконалення спеціальної працездатності не є характерним. На початку увага акцентується на всебічному фізичному розвитку: розвиток м'язово-зв'язкового апарату, удосконалення функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної систем. У 9-10 років вся рухова діяльність в навчальному процесі, починаючи від ритміки, спрямована на підвищення

працездатності, притаманної гандболу. Поступово і цілеспрямовано тренери підбирають засоби, характерні для гри в захисті та нападі. Юні гандболісти 9-10 років виконують м'язову роботу помірної потужності - 2 серії по 10 хв. з перервами 3 хв., після цього - 3-4 рази по 10 хв. з перервою 2-3-4 хв.

Надані серії заповнюються комплексними вправами: бігові ривки по 3-5 м (10-20-30 м); стрибки, ведення та передачі м'яча; виходи в захисті; естафети; вправи з гантелями, передачі набивного м'яча вагою 1-2 кг.

Для дітей 10-11 років під час розвитку витривалості вже включаються бігові естафети по 30 м з повторним поверненням (по 3 рази з перервою 3 хв.) і з веденням м'яча. У 12 років швидкісний біг та ведення м'яча в естафетах досягають 4-5 разів. В інших заняттях юним гандболістам пропонуються естафети із човниковим бігом (3 м по 10 разів, 5 м по 5-8 разів), швидкі передачі з відходом вліво-вправо на 6 м, зигзагоподібний біг з веденням м'яча по 30 м. Пульсова зона ЧСС не повинна перевищувати подвійну суму вихідного показника (120-140 уд./хв.). Швидкість переміщення 5 м/с.

Під час удосконалення спеціальної працездатності юних гандболістів 13-14 років використовують перемінний та повторний методи з інтенсивністю виконання вправ 80-85% максимальної. Швидкісна працездатність юних гандболістів набуває явно спеціалізований характер з включенням техніко-тактичних дій в захисті та нападі. Широко застосовуються стрибкові вправи в поєднанні з швидкісними переміщеннями (з м'ячем і без м'яча, з веденням і передачами м'яча). Вправи з гантелями (3 кг), набивними м'ячами (1-2 кг) використовуються для розвитку сили м'язів плечового поясу в поєднанні з передачами у високому темпі гандбольного м'яча.

Під час розвитку спеціальної працездатності юних гандболістів 13-14 і 15-16 років потрібно враховувати, що в цьому віці в юнаків і дівчат бувають спадні та відставання у фізичному розвитку. Це часто пов'язано з уповільненням статевого дозрівання і помітно по зовнішньому вигляду юнаків і дівчат.

З настанням спортивної зрілості методика тренувань юнаків і дівчат 17-18 років ніяк не відрізняється від тренувань дорослих гандболістів.

Варіанти тренувальних навантажень з метою ефективного контролю та вдосконалення загальної та спеціальної працездатності юних гандболістів наведені у табл. 6.

Після великих фізичних навантажень необхідно вести облік загального стану тих, хто займається, їх відношення до тренувань,

відвідуваності тощо. Якщо є відхилення від норми, потрібно знизити обсяг навантаження.

Таблиця 6
Варіанти тренувальних навантажень
для гандболістів 15-16 та 17-18 років

Спрямованість тренування	ЧСС, уд./хв.	Тренувальне навантаження, хв.:		
		велике	середнє	мале
Аеробна	120 - 150	120	90	60
Змішана	140 - 180	70	60	50
Анаеробна	160 - 180	70	50	40
Ігрова	165 - 197	60	30	15

Показники контролю за розвитком фізичних якостей гандболістів: обсяг навчально-тренувальних занять в годинах; кількість змагань; результати виконання тестів; самопочуття; показники ЧСС та ін.

Виконувати тренувальну роботу рекомендується в наступних межах ЧСС: 13-14 років - 130-170 уд./хв., 15-16 - 140-170, 17-18 років - 140-180 уд./хв.

Методика побудови тренувального навантаження юних гандболістів ґрунтується на особливостях перебігу процесів стомлення та відновлення впродовж тренувальних занять. З цієї метою необхідно знати, як впливають на гандболіста навантаження, різноманітні за обсягом і напрямком, яка динаміка та тривалість процесів відновлення після них. Так, тривалість відновлення після тренувальних навантажень у гандболістів високої кваліфікації становить, год.: велике навантаження (160-180 уд./хв.)-36; середнє (140-170 уд./хв.)-24; мале (120-150 уд./хв.)-8.

5. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ

Гнучка, варіативна техніка виконання прийомів гри у поєднанні з тактичним мисленням є основним джерелом підвищення результативності гравців у сучасному гандболі. Основними показниками технічної майстерності гандболістів є ефективність, економічність, надійність, точність, варіативність та результативність.

До основних вимог навчання та удосконалення техніки й тактики гри у гандбол відносяться:

1. Не можна акцентувати процес навчання чи удосконалення прийому гри на тривалий час.

2. Навчання та удосконалення ігрових прийомів слід проводити з урахуванням індивідуальних особливостей гандболістів та їх ігрового амплуа.

3. Не рекомендується довго вивчати техніку прийому без його спрямованості на тактику.

4. Засвоювати та удосконалювати техніку й тактику гри потрібно водночас з розвитком спеціальних фізичних і волевових якостей.

5. Методи та засоби навчання та удосконалення ігрових прийомів мають бути наближені до змагального ігрового моменту.

Важливе значення щодо правильної постановки навчання та удосконалення ігрових прийомів, а також розвитку фізичних якостей мають дидактичні принципи - свідомості, активності, наочності, систематичності, доступності й тривалості. Усі ці принципи знаходяться в тісному взаємозв'язку та взаємозалежності.

5.1. Сучасні вимоги до техніко-тактичної майстерності гандболістів високої кваліфікації

Провідні:

швидкість і результативність виконання індивідуальних техніко-тактичних прийомів гри в нападі на фоні розвитку пристосувальної варіативності рухових дій у жорсткій змагальній боротьбі;

універсальність техніко-тактичних дій крайніх гравців (включаючи гравців П лінії) в нападі (гра в лінії, приховані кидки м'яча в опорному положенні, кидки після ловлі м'яча в зоні воротаря, утворення кількісної переваги та ін.);

досконала техніка й тактика передач м'яча при високій швидкості та жорсткій протидії захисників;

високий рівень навичок та умінь у виконанні індивідуальних високоєфективних оборонних дій при системах 4x2 і 3x3 та змішаних 5+1 і 4+2;

ефективність оборонних дій проти кидків м'яча, що виконуються в опорному положенні з ближніх і дальніх дистанцій;

точність та вибірковість при виконанні 7-метрових штрафних кидків;

високий рівень техніко-тактичної майстерності воротарів з урахуванням їх індивідуальних рухових здібностей, особливо швидкісних;

висока результативність під час затримання воротарем 7-метрових штрафних кидків.

Крім того, нападаючі повинні:

крайні - володіти умінням грати в лінії, виконувати заслони, кидки з опорного положення, навичками виконання функцій переднього захисника при системах захисту 5x1 (позиційна) та 5+1 (змішана);

лінійні - виконувати розворот в обидва боки (в бік сильної та слабкої руки);

центральні (розігруючі) - уміти грати в лінії, виконувати кидки в нападі;

півсередні - уміти виконувати кидки з опорного положення, з прямої атаки та зворотного пасу при відході назад після атаки, обігривати захисника при системах 4x2 та 3x3, мати високу результативність кидків (52-55%) з дальніх дистанцій.

До системи навчання юних гандболістів входить прийом гри та їх варіативність, які поділяються на використовувані в нападі, захисті та в діях воротаря.

Техніка гри у нападі

Переміщення гравця: основна стійка (ноги злегка зігнуті, вага тіла на передній частині стопи); бігові ривки (3-5-10-15-28 м); біг із зупинками та швидкими поворотами; старт з різноманітних вихідних положень - з передачею чи веденням м'яча; біг зі зміною напрямку та швидкості; виконання нападу - вперед, назад, вбік.

Ловля м'яча: однією рукою - лівою чи правою; двома руками. Виконується стоячи на місці, в переміщенні, стрибку, при різноманітних випадках - м'ячів, що летять вниз, вгору, вбік, котяться, сильно летять, летять за різною траєкторією, кручених м'ячів.

Передача м'яча: зігнутою рукою зверху в опорному та безопорному положеннях, зігнутою рукою збоку в опорному положенні; прямою рукою зверху, збоку та знизу; з-за голови; з-за спини; прямою рукою з поворотом всередину та ззовні. Виконується стоячи на місці з 1-2-3 кроків, в різноманітних переміщеннях, після ведення, після відволікаючих дій, з ударом об підлогу майданчика, на різні відстані, з різних вихідних положень, після фінтів на один з видів передач, за рахунок залучення м'ячів усього тіла чи тільки м'ячів робочої руки, з різною траєкторією, силою та амплітудою замаху, при різноманітних опірних діях захисника.

Ведення м'яча: у низькій та високій стійках, під час обведення гравця. Виконується на місці при різноманітних переміщеннях, лівою та правою руками, зі зміною швидкості та напрямку, зі зміною темпу, при різноманітних поворотах і зупинках, у поєднанні з передачами та кидками м'яча, під час обведення гравця ліворуч та праворуч, при опорі захисника, при максимальній швидкості бігу.

Кидки м'яча: зігнутою рукою зверху та збоку в опорному та безопорному положеннях; у падінні прямою рукою знизу в опорному положенні з нахилом вліво та вправо, з ловлею та одночасним кидком м'яча. Виконуються з місця, з кроку, 2-3 кроків, після ведення та передач м'яча, при різних швидкостях та напрямку бігу під різним кутом до воріт і відстані до них, після відволікаючих дій, при швидкому й повільному виходах захисника та при жорсткому його блокуванні, з різною амплітудою замаху робочої руки, з перекиданням через воротаря, при одночасній ловлі та киданні м'яча під час стрибка в полі воротаря, при акценті на силу, точність і вибірковість тощо.

Техніка гри у захисті

Переміщення захисника: основна стійка захисника - ноги трохи зігнуті, вага тіла на передній частині стопи, руки зігнуті на рівні голови; переміщення вліво-вправо, вперед-назад короткими, але швидкими кроками.

Блокування: виходи з блокуванням нападаючого з м'ячем та без м'яча; виходи з блокуванням кидка м'яча зліва та справа - в опорному положенні; виходи з блокуванням кидка м'яча в стрибку; бігові ривки 2-3-5 м з блокуванням нападаючого або перехопленням м'яча.

Персональна опіка нападаючого: гравця з м'ячем, без м'яча; дріблера; гравця, що виконує прохід; центрального гравця І лінії; крайнього нападаючого; крайнього бомбардира або розігруючого нападаючого.

Техніка гри воротаря

Основна стійка і переміщення гравця. Сійка - ноги злегка зігнуті, вага тіла на передній частині стопи, руки зігнуті на рівні голови. Переміщення виконується невеликими кроками вздовж дуги з максимальним віддаленням від центру воріт 35-40 см (приставними, схрещеними, бігом з різкими зупинками). Виходи: зі стрибком і рухом рук та ніг у бокі - при атаці один на один; з метою перехопити м'яч - при атаці з ходу.

Затримання м'ячів: ловля м'яча; гасіння м'яча об підлогу; відбивання м'яча від підлоги; падіння та підбирання м'яча; введення м'яча в гру; затримання м'яча при кидках з правого та лівого краю; при 7-метровому штрафному кидку, при вільному кидку; передача м'яча при атаці з ходу; затримання верхніх, нижніх та м'ячів, що летять на рівні поясу, а також відбитих від підлоги.

Навчання дітей техніки гри в гандбол проводиться в чотири взаємопов'язаних етапи:

засвоєння школи техніки гри;

індивідуалізація та подальше поглиблення та засвоєння техніки прийомів гри на її підставі;
стандартизація рухових дій при удосконаленні прийомів гри;
імпрізація рухових дій на засадах тактики управління в умовах гри.

На початку засвоєння техніки рухів у юних гандболістів має бути сформоване лише уміння вірно виконувати основний механізм прийому гри, а не в цілому рухова навичка. Рухова навичка повинна розвиватися з урахуванням індивідуальних особливостей та в умовах, близьких до ігрових, а також в ігрових. Такий підхід до процесу навчання та удосконалення техніки гри сприятиме розвитку вміння виконувати прийоми гри в різноманітних ситуаціях, спираючись на тактику управління рухами на фоні розумових процесів.

При удосконаленні техніки у гандболістів формується біомеханічно раціональні засади техніки виконання прийомів гри. Далі основний раціональний механізм доповнюється допоміжними руховими зв'язками (елементами, варіантами), що утворюють цілісну варіативну систему рухів на фоні розвитку здібності до управління цією варіативністю згідно з ігровою ситуацією. Так, у кидках м'яча найбільшу стабільність набувають рухи руки, а найбільша варіативність спостерігається в рухах тулуба та ніг. Умови удосконалення техніки гри необхідно наближити до екстремальних ігрових - це дозволить формувати стабільність основних елементів прийомів гри, їх стійкість, а також спроможність до оперативного управління пристосувальними динамічними зв'язками, що впливають на рішення тактичних завдань.

5.2. Система підбору методів навчання та удосконалення техніки у гандболі

Методи навчання: показ; розповідь; розчленований; цілісний; ігровий; змагальний; метод виправлення помилок; метод вивчення комплексних технічних прийомів.

Методика удосконалення: ускладнення координації рухів; зміна швидкості рухів залежно від тактики; обмеження часу та простору дій; виконання дій з пасивним та активним захисником; удосконалення дій в динамічних і статистичних ситуаціях; удосконалення дій згідно з ігровим амплуа; метод імпрізації рухових дій; моделювання ігрових ситуацій; індивідуальний та груповий спосіб удосконалення техніки й тактики.

Таблиця 7

Моделі характеристик техніко-тактичної майстерності при гри у нападі гандболістів вищої кваліфікації (в одній грі).

Ігрове амплуа	Ведення м'яча	Передача м'яча	Переміщення м'яча 6- та 9- метрової лінії		Виділення для виходу відходу вправо		Кидок
			вправо	вліво	вліво	вправо	
Правий крайній	17±4	40±6	12±3	12±3	8±4	4±2	3±2
Лівий крайній	16±3	37±8	11±4	6±2	11±4	3±2	4±2
Лінійний гравець	12±4	14±4	21±7	10±3	12±4	4±2	3±2
Правий півсередній II лінії	24±6	65±8	11±6	8±4	12±3	13±5	14±6
Лівий півсередній II лінії	26±5	64±6	10±5	6±3	11±4	8±4	13±5
Середній гравець II лінії	33±6	68±8	6±2	5±2	7±3	10±3	12±4
Чоловіки							
Правий крайній	16±3	41±5	9±3	14±3	8±2	3±2	4±2
Лівий крайній	15±3	38±5	8±3	6±2	12±3	3±2	4±2
Лінійний гравець	10±4	12±4	24±6	10±2	14±3	2±1	4±2
Правий півсередній II лінії	22±4	66±1	12±6	10±3	10±4	7±3	14±5
Лівий півсередній II лінії	23±6	65±8	10±5	7±3	12±4	6±2	13±5
Середній гравець II лінії	34±6	69±7	8±3	5±3	8±3	7±2	10±2

Для ефективного удосконалення техніки й тактики виконання прийомів гри юними гандболістами 13-18 років доцільно також дотримуватися наступних методичних зв'язок:

виконання прийомів гри з підвищеною швидкістю з напіпасивними захисниками;

виконання прийомів гри за умов жорсткого та активного захисту;
виконання прийомів гри в умовах обмеження часу та простору;
виконання прийомів гри у статичних і динамічних ситуаціях;
виконання двох чи трьох варіантів реалізації програми дій;
імпрізація засобів при розв'язанні конкретного завдання;
удосконалення техніки гри в захисті та нападі з урахуванням ігрової спеціалізації.

5.3. Моделювання у системі удосконалення техніки гри гандболістів різної кваліфікації

Моделі найкращих гандболістів - необхідний інструмент в управлінні тренувальним процесом і відбором перспективних спортсменів (табл. 7-10).

Техніко-тактичний арсенал більшості гандболістів залежить від їх ігрового амплуа. Відносна суб'єктивність наданих моделей полягає в тому, що кожний гравець володіє індивідуальними особливостями, які можуть компенсуватися та взаємозамінюватися руховими діями. Тому пропонувані моделі техніко-тактичної майстерності не є догмою, бо для гандболіста цей діапазон ігрових дій може змінюватися. Рухливість структури наданих модельних характеристик обумовлює їх практичну життєздатність при удосконаленні окремих сторін техніко-тактичної майстерності гандболістів.

Систематизація рухової діяльності гандболістів вищої кваліфікації в захисті та нападі дозволяє правильно спланувати навчально-тренувальну роботу для кожного гравця та команди в цілому.

5.4. Оцінка технічної майстерності гандболістів

Технічна майстерність гандболіста характеризується численністю активних технічних прийомів гри, їх високою результативністю, стійкістю проти різноманітних дій, що збивають. Технічний арсенал гандболіста можна оцінити за частотою застосування технічних прийомів, їх ефективністю та адекватністю рішень у різноманітних ситуаціях.

Продовження табл. 7

Ігрове амплуа	Заслон ходу	атака з ходу	Кидок м'яча в струю		опорному положенні	Гри на лінії	Рухок при пере-ході від захисту до нападу (15-20 м)
			палітні	Живки			
Правий крайній	4±2	4±2	3±2	8±3	1±1	5±2	15±4
Лівий крайній	5±2	6±3	2±1	6±2	1±1	4±2	13±5
Лінійний гравець	12±2	4±2	3±2	7±3	2±1	26±4	9±3
Правий півсередній II лінії	3±2	3±2	6±2	-	5±2	2±1	20±6
Лівий півсередній II лінії	1±1	1±1	6±4	-	4±2	1±1	21±5
Середній гравець II лінії	2±1	4±2	6±4	-	5±3	2±1	23±6
Чоловіки							
Правий крайній	4±2	4±1	3±1	6±3	1±1	5±2	18±4
Лівий крайній	4±2	3±1	3±1	5±2	1±1	5±2	15±4
Лінійний гравець	10±2	2±1	2±1	8±3	1±1	24±5	10±4
Правий півсередній II лінії	3±2	2±1	6±2	-	4±3	2±1	22±5
Лівий півсередній II лінії	2±1	2±1	6±3	-	5±2	2±1	23±6
Середній гравець II лінії	2±1	2±1	2±1	-	4±2	1±1	18±8

Таблиця 8
 Модельні характеристики техніко-тактичної майстерності при грі у захисті гандболістів вищої кваліфікації (в одній грі)

Ігрове амплуа	Вихід до нападу		Блокування нападаючого I лінії		Блокування нападаючого II лінії		Переміщення в сторону 6-метрової лінії		Спроба перехоплення м'яча		Вихід з-під заслому		Перехоплення м'яча		Ризик при переході від нападу до захисту	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Правий крайній	18±4	8±3	4±2	6±3	15±6	4±2	4±2	10±4	4±2	10±4	26±6					
Лівий крайній	16±5	6±4	5±2	7±3	18±5	3±2	4±2	12±3	4±2	12±3	15±5					
Правий півсередній	23±6	13±5	17±6	7±4	16±5	4±2	5±2	5±2	5±2	5±2	21±7					
Лівий півсередній	24±5	13±4	18±5	9±4	15±4	5±2	4±2	7±3	4±2	7±3	20±8					
Правий середній	18±6	14±6	21±4	7±4	20±6	6±3	6±2	8±4	6±2	8±4	18±3					
Лівий середній	19±6	32±7	18±7	6±3	18±6	5±3	5±2	8±4	5±2	8±4	20±4					
Висунуті вперед гравці (5:1, 3:3)	20±4	4±2	27±8	8±4	3±2	9±3	3±2	10±4	3±2	10±4	21±4					

Продовження табл. 8

Ігрове амплуа	Вихід до нападу		Блокування нападаючого I лінії		Блокування нападаючого II лінії		Переміщення в сторону 6-метрової лінії		Спроба перехоплення м'яча		Вихід з-під заслому		Перехоплення м'яча		Ризик при переході від нападу до захисту	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Правий крайній	19±5	7±3	8±3	6±2	16±5	3±2	4±2	8±4	3±2	8±4	26±7					
Лівий крайній	17±4	5±3	6±2	5±2	19±5	3±1	3±2	9±3	3±2	9±3	21±5					
Правий півсередній	26±5	19±3	18±5	7±2	18±6	4±2	5±2	7±3	4±2	7±3	18±4					
Лівий півсередній	23±5	11±4	17±5	9±3	18±4	4±2	6±2	8±2	4±2	8±2	17±5					
Правий середній	19±5	37±6	32±7	8±5	21±7	4±2	6±2	8±3	4±2	8±3	16±5					
Лівий середній	20±6	38±8	31±7	7±4	20±5	6±2	5±2	8±3	6±2	8±3	18±5					
Висунуті вперед гравці (5:1, 3:3)	27±8	8±2	31±6	7±4	4±2	8±3	4±2	8±2	4±2	8±2	24±5					

Ці показники можна точно визначити за показниками біомеханічної ефективності, результатами спостережень за ігровою діяльністю гандболістів у змаганнях, враховуючи їх ігрове амплуа. До системи оцінки технічної майстерності гандболістів входять наступні модельні показники ігрової діяльності:

- у нападі:**
 загальна результативність (атака, гол);
 результативність кидків з гри;
 результативність 7-метрових штрафних кидків;
 результативність кидків при атаці з ходу;
 кількість голевих передач;
 кількість помилок при передачах та інших діях;
 кількість зроблених 7-метрових штрафних кидків;
- у захисті:**
 кількість блокуваних кидків;
 кількість помилок – на виходах, в одноборстві, у взаємодії, повернення до захисту;
 кількість перехоплень м'яча, кількість помилок, що завершуються призначенням 7-метрових штрафних кидків;
дії воротаря:
 кількість відбитих кидків з 6-метрової лінії, крайніх позицій та II ліній;
 кількість відбитих 7-метрових штрафних кидків;
 кількість голевих передач при атаці з ходу;
 кількість помилок при затриманні верхніх, нижніх м'ячів, що летять.

Таблиця 9

Модель результативності ігрової діяльності чоловічої та жіночої команд екстракласу на рівні найкращих збірних команд, %

Показник ігрової діяльності	Чоловіча збірна	Жіноча збірна
1	2	3
У нападі		
Загальна результативність атак	68	65
У тому числі:		
кидки м'яча з гри	60	50
кидки з гри у позиційному нападі	48	52-55
при атаках з ходу	74	75
при виконанні 7-метрового штрафного кидка	81,5	82
Результативність кидків, виконаних з позицій:		
крайніх нападаючих I лінії	65-68	60-65

Продовження табл. 9

1	2	3
центральний нападаючий I лінії	68-70	65-68
нападаючих II лінії	50-52	50-55
Втрати м'яча за гру, к-сть разів (у середньому)	8-9	8-10
У захисті		
Загальна результативність атак команд суперників	52-53	55
Блокування кидків	32-34	18-20
Перехоплення, к-сть разів (у середньому)	6	4-5
Помилки за гру, к-сть разів (у середньому)	36-37	38-40
Помилки, що завершуються голом у свої ворота, к-сть разів (у середньому)	18	25-27
Помилки, що завершуються призначенням 7-метрового штрафного кидка, к-сть разів (у середньому)	6	5
Дії воротаря		
Відбиті кидки з гри	44	44-45
У тому числі:		
з 6-метрової лінії	32-35	10-12
з місця крайніх нападаючих з II лінії	25	12-15
з II лінії	45	20-22
Відбиті 7-метрові штрафні кидки	34	17-20

Таблиця 10

Модель технічної майстерності при грі у нападі гандболістів вищої кваліфікації (в одній грі, чоловіки, жінки)

Ігрове амплуа	Кидок у:				Гра на лінії
	атаці з ходу	стрибуку	нападі	опорному положенні	
Правий крайній	4±2	3±2	8±3	1±1	5±2
Лівий крайній	6±3	2±1	6±2	1±1	4±2
Лінійний гравець	4±2	3±2	7±3	2±1	26±4
Правий півсередній II лінії	3±2	6±2	7±3	5±2	2±1
Лівий півсередній II лінії	16±1	6±4	7±3	4±2	1±1
Середній гравець II лінії	4±2	6±4	7±3	5±3	2±1

6. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ШОДО НАВЧАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ КИДКІВ М'ЯЧА

Кидки м'яча у гандболі є складкоординаційними руховими діями. Навчання цих дій та їх удосконалення ускладнюються тим, що структура

рухів кидка постійно видозмінюється гандболістом згідно з руховою настановою та ігровими ситуаціями.

Основним показником при кидках м'яча в грі в гандбол є їх результативність у змаганнях. Еталоном результативності кидків м'яча в сучасному гандболі є показники гри команди екстракласу з рівним суперником (табл. 11).

Таблиця 11
Результативність кидків м'яча у гандболістів високої кваліфікації, %

Показник	Чоловіки	Жінки
Загальна результативність атак (атака - гол)	54	54
Кидки м'яча, виконані з гри	55	52
Кидки м'яча при позиційному нападі	48	48
Кидки м'яча при швидкому прориві	72	72
7-метрові штрафні кидки	80	80
Кидки м'яча з позиції крайніх нападаючих I лінії	66	65
Кидки м'яча лінійного гравця	69	67
Кидки м'яча з позиції крайніх нападаючих II лінії	50	48

6.1. Особливості прояву структури рухів при кидках м'яча

Тактика управління рухами гандболіста згідно з ігровою ситуацією виявляється в організації ефективних перерозподілів динамічних зв'язків у системі кидкових рухів, завдяки чому зростає хвиля м'язових зусиль з ефективним використанням зовнішніх сил. Це означає, що в ігрових ситуаціях гандболіст при кидках м'яча проявляє різноманітні поєднання м'язових зусиль щодо зростання силової хвилі по ланках тіла та часу їх прояву, а саме:

- зусилля за рахунок м'язів ніг, тулуба, плечового поясу та ланок руки - корегують точність польоту м'яча;
- зусилля м'язів ніг з деяким прискоренням тулуба вперед, з одночасним активним зусиллям м'язів плечового поясу, з корекцією передпліччя та кисті - пов'язані з точністю польоту м'яча;
- активні швидкі зусилля м'язів плечового поясу з доданням зусиль м'язів передпліччя та кисті. Кидки виконуються по всьому простору від піднятої над головою руки до стегна ноги, що стоїть позаду. Точність кидка програмується перед початком дії;
- зусилля м'язів плечового поясу з різким напруженням м'язів передпліччя та кисті, з незначним доданням зусилля тулуба навкрузи

хребтового стовпа, при активному гальмуванні ніг. Точність кидка програмується до початку активних дій;

кидки м'яча в стрибку або в найвищій точці зльоту, або під час підйому тіла вгору, чи його падіння до приземлення спортсмена на поштовхову ногу;

кидки в стрибку в найвищій точці зльоту за рахунок швидких зусиль м'язів плечового поясу, передпліччя та кисті з доданням прискорення тулуба вперед. Точність програмується до початку активних дій;

кидки як в опорному положенні, так і в стрибку з одного та двох кроків, з поштовхом лівої чи правої ноги, з дуже швидким зусиллям м'язів плечового поясу, передпліччя та кисті. Точність визначається до кидка м'яча під час виконання швидких і коротких кроків.

Всі тактичні дії в управлінні кидковими рухами пов'язані з оперативним мисленням гандболіста в екстремальних умовах гри, що дозволяє йому ефективно оцінювати ситуацію, вибрати засіб і комбінацію дій, здійснювати корекцію і реалізацію рухів кидка. У зв'язку з цим у гандболістів при удосконаленні техніки кидків м'яча необхідно розвивати оперативне мислення, пов'язане з трьома головними напрямками:

- сприймання та аналіз ігрової ситуації;
- мислене вирішення тактичного завдання;
- рухове вирішення тактичного завдання.

6.2. Методичні рекомендації щодо навчання та удосконалення кидків м'яча

Для ефективного удосконалення техніки й тактики виконання кидків м'яча рекомендується дотримуватися наступних методичних вказівок:

1. Виконання кидків м'яча під різним кутом до воріт, з різних відхилених положень та дистанцій при напівависокому захиснику;
2. Кидки виконуються зі змінною швидкістю розбігу, амплітудою рухів та ритмо-швидкісної структури кидкових рухів при напівависокому захиснику;
3. Виконання кидків м'яча при обмеженні часу та простору дій нападаючого та з активними діями захисника;
4. Швидкі кидки в опорному положенні з одного кроку, в момент виконання якого гандболіст отримує м'яча від партнера;
5. Кидки м'яча виконуються з одного та двох коротких і швидких кроків під ліву чи праву ногу із скороченою або повною амплітудою замаху робочої руки при захисникові, що швидко виходить;

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

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

8. Виконання кидків згідно з ігровим амплуа при статичних і динамічних діях захисників, при статичному виконанні заданих програм дій;

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

10. Виконання кидків при імпровізації засобів дії в ігрових ситуаціях, що змінюються;

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

12. Кидки м'яча виконуються в опорному положенні по всьому простору від піднятої над головою руки з м'ячем до стегна ноги, що стоїть позаду, використовуючи нахил тулуба вліво чи вправо.

Для удосконалення здібності до управління кидковими рухами і розвитку стійкості до перешкод у нападаючого по відношенню до дії захисника необхідно вводити до тренувального процесу наступні ситуаційні програми:

захисник спізнився з виходом на нападаючого і блокує тільки політ м'яча;

захисник швидко наближається до нападаючого, що виконує кидок м'яча;

захисник жорстко атакує нападаючого з м'ячем спереду, зліва або справа.

З метою удосконалення техніки й тактики виконання кидків м'яча в умовах, наближених до ігрових, проводити тренувальний процес доцільно з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів згідно з такими програмами дій:

1. Кидки виконуються з різних дистанцій (6-7-8-9-10 м) і під різним кутом до воріт (враховуючи ігрове амплуа) з настановою на досягнення максимальної точності та сили кидка;

2. Кидки виконуються в опорному положенні з використанням максимальної швидкості розбігу, після цього - швидка ловля м'яча, виконання одного скороченого кроку з наступним максимальним підсиленням напруження м'язів плечового поясу, передпліччя та кисті. Розбіг виконується з 5-6 м під різним кутом до воріт з урахуванням ігрового амплуа;

3. Кидки виконуються в опорному положенні при переміщенні вздовж 9-метрової лінії вліво-вправо та навпаки з наступною ловлею м'яча та швидким розворотом тулуба з поставленням ніг біля кидка;

4. Ведення м'яча на високій швидкості вздовж 9-метрової лінії з різкою зупинкою гравця і наступним підсиленням напруження м'язів плечового поясу та ланок робочої руки при кидку в опорному положенні;

5. Кидки м'яча виконуються як в опорному, так і безопорному положенні із захисником, що повільно чи швидко виходить на нападаючого;

6. Кидки виконуються із захисником, що жорстко атакує зліва, справа чи спереду, із застосуванням фінів на відхід вліво чи вправо;

7. Кидки виконуються після відволікаючих дій на передачу м'яча з наступним розворотом тулуба в бік воріт і максимальним підсиленням напруження м'язів плечового поясу, передпліччя та кисті (включаючи кидки м'яча з нахилом вліво чи вправо);

8. Кидки виконуються з одного кроку. М'яч гравець отримує стоячи правим або лівим боком, потім повертається навкрузи правої ноги, виконуючи один крок;

9. Кидки м'яча виконуються в опорному положенні з одного або двох швидких кроків з прискоренням або повним замахом ланок робочої руки та максимальним зусиллям м'язів тулуба та плечового поясу. Захисник пасивно атакує спереду нападаючого;

10. Кидки виконуються як в опорному, так і безопорному положенні з попереднім вистрибуванням вперед на дві ноги та різким відходом вліво чи вправо;

11. Кидки виконуються в стрибку в найвищій точці зльоту м'яча чи при вистрибуванні гандболіста вгору або приземленні його на поштовхову ногу;

12. Вистрибування гравця в зону воротаря з наступною ловлею та кидком м'яча. Кидки виконуються з укороченим замахом і найбільшого за рахунок зусиль м'язів плечового поясу, передпліччя й кисті;

13. Кидки м'яча виконуються в стрибку з попереднім удаванним рухом на кидок в опорному положенні (з одного кроку) та швидким кроком назад-вбік з одночасним вистрибуванням;

14. При удаваному замаху на кидок справа від захисника виконується поворот навкрузи через опорну ногу спереду спиною до захисника з відходом вліво, застосовуючи ведення з наступним різким кидком м'яча (із скороченим або повним замахом робочої руки);

15. Відволікаюча дія на кидок у стрибку з наступним веденням м'яча (один удар об підлогу) та приземленням гравця. Далі виконуються

швидкий кидок м'яча в опорному або безопорному положенні чи приземлення на поштовху ногу (без поставлення іншої) з коротким стрибком вгору;

16. Кидки м'яча під час стрибка виконуються із затримкою рухів ланок робочої руки, після цього - дуже різким залученням м'язового зусилля тулуба та робочої руки (можуть виконуватися з переведенням зігнутої руки зверху на рух збоку або прямою рукою зверху чи збоку);

17. Попередні відволікаючі дії на відхід вправо чи вліво, після цього - вистрибування крайнього гравця в зону ворота (уздовж лінії воріт) з отриманням та кидком м'яча;

18. Кидки м'яча в опорному положенні з переведенням з одного виду кидка на інший (зігнутою рукою зверху чи збоку, прямою рукою знизу, інші поєднання);

19. Кидки м'яча лінійного гравця з вихідного положення (захисник ззаду) з попередніми відволікаючими діями на відхід вліво чи вправо з наступним поворотом і падінням вперед в бік воріт;

20. Вихід лінійного гравця вперед на виконання заслону з наступним поверненням та отриманням м'яча та кидком у ворота;

21. Відкриття лінійного гравця на вхід з боку крайнього нападаючого з наступним отриманням м'яча та кидком його у ворота;

22. Відкриття лінійного гравця на випередження дій захисника (рухи вперед, назад, вліво, вправо) з наступним отриманням м'яча та кидком у ворота при жорсткому односторонньому захиснику;

23. Передача м'яча в зону лінійному гравцю по високій траєкторії з наступною ловлею та поворотом в бік кидка;

24. Контратаки за участю 1, 2 і 3 нападаючих з використанням скрещених переміщень, відсічок і стяжок з наступним кидком у ворота при активних діях 1-2 захисників;

25. Кидки м'яча в опорному положенні з розбігу під праву ногу, імітація кидка справа від лівшого захисника, після цього - при поставленні лівої ноги - кидок з переведенням робочої руки та нахилом тулуба вліво (всі дії можуть виконуватися в зворотному порядку);

26. Кидки м'яча виконуються з настановою на силу, точність та вибірковість із зміною ритму рухів. (До попередніх дій включають фіт на удавану передачу чи відхід гравця в середньому темпі, а після цього з максимальною швидкістю виконують один крок і кидок м'яча, використовуючи при цьому різні вихідні положення перед кидком).

Перелічені модельовані ситуації можуть комбінуватися, доповнюватися новими елементами дій з урахуванням індивідуальних особливостей гравців, ігрової амплуа та колективних дій.

При кидках м'яча швидкість, спритність, точність рухів, вчасність та надійність управління ними в ігрових ситуаціях багато в чому залежать від особливостей функціонування психічних процесів (психомоторні, спеціалізовані до гри в гандбол ситуації - зорові, слухові, тактильні, оперативність мислення, м'язово-рухові відчуття, сприймання, увага та ін.). Ці процеси є базою, на якій удосконалюється стійкість до внутрішніх і зовнішніх подразників, тобто відбувається адаптація психіки гандболіста до ігрових умов. У зв'язку з цим під час удосконалення техніки й тактики кидків м'яча необхідно вводити систему психологічної напруженості, де мають бути враховані індивідуальні властивості особистості - емоційна стабільність, твердість характеру, впевненість у собі, самостійність у досягненні мети, ініціативність, сміливість, прагнення до лідерства. З метою регулювання ступеня напруженості гравці повинні максимально зосереджувати увагу, швидко та адекватно сприймати й переробляти інформацію, приймати потрібне рішення, проявляти максимум волевольних зусиль.

6.3. Особливості спеціальної фізичної підготовки при удосконаленні техніки й тактики кидків м'яча

Найважливішою методичною вимогою до організації техніко-фізичної підготовки гандболістів є те, що вправи, які застосовуються для розвитку спеціальних якостей, повинні відповідати не тільки режиму основної рухової діяльності, але й руховим параметрам, що характеризують структуру техніки прийомів гри, тобто спеціальні фізичні вправи мають відповідати біохімічним та анатомо-фізіологічним особливостям зусиль, що розвиваються в основній фазі ігрових прийомів, в тому числі у кидках м'яча.

Існують три основні форми техніко-фізичного удосконалення гандболістів стосовно кидків м'яча і, зокрема, швидкісно-силових якостей:

1. Цілісний вплив на структуру руху, що удосконалив прийом кидка м'яча;

2. Диференційований вплив на структуру рухів при різноманітних видах кидка м'яча;

3. Цілісний вплив спеціальної вправи має на меті стимулювання розвитку певних, специфічно важливих рухових функцій відповідно до завдань комплексного удосконалення спортивної майстерності гандболіста. Досягається за допомогою модифікації, тобто часткової зміни умов виконання вправ, які викликають підвищення силового

напруження, швидкості та спритності (щодо витриманої координації рухів кидка м'яча). Ці вправи мають бути з різноманітними блоковими тренажерними обтяженнями, гумовими амортизаторами, набивними м'ячами.

При розвитку сили кидка використовується переважно кидання набивних м'ячів. Для розвитку швидкісно-силових якостей рекомендується використовувати кидання гандбольних м'ячів крізь увесь майданчик у протилежні ворота (20 кидків), після цього - 10 кидків тенісних м'ячів вагою 200 г (серія вправ повторюється 4 рази в одному занятті). Внаслідок такого поєднання відбувається удосконалення м'язових координаційних зв'язків і розвиток "вибухової" сили, тобто спроможність нервово-м'язової системи переборювати опір з високою швидкістю м'язового скорочення. Надані серії вправ застосовуються протягом 2-3 тижнів на початку передзмагального етапу підготовчого періоду.

Розвиток швидкісно-силових можливостей за рахунок вправ зі штангою (до 20-30 кг), які виконуються поштовхом рук і ніг при високій швидкості рухів, є ефективним засобом, бо максимальні зусилля на початку руху надають штанзі або іншим приладам інерційне прискорення, що є специфічною роботою м'язів, характерною для кидкових рухів.

Для розвитку швидкісно-силових можливостей, характерних для кидкових рухів, потрібно підбирати вправи за принципом узгодженої дії (пов'язані силові м'язові скорочення з технікою й тактикою виконання рухів у різноманітних видах кидків).

Диференційований вплив спрямований на розвиток максимальних напружень в тих фазах і частинах амплітуди рухів, в яких виявляються найбільші зусилля в спеціалізованому прийомі гри. Наприклад, кидки м'яча варіюються згідно з концентрацією зусиль та участю м'язових груп окремих частин тіла, тільки тулуб і ланки робочої руки; тільки ланки робочої руки; тільки ланки робочої руки, передпліччя та кисть. Вправи, що підбираються, повинні вибірково концентровано впливати на розвиток сили, швидкості й спритності та забезпечувати ефективність виконання кожного варіанту кидка м'яча. При розвитку швидкості й сили ефективними є вправи з різноманітними поворотами тулуба з одночасним рухом робочої руки.

У тренуванні необхідно видозмінювати темп виконання підготовчої фази і далі "вибухового" м'язового зусилля - основної фази кидка. Таким чином можна моделювати концентровані впливи швидкості рухів, м'язової сили в окремих групах м'язів.

Ізольований розвиток структурно важливих м'язових груп (навіть якщо він призводить до більш високих силових показників) не дозволяє повноцінно використати їх в цілісному тривалому акті, не сприяє високим спортивним результатам. Разом з тим, розвиток сили м'язових груп в умовах, коли водночас удосконалюється техніка й тактика кидків м'яча, не сприяє зростанню між'язової координації, тобто довготривала силова підготовка порушує координаційні зв'язки. Акцентований розвиток м'язової системи стосовно кидків при диференційованому підході (вправи зі штангою, тренажерними блоковими приладами, гумовими амортизаторами) руйнує раніше набрані між'язові координаційні зв'язки, а потім після спеціального тренування з техніки кидків м'яча ці зв'язки відбудовуються та удосконалюються вже на більш високому рівні.

У зв'язку з цим інтенсивна силова підготовка достатньо кидків м'яча проводиться переважно наприкінці першого етапу підготовчого періоду і триває 2 тижні.

У систему удосконалення спеціальних фізичних якостей входить розвиток гнучкості та рухливості в суглобах. Для розвитку гнучкості застосовуються вправи з чималою амплітудою руху до відчуття певного болю при розтягуванні м'язів і сухожилок в усіх суглобах. Вправи виконуються в динамічному режимі, рухи мають бути плавними, в крайній точці дуже повільними. Такі вправи повинні індивідуалізовано повторюватися на кожному тренуванні не менш 15 разів. Розвивати та підтримувати гнучкість та рухливість у суглобах необхідно постійно, але для етапу концентрованого розвитку цих якостей достатньо 6-8 тижнів. Вправи на гнучкість особливо рекомендуються після лікування травм у робочих суглобах, на які припадає навантаження під час кидків м'яча, а також після тривалих силових тренувань. Розвиток спроможності добре розслабляти м'язи шиї, спини та плечового пояса - одне з найважливіших завдань гандболіста при виконанні кидків м'яча. З цією метою тренер вимагає від гандболістів акцентованого розслаблення окремих груп м'язів по фазах виконання кидка, притягуючи це робити постійно.

6.4. Тренувальні програми, спрямовані на удосконалення сили й точності кидків м'яча

У силовій підготовці відокремлюється дуже важливий розділ - підвищення спроможності гандболіста до утилізації наявного силового потенціалу в спеціальні різноманітні кидкові дії. Пропонуються три тренувальні програми, спрямовані на удосконалення сили кидків м'яча у гри в гандбол.

I програма

Основні напрямки: удосконалення силових якостей за рахунок перенесення силового тренувального ефекту із загальної підготовчої на спеціальну кидкову підготовку гандболіста, пов'язану з удосконаленням техніки й тактики кидка.

Методика: метод повторних зусиль, за якого тренувальний ефект досягається в повторних вправах з неграничною величиною обтяжень, з повторенням не більш 10-12 разів (50-60-80% гранично можливого обтяження - штанги); метод прогресуючих обтяжень, що полягає в постійному збільшенні зовнішнього опору, тобто спочатку вага штанги складає 40-45% максимальної, а потім 80-85%. Вправи виконуються з максимальною швидкістю по 3-4 серії в тренуванні, що дозволяє уникати адаптаційних (присотувальних) реакцій, які виявляються у зниженні відповідних реакцій організму. Найбільший тренувальний ефект під час роботи зі штангою досягається в останніх рухах чи серіях вправи.

Водночас з удосконаленням загального атлетизму гандболіста пропонується вправа з гумовими джгутами та набивними м'ячами (2-3 кг).

Для підвищення ефективності силової підготовки пропонується вправа на гнучкість, що містить в собі вправи з гімнастичною палкою та вправу на розтягування до відчуття болю в окремих суглобах.

Розвиток загального атлетизму забезпечує необхідний рівень тренувальної діяльності, зокрема сили м'язів, що є передумовою перенесення її на спеціалізоване кидкове тренування з гандбольними м'ячами. Тривалість перенесення силових можливостей на таке тренування 3-4 тижні.

II програма

Основні напрямки: нарощування загального та спеціального силового потенціалу гандболістів з трансформацією його в спеціальну кидкову підготовку, спрямовану на удосконалення техніки й тактики кидка м'яча.

Методика: поряд із застосуванням методу повторних зусиль пропонується метод динамічних зусиль, що характеризує граничну швидкість виконання вправ при незначному зовнішньому опорі (обтяженні) - до 20% максимуму піднятої ваги.

Розвиток спеціальних силових якостей здійснюється за рахунок вправ зі штангою (до 20-30 кг), з набивними м'ячами (1-3 кг), з гантелями (1-1,5 кг). Спортсмени виконують вправи з граничним зусиллям, прагнучи якомога швидше розігнати снаряд на початку руху чи підвищити швидкість усього руху. Вправи поєднуються з киданням гандбольного м'яча, наприклад: 8 кидків гандбольного м'яча з розбігу в опорному

положенні на дальність через майданчик гандбольного поля, а після цього 8 кидків набивного м'яча (2 кг) партнеру на 15 м двома руками з-за голови з розгону.

Вправи з набивними м'ячами (2-3 кг) виконуються при обертанні частин тіла спортсмена із загальним дозуванням виконуваних рухів до 20 разів. Далі виконуються кидки м'яча з дальніх дистанцій на силу і точність (по 4 кидка в кожний кут воріт). Такий принцип тренування сили й техніки виконання кидків м'яча дозволяє скоротити час адаптації м'язової системи спортсмена до змагальної діяльності.

III програма

Основні напрямки: цілеспрямований спеціальний вплив на удосконалення сили основних м'язових груп за рахунок вправ з набивними м'ячами (2-3 кг), гумовими амортизаторами, кидків гандбольного м'яча на дальність, точність і силу, а також кидків тенісного м'яча на дальність. Розвиток спеціальних силових якостей здійснюється за допомогою вправ, за структурою та характером специфічних для техніки виконання кидків м'яча у гандболі.

Методика: основним є метод повторних динамічних зусиль, що дозволяє швидко розвивати значне напруження м'язів на початку рухової дії. Удосконалення силових можливостей будуватиметься на утворенні в м'язах зростаючого напруження за рахунок розвитку "вибухової" сили на початку руху. Для розвитку "вибухової" сили застосовується ударний метод - використання кінетичної енергії тіла спортсмена. Вправи виконуються за умов швидкого розтягування робочих м'язів та швидкого їх скорочення. Поряд з цим пропонується метод поспадного впливу - досягнення у ритмовій та структурній фазах кидка ударних м'язових зусиль, характерних для кидка м'яча у гандболі.

Рекомендується поєднувати силові вправи з набивними м'ячами (2-3 кг) з кидками гандбольного м'яча, а також кидками гандбольного м'яча на дальність, точність і силу, з кидками тенісних м'язів на дальність.

Можна використовувати вправи з гумовими м'ячами або амортизаторами, де рухи ланок тіла мають бути мінімальними і відповідати кидковим рухам. Для розвитку сили м'язів плечового поясу застосовуються серії вправ з набивними м'ячами (1-2 кг), виконання яких здійснюється при обертанні руках, характерних кидковим.

Водночас з цим рекомендується вправи на гнучкість з гімнастичною палкою та вправи на розтягування до появи болювих відчуттів в усіх суглобах. Акцент робиться на розвитку швидкісно-силових можливостей, характерних для кидків м'яча в опорному та безопорному положеннях.

7. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ГАНДБОЛІСТІВ

У сучасному гандболі тактика визначається доцільністю та узгодженістю дій гравців у захисті, нападі, а також дій воротаря з метою досягнення перемоги. Тактична підготовленість удосконалюється за рахунок засвоєння різноманітних індивідуальних, групових і командних дій в захисті, нападі та гри воротаря.

Тактика гри у нападі

Індивідуальна тактика нападаючого. Одно- та двокроковий фінти з відходом вліво чи вправо; фінт з поворотом вліво чи вправо, з веденням м'яча; фінт з переходом з одного виду кидка м'яча на інший; фінт при кидку м'яча під час стрибка - з одночасним приземленням і веденням м'яча вліво або вправо; фінт зі стрибком вперед та імітацією кидка з наступним зоровим контролем вліво чи вправо; фінт на кидок м'яча - змінюючи швидкість переміщення і траєкторію польоту м'яча; фінти при веденні м'яча; фінти при імітації кидка з наступною передачею м'яча; фінти при застосуванні способу передачі м'яча та його напрямку; відхід від персональної опіки за рахунок швидкої зміни швидкості та напрямку бігу; фінти при виконанні 7-метрового штрафного та 9-метрового вільного кидків та ін.

Групова тактика. Взаємодія лівого (правого) крайнього нападаючого з лівим (правим) пізсереднім або центральним гравцем II лінії; взаємодія центрального гравця II лінії з пізсередніми гравцями; взаємодія гравців II лінії з центральним I лінії; при виконанні 7-метрових штрафних і 9-метрових вільних кидків; взаємодія воротаря з гравцями, що атакують з ходу; взаємодія нападаючих за кількісної меншості та більшості; схрещені переміщення, заслони, стяжки та ін.

Командна тактика. Взаємодія гравців при системі нападу 3:3, 4:2; взаємодія гравців за кількісної більшості та меншості.

Тактика гри у захисті

Індивідуальна тактика захисника. Фінти на удаване блокування та виходи; фінти на перехоплення м'яча; взаємодія з воротарем при різноманітних діях нападаючих; швидка зміна місцезнаходження в залежності від переміщення нападаючого; персональна опіка нападаючого - контроль з-під заслону; ліквідація кількісної переваги за рахунок маневрених переміщень; передбачення способу кидка і траєкторії польоту м'яча; індивідуальна тактика при атаці 1-2-3 нападаючих.

Групова тактика у захисті. Взаємодія захисників за кількісної меншості - 2 проти 3 або 4 нападаючих; взаємодія захисників за кількісної більшості - 2 проти 1 нападаючого, 3 проти 2, 4 проти 3; взаємодія

захисників при рівному співвідношенні з нападаючими - 2 проти 2, 3 проти 3; взаємодія гравців під час опіки центрального гравця I лінії; наслідне підстрахування при схрещених переміщеннях нападаючих, при заслонах та інших діях; взаємодія при виконанні 7-метрового штрафного і 9-метрового вільного кидків; взаємодія з воротарем 2 або 3 захисників; взаємодія при контраатаках та інших діях.

Командна тактика у захисті. Взаємодія гравців при системі захисту 6:0, 5:1, 5+1, 4:2 та 3:3; за кількісної меншості та більшості.

Тактика гри воротаря

Вибір місця; гра на виходах під час атаки з 6-метрової лінії; гра на виходах під час атаки з краю; гра при 7-метровому штрафному кидку; гра при виконанні 9-метрового вільного кидка; взаємодія із захисниками; гра при перехопленнях м'яча; організація швидких контраатак; дії воротаря як польового гравця.

7.1. Тактика гри у захисті, шляхи її удосконалення

Індивідуальні тактичні вимоги до гри у захисті:

1. Змусувати суперника робити те, що він не запланував тактично;
2. Вести переговори з партнерами, підбадьорюючи та попереджаючи їх;
3. Підкорятися вимогам воротаря, бути готовим допомогти партнеру по команді, який знаходиться в скрутному становищі;
4. Змусувати суперника виконувати неточні та невідготовлені кидки;
5. Відіскати дріблера до бокової лінії, обмежуючи його дії;
6. Намагатися зупинити дріблера;
7. Бути готовим до зміни темпу гри чи обраного напрямку атаки нападаючих;
8. Щільно опікати суперника, що наближається до воріт з м'ячем, провокувати його на помилки та часно вертатися на своє ігрове місце;
9. Миттєво блокувати гравця під час зупинки, після дріблінгу або при ловлі м'яча;
10. Змусувати гравця з м'ячем робити поспільні передачі;
11. Не робити глибоких випадів або стрибків, постійно утримувати рівновагу тіла на двох ногах;
12. Не допускати нападаючому займати позицію між собою та своїми воротями;
13. Вивчати тактичні дії нападаючих і намагатися їх передбачити;

14. Під час опіки лінійного гравця вчасно передбачити та діквідувати передачу м'яча. З цією метою підключати партнера, що стоїть поруч;

15. Не дозволити виконувати заслони, вчасно передбачити ці дії нападаючих;

16. При контратаках швидко вертатися в захист, розподіляти індивідуально нападаючих, а також блокувати гравця з м'ячем;

17. Захисник повинен бути зібраним, рішучим, сміливим, відповідальним за свої дії, володіти високою ігровою дисципліною, ефективно вести напружену боротьбу до кінця гри.

У процесі гри захисники не завжди опікують одного й того ж нападаючого, бо постійно переміщуються та вишукують найбільш вигідну позицію для завершального кидка м'яча. Тут велике значення має засіб переключення до опіки ближчого до нього гравця нападу.

Тактичні поради щодо переключення захисника:

1. Без гострої потреби захисник не має права переключатися, залишаючи без нагляду свого нападаючого;

2. Після переключення на нового підопічного нападаючого потрібно підрахувати кількість нападаючих, що знаходяться навпроти;

3. У разі заслони - негайно переключатися, щоб не дозволити гравцям нападу пройти до воріт. Переключення відбувається за сигналом захисника, чий опікуваний гравець поставив заслін. Гравець, якому поставили заслін, щільно опікає нападаючого, що заслоняє його, а захисник, гравець якого поставив заслін, негайно переключається на нападаючого, що звільнився від опіки;

4. Якщо нападаючий зробив кидок м'яча до воріт, контратаку організують 2-3 захисники (один з них швидко тікає у відрив); інші переключаються на нападаючих, що чекають можливості знов оволодіти м'ячем.

Персональний захист по усюму майданчику (пресинг) застосовується у сучасному гандболі тільки у таких випадках:

1. Команда наприкінці гри незначно відстає в рахунку (1-2 м'ячі), а суперники не бажаючи ризикувати, тривалий час розігрують м'яч;

2. Гра проти команди, гравці якої не володіють достатньою швидкістю і неспроможні упоратися з персональною опікою;

3. Гра проти недосвідченої команди чи команди, погано підготовленої фізично;

4. У команді супротивника тимчасово усунені 1 чи 2 гравці, і команда, маючи перевагу в 1-2 м'ячі, намагається утримати рахунок до виходу на поле усунутого гравця.

Існує правило застосування пресингу: спочатку крайні захисники опікують супротивників, потім - діючих на лінії по краях майданчика, після чого - по черзі розподіляються; інші гравці - пізсередні та розігруючі.

Основні тактичні вимоги до взаємодії гравців при зонних системах захисту:

1. Вивчати сильні та слабкі сторони нападаючих і намагатися їх використати під час прийняття своїх рішень;

2. Блокувати супротивника тулубом і водночас - рукою політ м'яча;

3. Якщо захисники стоять близько, один гравець, який вийшов уперед, блокує м'ячі, що летять високо, а задній стежить за м'ячами, що летять низько;

4. По можливості блокувати нападаючого з м'ячем і відіснати його до бокової лінії;

5. Бути дуже уважним при схрещених переміщеннях нападаючих і вчасно блокувати гравця з м'ячем;

6. Вчасно підстраховувати партнера по захисту, якому ставлять заслін;

7. Гравці в зоні не повинні розтягатися і за рахунок змінення зберігати компактність оборонних позицій;

8. Висунуті уперед захисники (5+1, 4+2 - змішані системи захисту) спромагаються грати ризиковано при перехоленні м'яча, бо позаду їх завжди підстраховують партнери;

9. Попереджати партнерів по захисту про можливу кількісну перевагу з боку нападаючих;

10. Висунуті уперед захисники мають бути готові до переключення для швидкого прориву при кожному кидку м'яча або невдалій його передачі;

11. Гравець, що застосовує персональну опіку найкращого снайпера суперників, повинен намагатися перехопити м'яч, що був посланий нападаючому, блокувати під час ловлі м'яча, загороджувати переміщення в бік атаки та бути уважним при можливих заслонах;

12. Використання в захисті високорослих гравців створєє хороші передумови для блокування кидків м'яча у ворота.

7.2. Тактика гри у нападі, шляхи її удосконалення

Індивідуальна тактика гри у нападі складається з сукупності певних логічних правил, згідно з якими діє кожний нападаючий з м'ячем і без м'яча. Індивідуальна гра, з точки зору тактики, лежить у підґрунті

колективних дій в нападі. Індивідуальна тактика нападу містить велику кількість дезорієнтуючих дій (фінтів), що дозволяють увести в оману захисника і позбавити його сталого положення. Перевага нападаючого перед захисником полягає в тому, що він знає програму наступальної дії, а захисник, передбачаючи дії нападаючого, виконує протидію і через це останній прогрес вчасно. Ця теоретична концепція виправдовується, якщо індивідуальні тактичні дії нападаючого виконуються дуже швидко і дезорієнтуюча частина дії правдоподібна.

Основні вимоги до індивідуальної тактики гри в нападі:

застосовувати ведення м'яча тоді, коли цьому сприяють ігрові обставини;

контролювати висоту ведення м'яча залежно від розташування суперника: чим ближче захисник, тим нижче ведення;

вести м'яч рукою, дальшою від захисника, що опікає;

різко змінювати напрямки ведення м'яча, коли захисник змушує його просуватися до бокової лінії;

швидко і вірно вибирати спосіб передачі м'яча в кожній конкретній ситуації;

не прагнути до надто розумних способів передачі м'яча;

досконало володіти фінтами та застосовувати їх при передачі м'яча;

стежити за тим, хто приймає передачу, периферичним зором і не просуватися в його бік;

передавати м'яч партнеру в бік, вільний від опіки;

бути вкрай обережним при виконанні поперечних передач;

у 9-метровій зоні завжди виконувати 1 чи 2 кроки назустріч передачі м'яча;

постійно видозмінювати підготовчі дії чи виконання фінтів перед кидком м'яча у ворота;

досконало оволодіти імітаційними діями на кидок м'яча при різкоманітних способах його виконання;

уміти досконало управляти кидковими рухами - змінювати амплітуду руху, швидкість, траєкторію польоту м'яча, швидко переключатися з одного виду кидка на інший;

після кожної спроби на кидок м'яча вивчати дії захисників і надалі використовувати їх помилки;

бути дуже уважним після виконання кидка м'яча - негайно займати вихідне положення для добування м'яча або швидкого повернення в захист;

удосконалення техніки кидка м'яча слід здійснювати із захисником, що швидко чи поволі виходить на блокування;

удосконалення прийомів треба здійснювати обов'язково з тактичними діями в модельованих тренувальних ситуаціях;

уміти вірно визначати ситуацію для швидкої контратаки;

надійно володіти м'ячем при високій швидкості переміщень;

повинні починати контратаку і діяти швидко в залежності від позицій, що гравці займають на майданчику в момент оволодіння м'ячем;

у разі потреби не ризикувати складною передачею м'яча, а переважити атаку на організовані дії проти зонної системи захисту.

Основні вимоги до взаємодії гравців у нападі:

кожний гравець координує дії партнерів;

кожний гравець повинен тримати в напруженні свого підопічного захисника;

усі захисники повинні представляти однакову небезпеку для воротаря і тримати всіх у напруженні;

постійно стежити за м'ячем, діями партнерів і захисників, бути готовими до будь-яких дій;

відвертати щільний напад захисника, якщо нападаючий з м'ячем;

володіючи м'ячем, не наближатися до бокових ліній;

активно переміщатися без м'яча, створюючи видимість активних наступальних дій, привертуючи до себе увагу;

передбачати дії захисників і використовувати їх помилки;

не стояти на місці, виходити назустріч передачі м'яча;

виконувати короткі та швидкі передачі з одночасними швидкісними переміщеннями та змінами місця;

постійно змінювати темп і тактичні комбінації під час атаки;

вивчати слабкі та сильні сторони захисників, використовувати їх в тактичних імпровізованих діях з партнером, заздалегідь узгодивши з ним схему атаки;

нападаючий, що завершує комбінацію, має бути спокійним, зібраним, впевненим у своїх діях;

тактична комбінація повинна мати запасний варіант, що дає можливість завершити атаку нападаючим;

гандболіст, що завершує комбінацію, повинен знати, скільки часу залишилось до кінця гри і скільки часу потрібно для виконання тактичного дебюту;

необхідно награвати комбінацію в нападі за умов кількісної переваги, кількісної меншості, персональної опіки найсильнішого або розігруючого гравця;

мати в запасі декілька удаваних тактичних дій нападаючих з наступним суворо регламентованим тактичним дебютом;

потрібно підібрати такий тактичний дебют, який би вигідно використовував сильні сторони нападаючих і зводив до мінімуму слабкі; удавані атаки повинні бути правдоподібними та змушувати захисників робити те, чого вимагають нападаючі;

комбінації повинні завершуватися не тільки самими результативними гравцями, а відоміюватися щодо напряму та способів виконання завершального кидка.

Методичні рекомендації щодо удосконалення тактики гри

У нападі:
удосконалювати техніку виконання прийомів гри в поєднанні з тактикою;

виконувати тактичні дії на високій швидкості з пасивними та активними захисниками;

удосконалювати тактику виконання прийомів гри при обмеженні часу;

удосконалювати взаємодію гравців у нападі з обмеженням простору; удосконалювати взаємодію гравців у нападі з меншою кількістю захисників, а після цього - з рівною їх кількістю;

при удосконаленні взаємодії гравців застосовувати статичні та динамічні дії захисників;

застосовувати швидку зміну системи нападу; удосконалювати тактичні дії нападаючих при жорстких діях захисту;

застосовувати визначення одного чи двох способів реалізації програмних дій;

проділяти увагу імпровізації тактичних дій; застосовувати моделювання ігрових ситуацій.

У захисті:
удосконалювати індивідуальну техніку оборонних дій в поєднанні з тактикою;

удосконалювати тактичні дії гравця в захисті за умов активних дій нападаючих;

застосовувати спосіб виконання оборонних дій на обумовлені та необумовлені дії нападаючих;

при удосконаленні індивідуальних оборонних дій, а також командних взаємодій гравців враховувати швидкість та ефективність рухових дій, а також те, що захисник діє з нападаючим в односторонній близькій підступах, в глибині майданчика та у взаємодії з партнером;

оборонні дії удосконалюються з урахуванням функції гравців в команді, а також з акцентом на універсалізацію гравців;

застосовувати швидку зміну систем захисту, комбінувати їх з персональною опікою; удосконалювати оборонні дії та взаємодію гравців у модельованих ситуаціях;

зменшувати або збільшувати кількість нападаючих.

Для ефективного удосконалення тактичних дій гандболістів пропонуються наступні методичні вказівки:

1. Атака за заданою схемою проти напівпасивних захисників за умов статичної їх розстановки;

2. Атака за оборонною тактичною схемою проти жорсткого захисту гравців, обмежених у просторі майданчика;

3. Атака за заданою схемою при обмеженому часі та активних діях захисників за їх кількісної меншості;

4. Напад з середини майданчика з вибором тактичної схеми по ходу атаки з активними блокуючими діями захисників;

5. Атака за заданою схемою переміщення нападаючих в умовах персональної опіки провідного (розігруючого) гравця з активними діями захисників;

6. Атака за умов повної імпровізації нападаючих, що перебувають у кількісній меншості, з використанням заслонів, схрещених перемішень, стяжок, відсічок тощо, з активними діями захисників.

Методика удосконалення:

ускладнення координації рухів; зміна швидкості дій залежно від тактики;

обмеження часу і простору дій; виконання дій з активним і пасивним захисниками;

удосконалення дій в динамічних і статичних ситуаціях; удосконалення дій згідно з ігровим амплуа;

імпровізація рухових дій; моделювання ігрових ситуацій;

індивідуальний та груповий способи удосконалення техніки й тактики.

7.3. Методика тактичної підготовки воротаря

Ефективність гри воротаря залежить передусім від його техніко-тактичної майстерності - спроможності раціонально вибирати місце, спосіб затримання та передбачувати точність польоту м'яча, осмислювати тактичні дії нападаючих і виконувати фініти при переміщенні в рухах рух і ніг, при виборі стійки та позиції, а також при передачі м'яча в

контратаках, перехопленні м'яча та взаємодії із захисником. Водночас з цим до тактичних дій воротаря можна віднести впевненість у своїх діях, наполегливість у досягненні мети, уміння грати на межі ризику, а також оволодіння високою стійкістю до різноманітних ігрових конфліктів.

У процесі підготовки гандбольного воротаря застосовуються три способи організації вправ: регламентування; імпровізації; моделювання.

Регламентування. У кожній стандартній тактичній ситуації в юних воротарів розвиваються варіанти рухових дій на ґрунті розумової діяльності. Коли стандартна схема ведення гри воротаря засвоєна, тренер робить деякі уточнення й поправки на несподіване поведіння нападаючих, конкретизуючи можливі варіанти дій захисників. З цією метою виконуються кидки м'яча з різних позицій та дистанцій, змінюються по черзі види кидків. Вкрай необхідно удосконалювати швидкість рухових дій та швидкість переключень з одного виду прийому затримання м'яча на інший. У тактичних вправах для воротарів уточнюються та удосконалюються: переміщення і виходи; вихідне положення і позиція; простір і швидкість дій; позиції захисників і воротаря; позиція, що приймається воротарем по відношенню до нападаючого з м'ячем і кидку м'яча; траєкторія передачі м'яча при контратаках; виходи для перехоплення м'яча.

Імпровізація при удосконаленні гри воротаря в гандболі полягає в своєрідному прийнятті рішення щодо рухового завдання, ґрунтуючись на загальних знаннях, одержаних у системі навчання. Завдяки імпровізації юному воротареві надаються можливості проявлення індивідуальних якостей - швидкості рухових дій та реакції, вибору позиції тощо.

Моделювання полягає в тому, що в процесі тренування для воротаря створюється удавана змагальна діяльність при активних і пасивних діях нападаючих і захисників. (Ситуації освітлені в розділі методичних рекомендацій щодо навчання та удосконалення кидків м'яча у гандболістів різної кваліфікації).

Для контролю техніко-тактичної підготовленості воротаря використовуються наступні ігрові показники (реєструються):

1. Результативність затриманих кидків м'яча в грі (у %);

кількість кидків з I лінії та затриманих м'ячів (6-7);

кількість кидків з II лінії та затриманих м'ячів (7-10);

кількість кидків з позиції лівого крайнього захисника та затриманих м'ячів;

кількість кидків з позиції правого крайнього захисника та затриманих м'ячів;

2. Результативність затриманих кидків м'яча при контратаках (у %);

3. Результативність затриманих 7-метрових штрафних кидків м'яча (у %).

8. ІГРОВА ПІДГОТОВКА

8.1. Завдання та принципи організації

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

Завдання ігрової підготовки:

1. Послідовне об'єднання техніко-тактичних прийомів у модельні ігрові ситуації, де взаємодіють активно чи пасивно нападаючі та захисники.

2. Адаптація прийомів, що вивчаються, до жорстких ігрових умов в одно- та двобічних навчальних і контрольних іграх.

3. Удосконалення в умовах підвищеної швидкості та складності комбінованих рухових нападаючих дій за ігровим амплуа при наявності жорстких захисних дій.

4. Досягнення зрілості, сумісності та психічної стійкості до збиваючих чинників в іграх з сильним суперником.

Послідовне оволодіння прийомими гри та їх об'єднання у логічну техніко-тактичну дію пов'язане з удосконаленням програм дій, спрямованих на реалізацію окремих конкретних ігрових ситуацій. Далі ці комбіновані техніко-тактичні дії уточнюються та імпровізуються у нестандартних ігрових ситуаціях. Цей процес удосконалення має бути керованим та контрольованим з боку тренера. У становленні індивідуальної майстерності юних гандболістів тренер повинен коректувати окремі недоліки, наприклад у таких напрямках:

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

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

нестача володіння сильним кидком з далеких відстаней компенсується віртуозним володінням відволікаючими діями на кидок та передачу м'яча, а також високою активністю, рухливістю при

переміщеннях і створенням сприятливих можливостей для кидків м'яча з далеких відстаней іншими гравцями;

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

Можливість компенсації одних якостей іншими потрібно враховувати при відборі та підготовці юних гандболістів уже на перших етапах навчання та удосконалення, при виборі ігрового амплуа у команді, формуванні основного складу та його лановій заміні, а також виборі стратегічної лінії підготовки команди.

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

Ігрова підготовка на початковому етапі навчання юних гандболістів полягає, насамперед, у необхідності як можна швидше поєднати прийоми гри з тактикою їх застосування у найпростіших умовах: ловля м'яча з швидким відходом та веденням вліво-вправо, вперед-назад; ведення м'яча з швидким переходом на низьке та високе ведення; обведення вліво-вправо, вперед-назад; передача м'яча після ведення з одного, двох та трьох кроків вліво-вправо, вперед-назад; перекидання захисника в стрибку та ін.; кидки м'яча з одного, двох та трьох кроків під різним кутом до воріт з різних відстаней, після ведення, передачі, з пасивним та активним захисниками, у контратаках з вихідним захисником, блокуючим і жорстко атакуючим захисником, з відволікаючими діями, з відходом вліво-вправо тощо. Такі комплексні вправи виконуються з коректуванням з боку тренера на вірність техніки, швидкості та спритності рухів; застосовуються естафети з м'ячем та без м'яча з елементами техніки й тактики гри в гандбол, що включають обігравання суперника.

В подальшому проводяться одно- та двобічні ігри за спрощеними правилами з коректуванням з боку тренера, поясненнями нюансів техніко-тактичних дій. Удосконалення техніки відбувається в комплексі, який завершує логічну тактичну дію: ведення - передача - ловля - кидок; передача - ривок (5 м) - одержання м'яча - кидок і т.д., включаючи відволікаючі дії та присутність пасивного захисника зліва-справа-спереду. У цих комплексних вправах моделюються ігрові моменти. Накопичення таких логічних рішень значно поширює рухову ігрову діяльність юних гандболістів, що ефективно підвищує рівень індивідуальної майстерності юних спортсменів. Через модельовані ігрові вправи діти швидше

засвоюють та усвідомлюють ігрову діяльність, що значно скорочує час підготовки юних гандболістів.

У навчальних іграх тренер повинен заохочувати дітей на пошук оптимальних самостійних рухових рішень, здобутих у ранніх вивчених модельованих ситуаціях. З цієї метою проводяться ігри з використанням методу імпровізації, що включає в себе вільний вибір дій кожним гравцем.

Проте більшість дітей та підлітків ще не здатні достатньо мірою імпровізувати рухові дії в навчальних іграх - це під силу тільки молодим спортсменам з ігровим інтелектом, але ж проходити цей етап навчання вкрай потрібно (не полегшувати систему навчання, а поступово ускладнювати). Саме метод імпровізації розвиває високу активність, спритність, свідомість ігрових дій, вміння керувати руховими діями згідно з ігровою ситуацією.

Для удосконалення ігрової підготовки юних гандболістів у навчально-тренувальному процесі застосовуються такі методичні прийоми:

1) вивчення стандартних положень взаємодії двох нападаючих проти пасивного чи активного захисника із застосуванням заслонів, хибних стяжок вліво-вправо, відволікаючих дій на відхід убик з веденням та без нього, фінтів на передачу та кидок в опорному положенні та стрибку;

2) вивчення стандартних положень та можливих варіантів взаємодії трьох нападаючих проти двох пасивних чи активних захисників з використанням заслонів, стяжок, відсікань, активного обігравання один на один із застосуванням відволікаючих дій - одно- та двокрокові, фінти на відхід з веденням вліво-вправо, фінти на передачу та кидки в опорному та безопорному положенні;

3) довільна гра двох захисників, двох нападаючих (3 x 3, 4 x 4) на одні ворота чи по всьому майданчику;

4) контратаки при кількісній перевазі двох нападаючих та одного активного захисника чи трьох проти двох (східчаста атака з довгим пасом, з відходом з м'ячем у кут із захисником з наступною передачею гравцю, що біжить по центру), одиночні відривання з одержанням м'яча за середньою лінією, одночасні атаки захисника та нападаючого;

5) обігравання захисника, який спізнився на виході до нападаючого з м'ячем та кидком у ворота, кидки м'яча при прямиванні захисника на блокування та кидки при жорсткому блокуванні нападаючого;

6) атаки за заданою схемою в навчальних іграх, атаки за кількісної меншості нападаючих, атаки тільки по флангах, атаки з кидками з далеких відстаней, кидки м'яча тільки в опорному положенні, кидки м'яча через

лінійного та крайніх гравців, атаки за умов зміни нападаючих за ігровим амплуа, планові заміни гравців;

7) атаки при обмеженні часу та простору;

8) імпровізовані атаки, потім - швидка та неочікувана, короткоходовою комбінація двох-трьох нападаючих;

9) моделювання гри у нападі та захисті у тренувальному процесі перед відповідальною грою з відомим суперником;

10) ігри при зміні систем захисту чи нападу та темпу гри з метою удосконалення взаємодій гравців;

11) проведення навчальних і контрольних ігор з юними гандболістами.

Необхідно перед командою ставити завдання, які цілеспрямовано діють у вигляді настанови на гру:

з сильнішою командою - боротися до кінця гри, зводячи рахунок до мінімального розриву, нейтралізувати самого результативного гравця, дотримуватися ігрової дисципліни й тактики гри у нападі та захисті, намагатися ефективно зіграти на контратаках і т.д.;

зі слабкою командою - дуже щільно зіграти у захисті 10 хв., у нападі домагатися максимальної переваги у рахунку, перевірити нові відпрацьовані тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі, дати гравцям вільно імпровізувати атакуючі дії на 10-15 хв., при цьому можна дозволити супернику зменшити результат у рахунку, перевірити результативність планових замінь гравців нестартового (основного) складу; з рівною за грою командою - зіграти жорстко 10 хв. у захисті, намагатися перехопити м'яч та організувати результативну контратаку; у нападі зіграти дуже надійно до закинутого м'яча, при цьому намагатися не втратити його; у захисті надійно зіграти по центру воріт, бо тут результативність кидків вища, ніж з крайніх позицій; добре організувати нейтралізацію лінійного гравця суперника та надійно зіграти при підстрахуванні захисника, що виходить до нападаючого; дуже уважно та без втрат м'яча зіграти останні 5 хв. у нападі та надійно відстояти свої ворота від неочікуваних кидків з далеких відстаней.

Настава на гру може бути різною - залежно від того, наскільки відомий суперник і наскільки готова команда. З незнайомою командою гра повинна починатися з розвідування. При ретельній підготовці кожної атаки зосередити увагу на надійних захисних діях, після розвідування (5-10 хв.) впритул грати проти результативних гравців. З добре знайомою командою важливо з перших хвилин захопити ініціативу, вірно та адекватно вести гру, робити потрібні заміни гравців, зберігаючи потрібні теми гри та ініціативу, вводити в тактику гри у захисті та

нападі елементи несподіваності для суперника. Зловживати замінами не дозволяється: швидка заміна інколи лише гандболіста впевненості у своїй силі, але й достійне перебування на лавці запасних не підвищує його майстерності;

12) аналіз гри. Проводиться тренером за наступним планом: повідомляються ігрові показники команди та окремих гравців, які співвідносяться з індивідуальними та завданнями команди в цілому;

відмічається якість виконання головного стратегічного завдання в цілому, аналізуються тактичні дії у нападі та захисті;

оцінюється відношення команди та окремих гравців до зустрічі (дисципліна, цілеспрямованість, відповідальність, трубі помилки);

робляться загальні висновки та визначаються завдання на майбутнє.

8.2. Методика ігрової підготовки

У процесі ігрової підготовки юних гандболістів застосовуються методи:

стандартного вивчення реалізації ігрових ситуацій;

комплексного вивчення динамічних ігрових ситуацій за допомогою логічних ігрових дій;

імпровізації, який дозволяє удосконалити вміння керувати своїми рухами при реалізації ігрових дій у складних ігрових умовах;

ігровий - удосконалити техніко-тактичні знання та рухові навички у змінюваних ігрових ситуаціях, обумовлених характером ведення гри у захисті, нападі та правилами змагань у гандболі, які наближені до процесу гри;

змагальний - суперництво гандболістів у боротьбі за високий результат, де присутні одностороннє, грудове та командне змагання, з включенням фізичних та техніко-тактичних дій, а також морально-вольових якостей, особливо сміливості, впевненості, агресивності та волі до перемоги.

9. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Напрямки теоретичного курсу підготовки юних гандболістів (табл. 12):

1. Стислий історичний огляд розвитку гандболу в Україні та за кордоном.

2. Досягнення українських гандболістів у світовому спорті.

3. Загальні гігієнічні вимоги до тих, хто займається (загальний режим занять та відпочинку, гігієна харчування, сну, питний режим).

4. Засади фізичної та техніко-тактичної підготовки у гандболі.
5. Тактична підготовка - тактика гри у захисті, нападі та гри воротаря. Правила змагань з гандболу.

6. Морально-вольова підготовка юних гандболістів на фоні загальної та спеціальної психологічної підготовки.

7. Інтелектуальна підготовка: специфіка закономірностей та імпровізація рухової діяльності гандболістів при гри у захисті, нападі та гри воротаря.

8. Самоконтроль юних гандболістів за станом здоров'я, тренувальним навантаженням, регулюванням ваги.

Ігрова теоретична підготовка юних гандболістів об'єднує всі види підготовки в єдину ігрову систему для реалізації командою стратегічних завдань спортивної боротьби. Взаємозв'язок напрямків підготовки потребує цілеспрямованого впливу (теорія та практика тренувань), вироблення зв'язків між чинниками, які обумовлюють ефективність ігрових дій гандболістів.

У процесі тренування знання надаються шляхом роз'яснення позитивних та негативних чинників рухової діяльності, завдань та аналізу результатів їх виконання. Тренер повинен постійно керувати самоосвітою юних гандболістів, вихованням у них творчої активності та пізнавальних інтересів.

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

Таблиця 12
План теоретичної підготовки у річному циклі тренування юних гандболістів, год.

Тема заняття	Вік спортсменів, років:					
	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	
1	2	3	4	5	6	
Стилий історичний огляд розвитку гандболу в Україні та за кордоном	1	1	1	1	1	
Досягнення українських гандболістів у світовому спорті	2	2	1	1	1	

Продовження табл. 12

1	2	3	4	5	6
Загальні гігієнічні вимоги до гандболістів	1	1	2	1	1
Фізична підготовка, її значення в загальній системі підготовки гандболістів	1	1	4	4	4
Засади техніко-тактичної підготовки, її першочергове значення при заняттях гандболом	4	4	6	9	10
Тактика гри в захисті та гри воротаря		1	4	12	23
Психологічна підготовка у гандболі	1	1	6	10	10
Морально-вольова підготовка юних спортсменів	2	2	2	6	10
Інтелектуальна підготовка в гандболі	-	2	2	6	6
Правила гри в гандболі	2	2	4	3	2
Самоконтроль при заняттях гандболом	1	1	2	2	2
Медицинний та педагогічний контроль в системі підготовки гандболістів	1	2	2	2	2
Усього:	16	20	36	64	72

10. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

10.1. Види психологічного напруження

Психологічна підготовка юних гандболістів містить значні резерви зростання спортивних досягнень і забезпечення стабільності в реалізації технічних і тактичних прийомів гри. Ігрова діяльність гандболістів супроводжується високою розумовою активністю, що включає в себе міркування, розподіл, вибір, корекцію та реалізацію цих дій. Розумова активність гандболіста ґрунтується на його інтелектуальних здібностях, практичному досвіді, включаючи вольові зусилля - агресивність, сміливість, впевненість. Звідси - через систему спеціальних рухових вправ можна ефективно розвивати розумову діяльність гандболістів, специфічну для гри в гандбол.

З метою удосконалення психологічної підготовки юних гандболістів у навчально-тренувальний процес вводиться психологічне напруження, яке поділяється на п'ять груп:

перша - товариські та контрольні ігри, що вимагають мобілізації всіх психологічних можливостей. У відповідальних іграх потрібно максимально зосередити увагу, швидко та адекватно сприймати рішення, проявляти максимум вольових зусиль. Ступінь напруженості регулюється тренером за допомогою настанов, вказівок, зауважень, покарань, переконань, роз'яснень;

друга - навчально-тренувальні ігри з різноманітними настановами. Проводяться в умовах високої психічної напруженості, яка обумовлюється значним емоційним напруженням, високою конкуренцією, застосуванням чималих вольових зусиль, індивідуальних завдань на агресивність проведення гри в захисті та нападі з обмеженням часу і простору. Змішані навчальні ігри двох нападаючих проти одного захисника, 2х2, 3х2;

третя - застосування модельованих ігрових ситуацій, в яких створюється певний ступінь напруженості під час поєдинку при удосконаленні індивідуальних техніко-тактичних дій згідно з ігровим амплуа, де обумовлені дії нападаючих з обов'язковим виконанням тактичних дій. У цих вправах активізуються тактичне мислення, самодисциплінованість, наполегливість, підпорядкованість гравцям по команді, емоційність спортивної боротьби;

четверта - психологічне напруження створюється при удосконаленні техніки, тактики та фізичних якостей (концентрація уваги, самоконтроль, вольові зусилля). Ступінь активності цих функцій передусім пов'язаний з точністю рухів, сприйманням темпу рухів, швидкості, простору, часу, терпінням під час подолання м'язового навантаження, точністю та варіативністю техніко-тактичних дій. Напруженість у даній групі виявляється через вольові зусилля - розвинення сили, швидкісних ("вибухових") м'язових напружень, швидко-силових можливостей, спеціальної працездатності, характерної для гри в захисті та нападі;

п'ята - вправи виконуються для відбудови психічних функцій, спрямованих на переключення уваги (кроси, плавання, гра у футбол, шахи тощо).

Використовуючи зазначені групи психологічного напруження в системі підготовки юних гандболістів, цілеспрямовано удосконалюють психічну стійкість до негативних явищ, а також навчають вольових наступальних агресивних дій з відчуттям впевненості в своїх силах. Застосування модельованих конфліктних ситуацій, що регулюються залежно від ускладнення, дозволяє розвивати уміння швидко оцінювати

ігрову ситуацію, вибирати засіб дії, починати швидко її виконувати, під час виконання по можливості відозмінювати та коректувати деталі техніки й тактики. Все це удосконалює уміння сприймати та передбачати змагальні ситуації і відповідно в думках вирішувати тактичне завдання. Акцентований розвиток психічних, вольових та інтелектуальних здібностей характеризує майстерність гандболістів до наступальних чи оборонних активних дій, витримки чи активного нав'язування подій, спрямованості мислення на комбінаційну тактичну боротьбу чи прихильності до певних дій. У цілому психологічна підготовка юних гандболістів - це цілеспрямований багаторічний процес (8-9 років), і його недосконалість призводить, як правило, до зриву всієї підготовки, застою в зростанні майстерності та нерелізного залишенню спорту.

Ефективність гандбольної команди багато в чому визначається ступенем психологічної сумісності спортсменів - психологічним кліматом у команді. Залежно від його рівня команда може бути кваліфікована як:

згуртована (гандболісти сприймаються тренером як єдина цілеспрямована група);

розчленована (має декілька груп, побудованих на неформальних відносинах, а між ними існують формальні зв'язки);

роз'єднана (між усіма членами команди існують тільки формальні зв'язки).

Психологічна підготовка до змагань визначається переважно завданнями, що стоять перед спортсменами:

усвідомлення особливостей та спортивних завдань змагання, що має відбутися;

усвідомлення конкретних умов змагання (час, місце, турнірне положення, загальне співвідношення сил, суддівство, глядачі та ін.);

пізнання сильних та слабких сторін суперника, підготовка до дій з урахуванням цих особливостей;

перевірка і доведення до досконалості здібності володіти потрібними руховими навичками;

збудження активного прагнення до перемоги в змаганні;

формування твердої впевненості в своїх силах і можливостях для досягнення перемоги в спортивній боротьбі;

подолання негативних емоцій, викликаних змаганням, і підтримання багаторого емоційного стану;

виховання уміння переключатися на максимальні вольові напруження та управляти ними в умовах гострої спортивної боротьби у змаганні.

10.2. Засади методики морально-вольової підготовки юних гандболістів

У гандболі психологічна підготовка поділяється на морально-вольову (загальну) та спеціальну. Морально-вольова підготовка здійснюється в процесі всієї спортивної діяльності, особливого значення вона набуває у дитячо-юнацькому віці. Спеціальна психологічна підготовка проводиться на більш пізніх етапах удосконалення, коли гандболіст починає брати участь у відповідальних змаганнях.

З перших занять тренер повинен вивчати дітей з точки зору індивідуальних властивостей особистості та на цьому ґрунті виховувати працьовитість, уміння підкоряти свої емоції загальному плану тренування та гри в гандбол, навчати витримки, самовладання, терпіння до більшових відчуттів у іграх і навчальних вправах, ініціативності та самостійності у жорстких умовах гри та ін.

Адаптація морально-вольових якостей юних гандболістів та їх розвиток згідно із специфікою змагальної діяльності відбуваються ефективно у процесі цілеспрямованої організованої діяльності (особливо ігрової), коли діти поставлені в умови, що потребують від них обов'язкового проявлення цих якостей. Під час тренування тренер зводить дітей при виконанні ігрових вправ за принципом взаємодоповнення психічних якостей: несміливих дітей з рішучими; відлюдкуватих з товаришескими; терплячих з вередливими і т.д. Рішуче притягає всі спроби зарозумилого відношення окремих дітей до своїх товаришів по команді. Склад і кількість учасників команд треба час від часу варіювати, щоб створити більш широке коло взаємовідносин між юними спортсменами.

Визначення мети та доведення її до свідомості кожного юного спортсмена входить до складу вольової підготовки. Виховання вольових якостей в юних гандболістів пов'язане з подоланням об'єктивних і суб'єктивних труднощів. Об'єктивні труднощі пов'язані насамперед з оволодінням техніко-тактичними діями у захисті та нападі, в єдиноборстві з суперником, у подоланні втоми та більшових відчуттів. Суб'єктивні несуть індивідуальний особистий характер - побоювання майбутньої зустрічі, суперника, страх отримати травму, недовіра до товаришів по команді, негативне відношення до суддів та ін. У подоланні цих труднощів ефективними є методи переконання, навчання, заохочення, впливання, наведення прикладів поступової адаптації до труднощів та інших негативних явищ.

10.3. Засади методики спеціальної психологічної підготовки юних гандболістів

Основним завданням спеціальної психологічної підготовки юних гандболістів ((13-14, 15-16 та 17-18 років) є адаптація та виховання здібності контролювати свої дії та емоційний стан в екстремальних умовах, а також підготовка до конкретного змагання чи турніру в цілому. Психологічна підготовка до майбутнього змагання включає в себе:

- успішного усвідомлення особливостей майбутнього змагання (час, місце, усвідомлення конкретних умов майбутнього змагання (турнірне положення, співвідношення сил, суддівство, глядачі, травми та ін.);
- пізнання сильних та слабких сторін суперника та підготовка до конкретних дій;
- збудження активного прагнення до перемоги у майбутній грі;
- формування твердої впевненості у своїх силах і можливостях для досягнення перемоги;
- подолання негативних емоцій, створення та підтримка бадьорого емоційного стану;
- створення агресивної впевненості на перших хвилинах гри (самонавівання).

11. ВІДБІР У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ

11.1. Етапи відбору

Система відбору включає, насамперед, виявлення потенційних можливостей, потрібних для удосконалення фізичних, техніко-тактичних та психологічних здібностей, специфічних для гри в гандбол. Для гри у гандбол потрібні спортсмени високого росту, спритні, координовані, швидкі та атлетично розвинуті, з високими вольовими та інтелектуальними якостями. За рахунок добре організованого тренування легше піддаються удосконаленню фізичні якості, ніж система оволодіння техніко-тактичними діями та їх застосування у грі. Тому на першому етапі відбору фізичні якості менш вагомі, ніж, наприклад, швидкість та жисть володіння техніко-тактичними діями.

Система відбору у спортивних іграх поділяється на три етапи. На першому етапі діти відбираються за нормативними вимогами. Отримані результати не дають підстави робити висновок про перспективність дітей

до занять гандболом, а тільки констатують факт про наявність фізичних якостей на даному етапі життя.

На другому етапі, який триває 1,5-2 роки, перспективність юного спортсмена оцінюється за показниками оволодіння технікою, тактикою та застосуванням цих прийомів у навчальних іграх, їх результативністю. Даний етап більш практичний, перспективний та надійний. Нормативні вимоги для відбору дітей після 1-го та 2-го років навчання у ДЮСШ наведені у табл. 25, 26. Отримані дані не дають повної підстави робити висновок про перспективність даного спортсмена, але контролюють ріст фізичних та рухових якостей, що дозволяє тренеру регулювати та підтягувати відстаючих у розвитку фізичних якостей юних гандболістів.

На третьому етапі відбору дітей та підлітків відбирають до збірної команди дитячих спортивних шкіл району, міста та національної збірної. Цей відбір здійснює та контролює старший тренер за результатами спостережень за ігровою діяльністю своїх вихованців у відповідальних змаганнях.

11.2. Комплектування команди

У сучасному гандболі зростає універсалізація гравців, тобто їх здатність грати на I та II лініях. Таких універсалів у команді повинно бути 2-3. У команді формуються 2-3 лідери, тому тренер має удосконалювати внутрішньо-групову взаємодію та розумне підкорення - гра на лідера. Роль провідних і підлеглих устанавлює тренер. За індивідуальною майстерністю гандболістів він розподіляє їх по ігрових амплуа - розігруючого, півсередніх, лінійного та крайніх гравців. Розігруючий гравець за своїм місцезнаходженням забезпечує найбільш вигідне для організації та проведення тактичних взаємодій положення як команди в цілому, так і окремих лапцігів у нападі. Розігруючий гравець є лідером у команді, відповідає тому типу особистості, який відрізняється, насамперед, здатністю нав'язати свою програму та програму тренера, організувати дії партнерів у будь-якій зоні нападу, виводячи для атаки крайніх гравців чи діючи сам за логікою створеної ситуації. Розігруючий центральний гравець - це насамперед особа, яка швидко тактично міркує, стійка до збиваючих чинників, з високою руховою реакцією, володіє всіма видами кидкових рухів, смілива, рішуча, вміє взяти гру на себе.

Півсередні гравці - це два гандболіста, один з яких лівша, повинні володіти мішними кидками з дальших та середніх відстаней. Більшість тактичних комбінацій отримують своє завершення в атаках півсередніх, в іншому випадку вони стягують на себе при хибній атаці захисників і це сприяє виконанню кидка з інших позицій. Кидки м'яча, особливо у

стрижку, повинні бути швидкі та точні, водночас півсередні повинні вибірково та точно виконувати передачі крайньому та центральному. Півсередні мають бути високими на зріст, швидкими у русі, володіти великим арсеналом відволікаючих дій, за характером - сміливими та рішучими, впевненими, не лякаються жорстких дій захисників, а також бути надто самостійними в окремих критичних моментах гри.

Лінійний гравець має бути високим, сильним, з доброю статуєю, бо протягом гри йому доводиться вести силову боротьбу за найбільш вигідне положення у 6-метровій лінії. Лінійний гравець є найнебезпечнішим для воротаря, тому його постійно опікують 1-2 захисники - це дозволяє йому стягувати захисників убік, робити кількісну перевагу на окремих ділянках майданчика, виконувати заслони та несподівано відкриватися для отримання м'яча. За типом особистості - це гравець агресивний, терплячий до фізичного зіткнення, впевнений та кмітливий, сміливий та рішучий у діях, володіє великою варіативністю рухів при кидках м'яча.

Крайні гравці володіють високою швидкістю, стрибучістю, маневреністю у діях. Своїми швидкими рухами вони створюють темп гри, зав'язують комбінаційну гру, своїми діями створюють умови для атаки півсередніх, кількісну перевагу, "притискують" захисників до 6-метрової лінії, чим забезпечують атаку півсередніх і центрального гравця, розтягують лінію оборони. Крайні гравці дуже сміливі, рішучі, грають інколи з ризиком, організовують атаки з ходу, часто намагаються перехопити м'яч у захисті.

Відбір юних гандболістів у команду обумовлюється ступенем відповідності їх індивідуальних особливостей стосовно характеру виконуваних ними функцій у команді. Тренери, що працюють з юними гандболістами, повинні приділяти увагу формуванню у них вже в 13-14 років спеціалізованих здібностей, виробляти індивідуальний стиль діяльності з майбутньою спрямованістю функцій ігрової амплуа. Саме рання спеціалізація за ігровим амплуа дозволяє виявляти та у подальшому удосконалювати індивідуальні фізичні та психологічні особливості, властиві моделі сучасної гри в гандбол.

12. СИСТЕМА ЗМАГАНЬ У ПІДГОТОВЦІ ГАНДБОЛІСТІВ

Змагання є продовженням навчально-тренувального процесу, дозволяють виявити рівень засвоєння техніко-тактичних навичок і фізичних якостей.

Для юних гандболістів змагання - основний показник у системі відбору: саме змагання дозволяють виявити здібності, які адекватні ігровій діяльності та зумовлюють на перспективу зростання спортивної майстерності.

У практиці гандболу вирізняють чотири види змагань:

підготовчі, основним завданням яких є адаптація юних гандболістів до ігрової змагальної діяльності, удосконалення техніко-тактичних навичок та уміння застосовувати їх у складних ігрових умовах - у нападі, захисті та грі воротаря на фоні розвитку оперативного мислення. Ці змагання проводяться дуже часто у навчально-тренувальному процесі з корекцією рухової діяльності юних гандболістів з боку тренера;

товариські чи контрольні - з метою перевірки ступеня удосконалення індивідуальної техніко-тактичної підготовленості гандболістів за ігровим амплуа, а також рівня тактичних взаємодій гравців у захисті та нападі та дій воротаря. Виявлені позитивні та негативні боки підготовки юних гандболістів є об'єктивним матеріалом для корекції подальшого плану навчально-тренувальної роботи.

Товариські чи контрольні змагання проводяться за угодою тренерів на різних етапах підготовки. Вони можуть бути й офіційними з метою виявлення кращих команд району, міста, області;

відбіркові - з метою виявлення сильніших команд для участі у наступному етапі змагань, а також виявлення кандидатів у збірні команди міста чи національні збірні;

офіційні чи основні, завдання яких полягає в тому, щоб досягти найкращого результату, носіти високе місце у турнірній таблиці. Офіційні змагання є об'єктивною оцінкою підготовленості гравців та команди в цілому, а також роботи тренера.

Для юних гандболістів 9-10 та 11-12 років проводиться переважно підготовчі та товариські ігри, бо вони не потребують серйозної підготовки. Завдання цих змагань - перевірка ефективності навчально-тренувальних занять, визначення ігрового амплуа, підвищення ігрового досвіду та емоційного фону в системі підготовки юних гандболістів.

З віком та підвищенням майстерності юних гандболістів проводяться відбіркові та офіційні змагання, де максимально реалізуються індивідуальні можливості та можливості команди в цілому.

У річному робочому плані плануються змагання згідно з календарем змагань (у районі, місті та ін.), вказуються терміни проведення поглибленого медичного чи поточного огляду юних гандболістів перед кожним змаганням.

13. ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ

Планування - основна ланка у керуванні системою підготовки юних гандболістів, де всі види підготовки взаємопов'язані з метою зростання спортивної майстерності і на цьому ґрунті - досягнення високих спортивних результатів.

Навчально-тренувальна програма планується залежно від загальних принципових закономірностей: цілеспрямованості педагогічного процесу; поступовості та доступності матеріалу, який вивчається, його комплексності згідно з ігровою моделлю; єдності техніки й тактики у захисті та нападі; єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки з перевагою останньої; безперервності та щільності тренувального процесу; високої активності та вимогливості тренера з урахуванням сучасних тенденцій розвитку світового гандболу; поступового переходу до високих тренувальних, фізичних і психологічних навантажень.

Обсяг загальної фізичної підготовки гандболістів у плануванні значно зменшений, бо спеціальна фізична підготовка включає всі види загальної, яка повинна вирішувати завдання всебічного розвитку юних гандболістів. У цьому зв'язку загальна фізична підготовка не заперечується, а взаємозамінюється в силу специфіки гри у гандбол, яка включає у себе біг, стрибки, метання, тобто забезпечує завдання загальної підготовки.

Види планування навчально-тренувального процесу юних гандболістів: перспективне (на кілька років), поточне (на рік), оперативне (на місяць, тижневі мікроцикли або на 2-3 дні, а також на одне тренування).

У перспективному плануванні рціонально враховані засоби та методи тренувань, навантаження та їх контроль, контрольні нормативи та ігрові показники на змаганнях. У перспективний план повинні включатися лише основні завдання, напрямки, контрольні та ігрові показники, спираючись на які можна правильно скласти річні плани. Річні плани визначаються віковими категоріями та завданнями, закономірностями

Таблиця 13
Річний план розподілу навчальних годин для груп початкової підготовки 1-го року навчання

Розділ підготовки	Місяць											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретичні заняття	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	-
Загальна фізична підготовка	16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Спеціальна фізична підготовка	82	17	17	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Вивчення та удосконалення техніки	70	-	3	7	22	10	15	15	10	10	10	-
Вивчення та удосконалення тактики	210	22	22	22	32	22	22	24	24	24	-	-
Ігрові вправи та навчальні ігри	68	8	8	8	8	10	6	8	10	10	-	-
Участь у змаганнях	54	-	4	4	4	12	4	4	12	10	-	-
Складання контрольних нормативів	16	2	-	-	-	-	-	-	-	8	8	-
Усього:	520	43	53	43	48	60	50	57	69	70	27	-

Таблиця 14
Річний план розподілу навчальних годин для груп початкової підготовки 2-го року навчання

Розділ підготовки	Місяць											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретичні заняття	16	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	-
Загальна фізична підготовка	52	8	6	6	4	4	4	4	4	4	4	-
Спеціальна фізична підготовка	100	20	20	10	10	10	10	10	10	10	10	-
Вивчення та удосконалення техніки	120	20	20	20	10	10	10	10	10	10	-	-
Вивчення та удосконалення тактики	140	12	18	10	10	12	18	20	20	20	-	-
Ігрові вправи та навчальні ігри	72	4	4	4	10	22	12	5	5	10	-	-
Участь у змаганнях	16	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8	-
Складання контрольних нормативів	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-
Усього:	520	54	62	52	47	58	56	51	51	64	25	-

Таблиця 15
Річний план розподілу навчальних годин для навчально-тренувальних груп 1-го року навчання

Розділ підготовки	Місяць											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретичні заняття	20	4	2	2	2	2	2	2	2	4	-	-
Загальна фізична підготовка	33	10	5	2	2	5	5	5	5	5	-	-
Спеціальна фізична підготовка	144	9	20	15	20	10	20	10	15	15	10	-
Вивчення та удосконалення техніки	160	20	20	20	20	15	15	10	10	10	-	-
Вивчення та удосконалення тактики	199	10	15	15	20	20	25	25	39	15	15	-
Ігрові вправи та навчальні ігри	102	10	10	10	10	20	122	5	5	10	10	-
Участь у змаганнях	44	-	-	-	10	10	5	-	-	14	5	-
Складання контрольних нормативів	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-
Усього:	728	75	77	67	82	80	84	62	76	73	52	-

Таблиця 16
Річний план розподілу навчальних годин для навчально-тренувальних груп 2-го року навчання

Розділ підготовки	Місяць											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретичні заняття	14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
Загальна фізична підготовка	50	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-
Спеціальна фізична підготовка	170	20	10	15	20	20	20	25	20	10	10	-
Вивчення та удосконалення техніки	180	10	20	20	20	20	20	20	20	20	10	-
Вивчення та удосконалення тактики	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-
Ігрові вправи та навчальні ігри	50	-	-	-	12	12	4	-	2	10	10	-
Участь у змаганнях	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-
Складання контрольних нормативів	728	74	72	67	83	72	86	67	84	72	52	-

Таблиця 21
Річний план розподілу навчальних годин для груп спортивного удосконалення більше 2 років навчання

Розділ підготовки	Місяць												Всього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	8	7	7	7	7	7	7	5	5	5	2	2	62
Загальна фізична підготовка	90	25	17	12	12	2	2	5	5	5	2	2	286
Спеціальна фізична підготовка	286	23	25	30	25	25	25	25	25	25	25	25	258
Удосконалення техніки гри	340	15	25	35	35	35	35	35	35	35	35	35	340
Ігрові вправи та навчальні ігри	208	20	20	20	20	25	25	15	15	10	20	18	208
Участь у змаганнях	68	-	-	-	-	12	18	15	-	-	13	10	186
Складання контрольних нормативів	18	6	-	-	-	-	6	-	-	-	-	6	60
Інструкторська та суддівська практика	22	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	5	22
Усього:	1352	122	119	124	129	131	148	128	105	108	117	121	1352

Таблиця 22

Розділ підготовки	Місяць												Всього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	62	8	7	7	7	7	5	5	5	5	2	2	62
Загальна фізична підготовка	80	10	10	10	10	5	5	5	5	5	10	5	266
Спеціальна фізична підготовка	266	25	25	26	26	15	15	25	26	25	23	25	238
Удосконалення техніки гри	380	30	20	25	25	20	10	20	28	20	20	20	380
Удосконалення тактики гри	218	10	25	25	13	25	20	15	25	20	25	13	218
Ігрові вправи та навчальні ігри	68	-	5	5	12	18	15	-	-	-	13	-	186
Участь у змаганнях	18	6	-	-	-	-	6	-	-	-	-	6	60
Складання контрольних нормативів	22	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	5	22
Інструкторська та суддівська практика	22	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	5	22
Усього:	1352	119	127	128	123	129	121	120	124	123	120	118	1352

Річний план розподілу навчальних годин для груп вищої спортивної майстерності

Таблиця 17
Річний план розподілу навчальних годин для навчально-тренувальних груп 3-го року навчання

Розділ підготовки	Місяць												Всього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	36	4	4	4	2	4	4	6	2	2	2	-	36
Загальна фізична підготовка	56	20	10	5	5	-	5	5	2	2	2	-	253
Спеціальна фізична підготовка	198	18	20	20	25	25	25	25	25	20	20	25	198
Удосконалення техніки гри	199	14	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	199
Удосконалення тактики гри	124	10	20	20	20	15	20	15	20	15	20	20	124
Ігрові вправи та навчальні ігри	52	-	-	-	-	10	5	10	5	12	10	-	52
Участь у змаганнях	10	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18
Складання контрольних нормативів	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
Інструкторська та суддівська практика	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
Усього:	936	80	88	83	94	82	86	99	91	81	81	70	936

Таблиця 18
Річний план розподілу навчальних годин для навчально-тренувальних груп більше 3 років навчання

Розділ підготовки	Місяць												Всього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	36	4	4	4	2	4	4	6	2	2	2	-	36
Загальна фізична підготовка	56	20	10	5	5	-	5	5	2	2	2	-	260
Спеціальна фізична підготовка	190	10	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	190
Удосконалення техніки гри	186	15	15	15	15	20	20	20	20	15	15	15	186
Удосконалення тактики гри	130	10	20	20	20	20	20	20	20	10	5	-	130
Ігрові вправи та навчальні ігри	60	-	-	-	-	10	8	10	-	12	10	-	60
Участь у змаганнях	10	4	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	18
Складання контрольних нормативів	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
Інструкторська та суддівська практика	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
Усього:	936	88	99	94	94	92	97	89	72	82	69	60	936

Таблиця 19
Річний план розподілу навчальних годин для груп спортивного удосконалення 1-го року навчання

Розділ підготовки	Місяць												Всього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	54	8	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	54
Загальна фізична підготовка	82	15	12	10	12	2	2	2	2	2	2	2	266
Спеціальна фізична підготовка	200	30	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	200
Удосконалення техніки гри	282	25	30	20	20	20	20	25	22	25	25	30	282
Удосконалення тактики гри	166	12	12	12	12	15	20	22	22	12	15	12	166
Ігрові вправи та навчальні ігри	62	-	-	-	-	12	20	-	-	20	10	-	62
Участь у змаганнях	12	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20
Складання контрольних нормативів	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20
Інструкторська та суддівська практика	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20
Усього:	1144	119	111	105	105	96	110	105	96	108	96	93	1144

Таблиця 20
Річний план розподілу навчальних годин для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання

Розділ підготовки	Місяць												Всього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	50	8	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	50
Загальна фізична підготовка	72	10	10	14	14	12	2	2	2	2	2	2	260
Спеціальна фізична підготовка	210	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	210
Удосконалення техніки гри	290	30	30	30	30	25	25	25	25	25	25	30	290
Удосконалення тактики гри	170	15	15	15	15	10	10	20	20	20	20	10	170
Ігрові вправи та навчальні ігри	62	-	-	-	-	12	20	-	-	20	10	-	62
Участь у змаганнях	10	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18
Складання контрольних нормативів	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20
Інструкторська та суддівська практика	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20
Усього:	1144	112	104	108	112	106	110	91	97	105	106	93	1144

розвитку спортивної форми, періодизації тренування, календарем і системою спортивних змагань, включаючи педагогічний та медичний контроль.

У програмі ставилось завдання дати модель річних робочих тренувальних планів для юних гандболістів 9-10, 11-12, 13-14, 15-16 і 17-18 років, в яких закладені сучасні наукові дані щодо удосконалення навчально-тренувального процесу юних гандболістів, їх фізичних, ігрових і психологічних можливостей, послідовного засвоєння техніки й тактики, а також висвітлені методи контролю. Детальний аналіз річних робочих планів дозволяє ефективно здійснювати оперативне планування тренування на місяць, тиждень і окремі тренувальні заняття (табл. 13-22).

У спортивних школах найбільш широке розповсюдження отримало планування тренування на один місяць, яке конкретизується виходячи з основних положень річного плану (підбір засобів і методів тренування, обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, методи удосконалення техніки й тактики, індивідуалізація системи тренування і створення психологічного напруження).

14. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ТА НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ДЛЯ ВСІХ ГРУП ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ (9-18 років)

Головними завданнями етапу початкової підготовки є: проведення відбору дітей за результатами виконання контрольних нормативів; ретельне спостереження за показниками засвоєння техніко-тактичних дій в грі в гандбол з одночасним удосконаленням рівня фізичних якостей; повторна перевірка результатів виконання контрольних нормативів наприкінці навчально-тренувального року (табл. 23-26).

Засвоєння "школи" техніки та індивідуальної тактики гри в гандбол починається з оволодіння засадами структури рухів прийому гри, а потім її варіативності. Це здійснюється у такий спосіб, що техніка "оборота" пристосовується до варіативності, що формує вміння управляти своїми рухами в перемінних умовах гри.

Навчання прийомів гри за червоною проводиться таким чином і в такій логічній послідовності, з якою вони проявляються в змаганнях, витримуючи ігрове амплуа в захисті та нападі. У теоретичних заняттях юним гандболістам подаються не лише правила гри, але й логічні закономірності тактики поведінки гравців у захисті та нападі, що сприяє вдосконаленню розумової діяльності, специфічної для ігрової змагальної боротьби. Фізична підготовка спрямована насамперед на різнобічний розвиток дітей та зміцнення м'язово-з'язкового апарату і суглобів, на які

Продовження табл. 23

	1	2	3	4	5	6	7
Швидкі стрибки на двох ногах - 5x10 разів у послідовності з прискоченням 10 м		+	+				
Вправа на швидкість рухів							
Біг чоловічий 10х3 м							
Біг на місті по 10 с у сполученні з коловими рухами рук вперед-назад (1 хв. відпочинку)							
Шпадеї назовні, прискідування, стрибки							
Вправа на гнучкість							
Колова рухи голени, кисті, передпліччя, шия, тулуба, а також усіх суглобів ніг							
Ігровий захват вперед-назад з поворотом вправо-вліво							
Поперединий та позадочайний шпагат							
Гімнастичні вправи з шапкою							
Вправи на швидкість							
Естафети - стрибки, бігові, з перекладом, падіннями та іншими складнішими							
Човняковий біг у сполученні зі стрибками по колу, з падінням, підбиванням і перекладанням предметів							
Плавання 25 м вільним стилем							
Гра у футбол, баскетбол. Два тайми по 10-15 хв.							
Спеціальна фізична підготовка							
Розвиток швидкості бігу							
Човняковий біг 5х3 м у сполученні з передачею набивного (1 кг) чи ганцболного м'яча							
Прискорення 20 м з подальшим виконанням 5 стрибків вгору							
Прискорення 4х5 м у сполученні з 5-разовим віджиманням							
Стартові прискочення з різних вихідних положень. У різні боки (4х5 м)							
Прискорення 3 м у різні боки у сполученні з передачею ганцболного м'яча (3-5 хв.)							

Продовження табл. 23

	1	2	3	4	5	6	7
У нападі (грохи зігнуті ноги) - вперед-назад, вправо-вліво, у сполученні з ривками чи у сполученні з веденням і передачею м'яча та застосуванням стрибкових дій, пошкварів з довгою м'яча							
У захваті (грохи зігнуті ноги) - вперед-назад, вперед-вліво, з рухами рук, ладонями захватних дій з кроком вперед-назад, вліво-вправо та стрибком устору та рухами рук долонями							
Перекладання захватних колодок 6-метрової лінії з опором наладочного. Повернення до захвату обличчям та спиною вперед після атаки, блокування наладочного з м'ячем і без м'яча в опорному та безопорному положенні							
Переміщення воротаря (ноги грохи зігнуті) - рухи зігнуті, лопатками назовні на рівні голени, вліво-вправо, вздовж ліній воріт по дузі							
Виходи вперед, вперед-вліво, вперед-вправо на 2-3-4-5 м, випади вліво-вправо з рухом рук, з відхиленням голою чи рухом м'яча. Виходи зі стрибком і рухом рук і ніг з метою захватних дій							
Передвіш, довга та ведення м'яча							
Передача зігнутою рукою зверху - ознайомлення з технікою руху робочої руки, лотим тулуба та роботи ніг, з одного, двох і трьох кроків, після ведення м'яча та при різних переміщеннях з 6-8 м, від різної кутом і різною траєкторією польоту м'яча							
Ловля м'яча - ознайомлення з положенням рук і кисті руки при ловлі м'яча однією та двома руками. Ловля на рівні грудної клітки, вище та нижче та високо летить, спереду та збоку, м'яча, що котиться та сльозно летить, в опорному положенні та у стрибку							
Ведення м'яча - у лівій та високій стійках, на місці та з переміщенням, вліво та праворуч руками. Обведення стійок на різній швидкості, зі зміною напрямку та швидкості з вазулітно передачею чи кидком м'яча							
Обведення границь зліва, справа, ривки з веденням м'яча 5-10 та 20 м							

Продовження табл. 23

	1	2	3	4	5	6	7
Прискорення з елементами захватних дій від 6- до 9-метрової лінії							
Бігові прискочення з елементами контратак							
Знакоподібний біг							
Біг зі зміною напрямку, швидкості за сигналом тренера							
Біг 30 м за часом							
Стрибкова підготовка							
Стрибки з глибокого присяду вгору-вбік - 5 разів, потім 5 стрибків на двох ногах без присяду							
Стрибки на лівій, правій нозі вліво-до лівого та правого боку (20м)							
Стрибки на двох ногах з викладанням рук вгору з кроком вперед-назад (елементи захвату)							
Стрибки на пошкварній нозі з передачею ганцболного м'яча однією рукою та на двох ногах з передачею вліво-руками							
Вправа з ганцболом (2-3 ку)							
Елементи бою з рухом тулуба; повороти тулуба вправо-вліво, уперед-назад (структура руху викида); колові рухи рук вперед-назад, згинання та розгинання рук з гантелями перед грудьми з одностороннім поворотом тулуба, стрибки на двох з викладанням рук з гантелями вгору та поворотом їх до середини							
Рухові сили та товщина кидка							
Метання тенісного м'яча на дальність - 5 разів, потім 5 кидків ганцболного жовтого м'яча на дальність							
Метання тенісного м'яча на влучність з 9 м у квадрат 1х1 м чи у кожний кут воріт по 4 кидка, а потім - серія кидків (10 кидків) ганцболного м'яча							
Технічна підготовка							
Нарвання, передвішення границь							

Продовження табл. 23

	1	2	3	4	5	6	7
Човнякове ведення м'яча 4х5 м, ведення м'яча вліво-вправо-вперед							
Ведення м'яча на високій швидкості 30 м							
Кидки м'яча							
Кидок м'яча зігнутою рукою збоку - повинні навчання з метання тенісних м'яча на дальність та точність							
Навчання кидку - починається з ознайомлення з рухами ладонь робочої руки та руху тулуба, а потім ніг, з одного кроку, зі скрещеного кроку, з трьох кроків, після ведення, після передачі, під різним кутом до воріт, на точність та силу, з відпочинком однопроковим рухом							
Ознайомлення з технікою заграми м'яча воротарем							
Основна стійка воротаря, вихідні положення з позиції лівого та правого крайнього наладочного							
Заграми м'яча, що високо та низько летить							
Заграми м'яча з випадом та кроком вліво-вправо і "гасіння" м'яча руками							
Передачі м'яча при контраатаках							
Тактична підготовка							
Цивільна тактика у нападі							
Відпочинкові дії на місці вліво-вправо з м'ячем та без м'яча							
Біг зі зміною напрямку, швидкості, зупинки, повороти, біг спиною вперед, боком							
Ведення м'яча зі зміною напрямку, швидкості, вліво та праворуч руками							
Відпочинкові дії на передачу м'яча з наступним виходом вліво-вправо							
Відпочинкові дії при кидках м'яча, однопроковій відпочинковій дії							
Відпочинкові тактика у захваті							
Імитація рухів на блокування наладочного							
Перехоплення м'яча та відпочинкові дії при їх виконанні							
Виходи від 6- до 9-метрової лінії з блокуванням наладочного з м'ячем і без м'яча							

Таблиця 27
План-схема програмного матеріалу для навчально-тренувальних груп 1-2-го років навчання

	Місяць						
	IX- X	XI- XII	I	II	III- IV	V- VI	VII- VIII
Зміст заняття	2	3	4	5	6	7	
Торкля							
Складий олімп. розминку, гандболу. Досвідчення українських гандболістів	+	+					
Завдані підготувати вимоги до тих, хто займається гандболом	+	+					
Особливості та значення фізичної, технічної, тактичної та морально-вольової підготовки	+	+					
Правила змагання з гандболом	+	+					
Командна тактика три у захисті та нападі (розбір ігор)	+	+					
Практика							
Погоджене медичне обстеження	+	+					
Складання контрольних нормативів	+	+					
Загальна фізична підготовка							
Висока шпалка:							
4x40 м з перервою 2-3 хв. (дожина майданчика)	+	+					
6x40 м з перервою 3 хв.	+	+					
500 м у середньому темпі на свіжому повітрі	+	+					
Стрибок підготовки							
Стрибок до бігу (поперек майданчика) 2x20 м з подальшим проокоренням 20 м	+	+					
Стрибок на двох ногах вгору-вбік з підйомним стеном вгору 2x10 разів	+	+					
Стрибки з положення повного присяду 2x10 разів з перервою 2-3 хв., а потім 2x10 разів з напівприсяду	+	+					
Три стрибки на лівій, три - на правій нозі вгору-вперед (поперек майданчика) 2 рази	+	+					
Серійні стрибки 20 разів з торканням півногого кура стіни руками	+	+					

Продовження табл. 27

	Продовження табл. 27						
	2	3	4	5	6	7	
Атлетична гімнастика							
Елементи боксу з галтелями 2-3 кг 4x30 с з перервою 2 хв.	+	+					
Відведення рук рівном убік з галтелями 2-3 кг з вихідного положення руки перед грудьми (до упору)	+	+					
Швидкі поєднання з наступними стрибком вгору та підйоманням рук з галтелями вгору 4x10 разів	+	+					
Згинання та розгинання рук у упорі лежачи 2 рази до упору	+	+					
Вправи на пружність							
Вправи з гимнастичною паличкою	+	+					
Колові рухи тулуба з широкою амплітудою рухів, швидкі нахили вперед-назад	+	+					
Поперецний та позадочеревний шпалат	+	+					
Колові рухи рук вперед-назад, руки кисті, передпліччя та плеча всередину-назовні	+	+					
Колові рухи на спритність							
Вправи вперед через ліве та праве плече, стрибки вгору з поворотом кругом вліво-вправо	+	+					
Жонгливання двома гандбольними м'ячами	+	+					
Благотерапія з м'ячем та без м'яча з промакуванням спритності та швидкості руху	+	+					
Паншова 25 м 4x50 м							
Гри с'ругобола та баскетболу. Дві тайми по 15-20 хв.							
Спеціальна фізична підготовка							
Розтяжка швидкості бігу							
Прискорення від 6-метрової до середньої лінії майданчика вперед, потім спиною чи боксом вперед до протилежної 6-метрової лінії (4 рази з перервою 2 хв.)	+	+					
Човниковий біг (по 5 м) з опосередкованою передачею м'яча у трапецієподібному темпі на 8 м (по 3 хв. 4 рази, відпочинок 1 хв.)	+	+					

Продовження табл. 23

	Продовження табл. 23						
	1	2	3	4	5	6	7
Персональна опіка нападочого							
Гри одного захисника проти двох нападочих							
Включення нападочого, що виконує кидки м'яча в опорному положенні							
Командна тактика у нападі:							
взаємодія гравців у нападі за системою 3-3 та при контратаках							
взаємодія захисників у захисті:							
взаємодія гравців у захисті за системою 5-0 та 5-1							
Грава підготовка							
Ознайомлення з руховою діяльністю в окремих фрагментах мольованих ігрових ситуацій у захисті, нападі та при вертарі							
Гри двох нападочих проти одного захисника							
Навчання однієї та двох осіб гри							
Складання контрольних нормативів, проведення товариських ігор							

Таблиця 24

Нормативні вимоги при відборі дітей до групи початкової підготовки

	Хлопчики	Дівчатка
Вік 30 м, с		
Контрольна вправа		
Стрибок у довжину, см	3,4-5,8	5,6-6,0
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	150-160	140-150
Метання тенісного м'яча, м	450-470	430-440
Метання гандбольного м'яча, м	30-33	20-23
Ведення м'яча 30 м, с	18-20	16-18
Для воротарів - торкання 4 кулі воріт 20 разів, с	6,4-6,8	6,6-7,0

Таблиця 25

Нормативні вимоги при відборі дітей 1-го року навчання у групах початкової підготовки

	Хлопчики	Дівчатка
Вік 30 м, с		
Контрольна вправа		
Стрибок у довжину, см	4,9-5,2	5,1-5,5
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	170-180	160-170
Метання тенісного м'яча, м	470-490	440-450
Метання гандбольного м'яча, м	35-38	25-26
Ведення м'яча 30 м, с	22-27	19-21
Для воротарів - торкання 4 кулі воріт 20 разів, с	5,5-6,0	5,6-6,1
	20,0-20,2	20,0-20,5

Таблиця 26

Нормативні вимоги при відборі дітей більш одного року навчання у групах початкової підготовки

	Хлопчики	Дівчатка
Вік 30 м, с		
Контрольна вправа		
Стрибок у довжину, см	4,8-5,1	5,0-5,4
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	172-182	162-172
Метання тенісного м'яча, м	475-495	445-455
Метання гандбольного м'яча, м	37-39	26-27
Ведення м'яча 30 м, с	23-28	20-22
Для воротарів - торкання 4 кулі воріт 20 разів, с	5,4-5,9	5,5-6,0
	20,0-20,1	20,0-20,4

Продовження табл. 27

	2	3	4	5	6	7
одино. Темп вправа поступово збільшується (4 рази по 20 с з перервою 1 хв.)						
Технічна підготовка						
Підведення м'яча						
Ознайомлення з технікою передачі зігнутою рукою збоку та прямою рукою зверху, збоку знизу та передачею зігнутою рукою зверху в стрибку						
Передачі м'яча у парях на 8 м з 3 кроків, що виконуються по лінійній вільно-вправо						
Підступне збільшення швидкості виконуваних рухів						
Передачі м'яча з відволіканнями ліями на передню зліва та відходом за рахунок одного удару м'яча (введення) вправо та назад						
Передачі м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку на 10 м						
Передачі м'яча з відволіканням лією на техніку виконання зігнутою рукою зверху						
Передачі м'яча поперець майданчика з прямою рукою зверху						
3 м, а потім – розходженням						
Введення м'яча						
Введення м'яча зі зміною напрямку, швидкості, темпу руху, з різними передачами м'яча, у сполученні з відволіканнями ліями та обведенням гравця з наступними кидками м'яча						
Кидки м'яча						
Ознайомлення з технікою кидка м'яча зігнутою рукою - збоку в опорному положенні та зверху в стрибку						
Кидки м'яча з 2 та з 3 кроків після введення, передачі відволіканням лії						
Одино- та дворуківна відволікання лія, що виконуються перед кидком м'яча в опорному положенні						
Кидки м'яча на силу та точність						

Продовження табл. 27

	2	3	4	5	6	7
Човниковий біг (по 8 м) боком вільно-вправо з передачею м'яча на 6 м (по 3 хв. 4 рази, відпочинок 1 хв.)						
Прискорення від 6-метрової до протилежної 6-метрової лінії з несаним поворотом вільно-вправо 2 рази						
Бігові вправи з передачею м'яча з елементами контратаки						
Швидкі виходи від 6- до 9-метрової лінії з поштовхом рук вперед з боки (3 рази по 2 хв. відпочинок 1 хв.)						
Прискорення на 15 м (4 рази з перервою 1 хв.)						
Спринтні вправи						
Серія стрибків на одній, потім на іншій позі 2 хв. (4 рази з перервою 2-хв.)						
Серія стрибків вгору на двох ногах з поштовхом рук вгору (4 рази по 2 хв.)						
Передачі м'яча двома руками на 4 м у стрибку на двох ногах (3 рази по 2 хв. з перервою 1 хв.)						
Два стрибки на 6-метрової лінії вгору з поштовхом рук вгору, потім швидкий вихід до 9-метрової лінії з поштовхом двох стрибків (5 виходів)						
Серія стрибків на двох ногах з підтягуванням високо колін (10 стрибків 4 рази з перервою 2 хв.)						
Стрибки у довжину з місця (контрольний норматив)						
Вправа з гантелями						
Елементами бою з гантелями 2-3 кг та рухом тулуба (4 рази по 20 с з перервою 1,5 хв.)						
Кидки м'яча рукою з гантеллю зверху-вниз до протилежної ноги (4 рази по 15 разів з перервою 1,5 хв.)						
Виведення зігнутих рук з гантелями перед грудьми з поворотом тулуба вільно-вправо (до упору)						

Продовження табл. 27

	2	3	4	5	6	7
Кидки м'яча з пасивним та активним захисниками						
Кидки м'яча під різним кутом до воріт						
Технічні гри воротаря						
Переміщення воротаря вздовж воріт, виходу, повернення, швидке виконання вихідного положення у різних кінцях зони воротаря						
Зап'явання м'яча при кидках з позиві вправних надолонку						
Відбавання м'яча, що виконують серіями один за одним 10-12 гравців						
Зап'явання м'яча, що летить вниз						
Передачі м'яча, що летять на рівні пояса воротаря						
Передачі м'яча, що виконуються при контратаках						
Тактична підготовка						
Виконання однієї-двохкрової відволіканної дії перед кидком м'яча						
Відволікання дії на передачі в один бік, потім швидко та точно виконуються передачі в інший бік чи іншому гравцю						
Відволікання дії при введенні м'яча із збільшенням і зменшенням кута поштовху м'яча, зміна напрямку, обведення гравця прямою та лівою рукою						
Обманні тактичні дії гравців у захисті						
Командна тактика						
Взаємна гравців при системі захисту 6:0 та 5:1						
Взаємна гравців при системі нападку 3:3						
Взаємна гравців при контратаках, схематичні переміщення у "двійках"						
Група підготовки						
Удосконалення рухових дії гандболістів за рахунок розвитку оперативного мислення у модельованих грувах ситуацій						

Продовження табл. 27

	2	3	4	5	6	7
Колони руки руками з гантелями з положення одна рука зверху, друга знизу (4 рази по 20 с з перервою 1,5 хв.)						
Приближення та стрибки вгору на двох ногах з виконанням рук з гантелями вгору (4 рази по 10 с з перервою 2 хв.)						
Вправа на пухкість та рухливість у ступнях						
Розтягування м'язів ступні за рахунок граничних нахилів вперед-назад з поворотом вільно-вправо						
Колони руки кисті, перепідняти, шлепа та в шлюму всіх ланок руки						
Міхові рухи ніг вперед-вгору, назад-вгору						
Напівшпагат та шпагат до бокових виступів						
Розвиток сил та точності візду						
Метання на дальність тенісного м'яча (10 кидків), потім гандбольного жіночого м'яча (10 кидків). Серія поворотів 3 рази						
Метання гандбольного жіночого м'яча на дальність (10 кидків), а потім на точність в коліях кут воріт (по 2 милья). Серія поворотів 3 рази						
Кидки гандбольного жіночого м'яча з робота через весь майданчик у протилежні ворота (по 12 кидків)						
Спеціальна підготовка						
Передачі м'яча у парях на 8 м. Після поворота на кидок виконується передача парнеру, що виконить на кидок. Вправа виконується у колодах на місці піверсних нападкових (по 20 передач)						
Передачі м'яча у парях на 8 м при переміщенні кожного гравця по своєму колу в діаметрі 2 м вільно-вправо						
Гравці на відстані 3 м від стіни за командою роблять шпатаї виходи до стінок, виконуючи відштовхування від стінки рукою, а потім поперець						

Продовження табл. 30

	2	3	4	5	6	7
безопорному положенні (4 рази по 20 с з перервою 1 хв.)	+	+	+	+	+	+
Вправи для розв'язки сльози п'єшево-копери						
Колові рухи руками вперед-назад у високую темп з бігом на місці (4 рази по 15 с з перервою 1 хв.)						
Зниження та розгінання рук в упорі лежачи у швидко темні, неопієнієтні згінюючи руки (хлопці - до упору, дівчата 6-8 разів)						
Зниження та розгінання рук з гнєтленням 1-2 кг перед грудьми з поворотом вправо з пелєтєм нахилом назад (4 рази по 20 с з перервою 1 хв.)						
Стрибки на руках з упору лежачи, трюхи згінюючи руки (2x10 разів з перервою 1 хв.)						
Стоячи чи бігуючи 3 м біля стїєнки на відстанї 1 м, падїєння на руки, спрарюючись у стїєнку та вигнєтуючись у висхідне положєння (2 рази по 20 с з відпочинком 1 хв.)						
Те ж саме, але падїєння здійснюється на одну руку						
Руки боксера з піррокою амплїтувою руху руки, що 61°с, та руки турбуа з концентратїєю зусиль на покладу руху (4x20 с з відпочинком 1 хв.)						
Вправи на розвїтток сили кїєвки						
Вправи боксера, що виконуються з гнєтленням вагою 1 кг для дїєвчат та 2 кг для хлопцїєв (4 рази по 20 с з відпочинком 1 хв.)						
Мєтання на дистанцїєх вафельного жєтєчє м'єжа (10 кїєвкїє), потїєм тенєсного (10 кїєвкїє). Серїє потєрєється 2 рази з відпочинком 1,5 хв.						
Переданїє вафельного м'єжа (1,2 кг) на 8 м одїєсно та двома руками (по 10 передам)						
Згїєтання та розгїєтання рук в упорї лежачи 2 рази до упору з перервою 2 хв.						
Кїєвки через майбачїєк у протїєженїє верота з розбїту (10 кїєвкїє чоловічїєм гєндїєльним м'єжем, 10 кїєвкїє - жїєночїєм) 2 рази з перервою 2 хв.						
В упорї лежачи стрїєбки на руках, трюхи згїєтання (2x10 разів з відпочинком 1 хв.)						
Кїєвки жїєночїєго гєндїєльного м'єжа з розбїту від серїєльної лїєнїє у кожнїєй гїєтїє вертїє (12 кїєвкїє)						

Продовження табл. 30

	2	3	4	5	6	7
Дїєвчїє вертїє						
Випадїє вїєво-вїєраво з підстрахуванням рухомої руки у відповїєднїєй бїєтїє (4 рази по 20 с з відпочинком в 1 хв.)						
Підскоки на лїєвїє, рухуючись вперед, на 3-4 м з максимум правого ногою та розгїєтанням гонїєлки у колїєнну судїєбїє з одностороннім рухом рук уобїє (4 рази по 20 с з відпочинком 1 хв.)						
20 торкєнь стїєнок, 4 кїєтїєв вертїє з положєння основної позїєції вертїєвара - у центрїє лїєнїє вертїє (2 рази по 20 с з відпочинком 1 хв.)						
Ривки з м'єжем на 5-6 м від лїєнїєвої лїєнїє, бїєля жїєкїє знаходїється 10 м вїєчїє, серїєнїє кїєвки м'єжа у протїєженїє вертїє (2 рази по 10 кїєвкїє з перервою 2 хв.)						
Тєхнїєчна підготїєвка						
Удосконалення тєхнїєкїє переданїє м'єжа						
зїєтїєво рухомо лєвру						
зїєтїєво рухомо збоку						
Праворуч рухомо зверху та збоку						
Переданїє з рїєзних дистанцїєй та на рїєзніє швїєлїєкїє, перемїєщення та переданїє з рїєзних висїєдїєних положєнь лїєнїє вєдєння, з упором об вїєдїєну майбачїєка та без вїєж лєвою рукою в опорному та безопорному положєннїєх з відпочинковими дїєями - з одностїєчного вїєту переданїє на лїєнїє, на вїєдїєнок м'єжа зїє зїєсною напрямку та траекторїє вїєго подїєлїєту						
Переданїє м'єжа у парках на 8 м з відпочинковими дїєями на вїєдїєнок м'єжа, потїєм - вїєдїєдїєтїє вїєдїєво чи вїєправо з вєдєнням і наступною переданїємо м'єжа						
Переданїє м'єжа у високїєму темпїє при перемїєщеннїє двох гравцїєв по вїєдїєному колу дїєаметром 2 м обчислюючи по партнеру на 8 м						
Переданїє м'єжа "трїєкєв" вїєво з зїєтїєвою мїєсть та перемїєщенням вправо гравцїєв						

Продовження табл. 30

	2	3	4	5	6	7
кїєтїє стїєють у колїєвах по трїє						
Переданїє м'єжа з сполучєннїє з кїєвкїєми, вєдєнням, рїєзним перемїєщенням						
Переданїє м'єжа при контракцїєях з опором захїєснїєка (схрєшеннїє перемїєщення)						
Удосконалення тєхнїєкїє вїєдїєдїєтїє м'єжа						
Кїєвки м'єжа на тєхнїєку в опорному та безопорному положєннїєх з 1-2-3 крокїєтїє після вєдєння та переданїє м'єжа						
Кїєвки м'єжа на тєхнїєку та силу з рїєзних мїєсть і дистанцїєй						
Кїєвки м'єжа з трїєох мїєсть з пасїєрїєв та вїєтїєвїєм захїєснїєком						
Кїєвки м'єжа зїєвїє та справа від захїєснїєка - захїєснїєком, жїєкий вїєходїєть повільно чи швїєлко, та жєрєсто атакує захїєснїєком						
Тєхнїєка захїєснїєкїє дїєй						
Перемїєщення, бїєтїє у стїєнїє на зїєтїєтїєх ногєх з рїєзкою змїєною напрямку (2 м) за спїєтїєлом (облїєвїєм, бокєм, слїєвно вперед)						
Протїєдїє, бїєкювання, вїєбїєвання м'єжа при вєдєннїє збоку та спереду, бїєкювання пологїєтїє м'єжа в опорному та безопорному положєннїєх						
Удосконалення тєхнїєкїє захїєснїєкїє дїєй у моделїєвїєних ігровїєх ситуацїєях						
Кїєвки м'єжа у рїєзнієх вїєтїєх і з рїєзних мїєсть						
Вїєбїєвання "Аємерїєкє", штрїєфїєних кїєвкїє						
Серїєнїє кїєвкїє з зїєтїє мїєсть ігрового вїєпїєлу у нападїє чи тїєлїєкїє з І лїєнїє						
Переданїє м'єжа при контракцїєях						
Вїєбїєвання м'єжа, що лєжить дїєвїєзу чи втїєру (серїємїє по 12 кїєвкїє)						
Запїєрїєвання м'єжа при одностїєчнїєх і двїєбїєчнїєх ігровїєх ситуацїєях						
Запїєрїєвання м'єжа при кїєвкїєх у моделїєвїєних ігровїєх ситуацїєях						
Тєхнїєчна підготїєвка						
Індивїєдуальнїє тактїєка у нападїє						

Продовження табл. 30

	2	3	4	5	6	7
Удосконалення спеціальної гравцїєвїєстїєстїє						
Вправи з вєдєнням м'єжа на 5 м вперед, потїєм - потїєрєю на вїєдїєнок, вїєдїєдїєтїє швїєдїє облїєвїєкїє вперед з вєдєнням і виконанням відпочїєвїєної дїєї на колїєк (4 рази по 30 с з перервою 1 хв.)						
Переданїє м'єжа у парках на 8 м у русїє по 3 м вїєво-вїєправо (4x20 с з перервою 1 хв., темп швїєдїєкїє)						
Переданїє м'єжа у парках на 8 м з поперєкїєною потїєрєєю на кїєдок і вїєдїєнок з вєдєнням вїєво-вїєправо (олїєн упїєр м'єжем з наступною переданїємо партнеру). Серїє потїєрєється 4 рази по 20 с з відпочинком 1 хв.						
Швїєдїєкїє переданїє м'єжа у парках на 8 м з перемїєщенням гравцїєв по колу дїєаметром 1,5 м (4 рази по 20 с з відпочинком 1 хв.)						
Контракцїєя гравцїєв у парках (схрєшеннїє перемїєщення) при взаємодїєї з вертїєрєєм (10 контракцїєй)						
Вїєходїєтїє від 6-мєтрової до 9-мєтрової лїєнїє з двома стрїєбками вїєтуру та рухомої руки вїєтуру (4 рази по 20 с з відпочинком 1 хв.)						
Стрибки з кроком вїєво-вїєправо та стрїєбок вїєтуру з рухомої руки вїєтуру (4 рази по 20 с з відпочинком 1 хв.)						
Вїєходїєтїє до стїєнїєк з вїєдїєннїєм 3 м, вигнєтуючись двома руками та повернєння у висїєдїєне положєння (4 рази в опорному положєннїєх та 2 - у безопорному, по 20 с з відпочинком 1 хв.)						
Стрибки з кроком вперед-назадїє рухомої руки вїєтуру (4 рази по 20 с з відпочинком 1 хв.)						
Вїєхїєди вїєправо-лїєво на 2 м з вїєпадєком потїєй збоку та зїєтїєсною рукою на бїєкювання пєдїєшлого (4 рази по 20 с з відпочинком 1 хв.)						
Вїєхїєди гравцїєв до 9-мєтрової лїєнїє з висїєдїєного положєння: 5 гравцїєв у 6-мєтрової та 5 - у 9-мєтрової лїєнїє; у "чїєвїєнїєковому" варїєантїє гравцїєв виконують перемїєщення та рухи руками (4 рази по 20 с з відпочинком 1 хв.)						

Нормативні вимоги при відборі дітей 3-го року навчання у навчально-тренувальних групах

Вік, 30 м, с	Хвилині	Дівчата
Спробок у довжину з місця, см	4,5-4,7	4,7-5,0
Потрійний стрибок з місця, см	210-230	190-200
Метання тенісного м'яча, м	600-650	560-580
Метання гандбольного м'яча, м	42-48	32-37
Велення м'яча 30 м, с	4,8-5,1	5,0-5,3
Для вертгарів - торкання 4 кути варті 20 разів, с	18,2-18,5	18,5-18,7

Нормативні вимоги при відборі дітей більше 3 років навчання у навчально-тренувальних групах

Вік, 30 м, с	Хвилині	Дівчата
Спробок у довжину з місця, см	4,4-4,6	4,3-4,8
Потрійний стрибок з місця, см	212-235	195-209
Метання тенісного м'яча, м	606-658	565-588
Метання гандбольного м'яча, м	44-49	33-38
Велення м'яча 30 м, с	4,7-5,0	4,9-5,1
Для вертгарів - торкання 4 кути варті 20 разів, с	18,0-18,2	18,2 - 18,4

Продовження табл. 30

	2	3	4	5	6	7
Удосконалення одно- та двоноскової відволокюючих дій з пасивним та активним захисниками та відскоком м'яча з верста						
Відволокюючі дії при переміщенні м'яча із зміною способу передачі, напрямку, траєкторії польоту м'яча, з ударом м'яча об підлогу майданчика	+	+	+	+	+	+
Відволокюючі дії при веденні м'яча, обведенні у сполученні з передачами та відскоком відно-вправо, назад	+	+	+	+	+	+
Відволокюючі дії при кидках у стрибку зігнутою рукою зверху з переселенням на злігнуту руку збоку						
Випрошування відволокюючих дій з пасивним та активним захисниками	+	+	+	+	+	+
Видирання м'яча з захисника						
Пероношення опіка гравця по всьому майданчику, опіка гравця у 6-метровій лінії, опіка гравця з м'ячем та без м'яча						
Вихід від внутрішнього та зовнішнього заходів						
Обманні рухи, тактика перескопів м'яча захисником						
Передача майданцю м'яча в отворі та безотворітні положення						
Ковалдид захисника з захисником						
Удосконалення взаємодії при системах захисту 6,0 та 5:1						
Взаємодія захисників при виходах на майданцю з м'ячем, виходом та блокуванням гравця без м'яча (система 6:0)						
Взаємодія гравців захисту без виходів вперед (система 6:0)						
Взаємодія гравців при системі захисту 6,0 за кількісної меншості						
Взаємодія захисників при системах 5:1, 3+1 та зі зміщенням центру						
Особливості блокування крайніх та лінійного захисників						
Створення захисниками кількісної переваги на крайніх позиціях						

Таблиця 31

План-схема програмного матеріалу для груп спортивного удосконалення	Місяць						
	IX	XI	III	V	VII		
Зміст занять	X	II	IV	VI	VIII		
	2	3	4	5	6	7	
Теорія							
Сучасний огляд досягнень українських гандболістів на чемпіонатах Європи, Олімпійських іграх, Кубках європейських чемпіонатів		+					
Загальна фізична, медичний та педагогічний контроль у системі підготовки юних гандболістів			+				
Задачі фізичної, технічної та тактичної підготовки у гандболі				+	+	+	+
Морально-вольова, а також інтелектуальна підготовка юних гандболістів					+	+	+
Певкопідготовка підготовка юних гандболістів					+	+	+
Тактика гри у захисті та нападі					+	+	+
Правила змагань у гандболі					+	+	+
Практика							
Поліпшення медичне обстеження							
Складання контрольних нормативів							
Загальна фізична підготовка							
Бігури, вправи							
4x40 м (довжина майданчика у середньому темпі)							
6x40 м (з перервою 1 хв.)							
500-800 м (у середньому темпі на свіжому повітрі)							
Аеробічна підготовка							
Зв'язання та розв'язання рух в упорі, лежачи у різному режимі							
Рухи боксера з гантелями 2-3 кг (4 рази по 20-30 с з перервою 1-2 хв.)							
Згинання та розгинання рух з гантелями перед грудьми у горизонтальному положенні							

Продовження табл. 30

	2	3	4	5	6	7
Удосконалення пильного перехоку від нападу до захисту						
Ковалдид захисника у нападі						
Удосконалення взаємодії гравців при системі нападу 3:3						
Атаки за заданою схемою проти пасивних та напівпасивних захисників при коректуванні тактики взаємодії гравців						
Взаємодія трьох-чотирьох нападюючих на ігровим впливу (схрещенні переміщення)						
Одвобочні ігри з коректуванням тактики взаємодії нападюючих						
Двобочні ігри з метою удосконалення взаємодії гравців у нападі, використаннями заміни й тактичні варіанти атак						
Удосконалення взаємодії гравців при контраатаках, при погонях переміщеннях гравців, взаємодія трьох гравців при схрещенні атак (схрещенні переміщення)						
Ознайомлення з тактикою гри в нападі при системі 4:2						
Персональна опіка крайніх бомбардирів (одного чи двох) чи усіх нападюючих на своїй половині майданчика						
Взаємодія захисників при взаємному підстрахуванні та передачі опіки ігровому гравцю						
Пильне змагання командної системи захисту						
Навичайні ігри з метою удосконалення взаємодії захисників при системах 6:0, 5:1, 5:1						
Ігрова підготовка						
Ознайомлення та розбір окремих моментів ігрової діяльності юних гандболістів в одно- та двобочних іграх						
Удосконалення ігрової діяльності юних гандболістів у моделюваних ігрових ситуаціях, що аспосуюються у спеціальних тренувальних заняттях						
Участь у змаганнях						
Складання контрольних нормативів						

Продовження табл. 33

Тубуба вліво-справо з незвичним нахилом назад (2 рази по 2-3 хв. з перервою 1 хв.)	+	+	+	+	+	+
Вправи з опором партнера	+	+	+	+	+	+
Штанги піднімати та стрибки вгору (5x20 стрибків по 3 рази з перервою 2-3 хв.)	+	+	+	+	+	+
Стрибки вгору з тубубою присіду з поворотом кругом (15 стрибків - двічі, 20 - тричі). Серія повторється 2 рази з відпочинком 2 хв.	+	+	+	+	+	+
Стрибки у локвини від літкової до середньої ліній майданика з поверненням з присіданнями (3-4 рази з перервою 2 хв.)	+	+	+	+	+	+
Штовхання штанги вагою 20-30 кг від грудей (15-20 разів). Серія повторюється 2-3 рази з відпочинком 3-4 хв.	+	+	+	+	+	+
Естафети з елементами бігу, відквін, передах, стрибків	+	+	+	+	+	+
Розвиток загальної aerobic працездатності. В одному занятті виконуються 2-3 чи 3-4 серії вправ по 20-30 хв. при шпульці 125-150 уд./хв. з відпочинком 2-3 хв.	+	+	+	+	+	+
Вправи на плування	+	+	+	+	+	+
Колова рухи вусик суплобж рук і ніг	+	+	+	+	+	+
Нахили та повороти тубуба з граничною амплітудою рухів	+	+	+	+	+	+
Вправи на гнучкість, що виконуються за допомогою партнера	+	+	+	+	+	+
Індивідуальні вправи на гнучкість, що застосовуються в кожній групі/шкільній розминці	+	+	+	+	+	+
Вправи на спритність рухів	+	+	+	+	+	+
Передачі двома м'язами у парах чи "трикік"	+	+	+	+	+	+
Передачі м'язом лівою та правою руками	+	+	+	+	+	+
Витови вправа зі зміною напрямку, швидкості, зупинками, поворотами, перекладами, з обмеженням часу, простору, з ускладненням рухів, особливо рухів рук і ніг	+	+	+	+	+	+
Плавання 4x2,5 м	+	+	+	+	+	+

Продовження табл. 33

Стрибки на кожній нозі вгору (у швидкому темпі, 5 - на лівій, 5 - на правій). Серія повторюється з рази з відпочинком 2 хв.	+	+	+	+	+	+
По 2 стрибки на 6-метрової лінії, потім швидкий вихід до 9-метрової лінії з повторенням 2 стрибків і поверненням до 6-метрової лінії (6-8 виходів з перервою 1 хв.)	+	+	+	+	+	+
Стрибки на 6-метрової лінії вгору-вправо-вліво та втітання блокування колотуру м'язів руками, те ж саме після швидкого виходу до 9-метрової лінії вперед (6-8 виходів). Серія повторюється 2 рази з відпочинком 1 хв.	+	+	+	+	+	+
Новосмі стрибки зі штангою 20-30 кг (4 рази по 15-20 стрибків з перервою 1 хв.)	+	+	+	+	+	+
Присідання зі штангою 30-40 кг (допущення індивідуальні)	+	+	+	+	+	+
Розвиток сили при відквін м'язи	+	+	+	+	+	+
Передачі набивного м'язу вагою 1 кг на 12 м (3x2 хв. з перервою 20 с)	+	+	+	+	+	+
Боксування гантелями 20-30 г (4 рази з перервою 1 хв.)	+	+	+	+	+	+
Кидки гантелю м'язом лівою та правою руками	+	+	+	+	+	+
Стрибки на руках за допомогою партнера, який держить лоту (15 стрибків з оплеском руками - 4 рази з перервою 1 хв.)	+	+	+	+	+	+
Колова м'яз на сиду та товчність з розбігу з 10 м в опорному положенні	+	+	+	+	+	+
Колова рухи гантелями 2 кг з повним замком на колоті 1 рухом вперед-вниз до предплеччя ноги (15-20 разів)	+	+	+	+	+	+
Удосконалення спеціальної працездатності	+	+	+	+	+	+
Вправи з гантелями м'язами. Передачі двома м'язами у "трикік" на 8 м, утвороченні трикутника. Передачі виконуються попережно двома гантелями третью з одночасним перемещенням вперед-назад у діапазоні 2 м (12 разів по 20 с з перервою 15 с)	+	+	+	+	+	+
Передачі гантелю м'язом лівою та правою руками на 10 м, після цього - швидке переміщення	+	+	+	+	+	+

Продовження табл. 33

Гра у футбол. Діа тайми по 15 хв	22	+	+	+	+	+
Спеціальна фізична підготовка		+	+	+	+	+
Удосконалення здатності бігу						
Прискорення біля бокових ліній з трьома поворотами кругом після середньої лінії та виконання втітаний захисних дій з кроком вперед, з рухом рук вперед-в боки при пересуванні вздовж 6-метрової лінії (2 рази у високому темпі)	+	+	+	+	+	+
Човниковий біг 5-8 м по 10 разів. Тубуб повертається один раз вліво, другий - вправо						
Прискорення від 6-метрової лінії до середини майданика, потім 5 м спиною вперед, далі до 9-метрової лінії обличчям вперед, потім спиною вперед до 6-метрової лінії (3-4 рази з перервою 2-3 хв. 8 м та 10-20 м зі зміною напрямку, використовуючи характер рухової діяльності гандболіста при грі у напад та захисті)						
Прискорення по 6 м вперед-назад з перервою м'язом партнера до висоту ті ж самі присідання на 8 м (4x60 с з перервою 30 с)						
Велення м'язом на високій швидкості від 9-метрової лінії до середини майданика, потім виконуються передах м'язом партнера, який стоїть за середньою майданика і робить зворотну передачу. Двічі з веденням м'язом гравця наближається до 9-метрової лінії та виконує відкот м'язом партнера						
Виходя з прискоренням 6-10 м з літковою захисних дій						
Присідання 20 м з веденням м'язом за часом	+	+	+	+	+	+
Вправи для розвитку спеціальної сили						
Стрибки підготовчі						
Серія стрибків на двох ногах з підтягуванням колін до живота. Стрибки виконуються вгору-вниз (4 рази по 15 стрибків з перервою 1 хв.)	+	+	+	+	+	+
Біг на місці 15 с, 15 стрибків на місці з підкопленням підшоши руками, потім - знов 15 с біг на місці і т.д. (8 разів з перервою 2 хв.)	+	+	+	+	+	+

Продовження табл. 33

Гравці до середини на 6 м один від одного з поступовим зростанням швидкості бігу та передачі м'язом (3x40 с з перервою 20-10-5 с)	2	+	+	+	+	+
Передачі набивного м'язу 1 кг у "трикік" на 5 м з одночасним перемещенням кожного гравця по індивідуальному колу діаметром 1,5 м (вправа виконуються 6 разів по 30 с з перервою 10-15-20-25 с)						
1-3 - поштовхом від лівого та правого плеча	+	+	+	+	+	+
2-4 - двома руками від грудей	+	+	+	+	+	+
5-6 - двома руками зверху у стрибку	+	+	+	+	+	+
Вправи з гантелями м'язами. Передачі двома нахилом вперед і лоту захисників. Нахилом на відстані 12 м виконують лоту чинком. Один гравець м'язом виконує велення та загору на кидок, в цей час білому захисник, який дійшов від 6-метрової лінії. Нахилом в обличчя і з захисником передах м'язом своєму партнеру, а сам відкотує у висхідне положення (4 рази по 30 с з перервою 15-20-25 с)						
Підстав м'язом гравця, що знаходиться на відстані 10 м, виконують велення вліво (2-3 удари м'язом об підлогу, після чого передах м'язом партнера). Партнер без м'язом виконує рухом вперед (3 м) та вертається у вихідне положення, щоб спіймати передах м'язом з перервою 20 с)						
Передачі м'язом зі зміною місць в колодах по 2 гравця, що стоїть боком один до одного на місці попередніх гравців II ліній на відстані 10 м. Гравець ринком вибігає з колоди вперед на 2 м, отримує м'язом, виконує улааний рух на кидок в опорному положенні різко з веденням вправо чи вліво або кроком назад, після чого у стрибку передах м'язом гравця, що виконуватиме з другої колоди (4 рази по 1,5 хв.)						
Вправи з набивним м'язом (1 кг). Гравці передають м'язом один одному поштовхом від лівого плеча, після цього від правого на відстані 5 м, пересуваючись боком вліво-вправо в діапазоні 2 м (4 рази по 20 с з перервою 15-10-5 с)	+	+	+	+	+	+
Вправи з гантелями м'язами. Гравець після того, як спіймає м'язом, виконує	+	+	+	+	+	+

Продовження табл. 33

	1	2	3	4	5	6	7
Передачі м'яча у високому темпі на місці пізніх нападників з рухом вперед та потрозою на кидок з опорного чи безопорного положення. Потім виконується передача на кидок на великій відстані нападничому назад і т.д.		+	+	+	+	+	+
Прокручені види передачі лінійного твачу при різних перебіганнях нападників за ігровим амбула							
Передачі м'яча крайнім нападником з попереднім багаторазовим передаванням у лінійній висхідній формі "схемки" та створенні кидкової передачі на флангах ігрового амбула		+	+	+	+	+	+
Передачі м'яча при високій гравці при системі нападку 3:3 та 4:2 з урахуванням ігрового амбула							
Передачі м'яча при контражах за рахунок скідчастого варіанту передачі та ведення, доволі та короткої передачі, схрещених перебігів							
Удосконалення техніки кидків м'яча							
Кидки м'яча на техніку виконання за ігровим амбула з корекцією рухів							
Кидки м'яча на силу, точність і вибірковість з пасивним та активним захисниками							
Удосконалення техніко-тактичних дій при кидках м'яча у різних ігрових ситуаціях: захисник знімається справа чи зліва від нападничого							
захисник знімається з виконання нападничого; блокує тільки політ м'яча							
захисник швидко наближається до нападничого, який виконує кидок							
захисник жорстко втягує нападничого, який виконує кидок м'яча з опорного чи безопорного положення							
захисник захищає виконання ігрових тактичних ситуацій з пасивним та активним захисниками							
Кидки м'яча у моделюваннях ігрових тактичних ситуацій з пасивним та активним захисниками							
Техніка для ворота							
Швидкі перебігання ворота вправо ліній воріт та швидке прийняття вільного положення для наступних моделюваних дій							

Продовження табл. 33

	1	2	3	4	5	6	7
Відполіають дію на кидок в опорному положенні, перебігаються вперед. Після цього дуже швидко робить перебігання назад з виконанням ведення та наступним стрибком вперед та передачею м'яча партнеру (4 рази по 20 с, перерва 15-10-5 с)							
Відполіають дію вперед на кидок в опорному положенні з передачею на ведення. Після цього йде швидка передача м'яча партнеру з виходом назад (відстань між партнерами 10 м, виконується по 5 хв.). Після цього те ж саме виконується у 9-метровій лінії, але дуже швидко кидком м'яча у ворота							
Передній набиваний м'яч (2 кг) локтями з-за голови у стрибку з наступним кидком вперед, довший м'яч (4 рази по 20 с, перерва 15-10-5 с, на відстані 4 м)							
Швидкі передачі найбільшого м'яча в колонах по 2 гравці на відстані 8 м з швидко змінюючись м'яч (4 рази по 30 с, перерва 15-10-5 с)							
Передній набиваний м'яч (2 кг) локтями від гравця на відстані 5 м з одночасним перебіганням по колу діаметром 3 м (4 рази по 20 с, перерва 15-10-5 с)							
Передній набиваний м'яч (2 кг) локтями від гравця на відстані 5 м з одночасним перебіганням по колу діаметром 3 м (4 рази по 20 с, перерва 15-10-5 с)							
Виконання уперу з положення лежачи в правій або лівій бік та швидким підйомом з наступним поворотом м'яча (4 рази по 20 с, перерва 15-10-5 с) у захисника							
Вправа з виходом захисника. Захисник виконує швидкі виходи з викликаного руха вперед - сповільнює до 8 м, потім до 9-10-1-12 м - і зворотним поперешагом у вільне положення (4 рази по 40 с, перерва 20 с). Перебігання здійснюється поступово, темп збільшується							
Кожні гравці виконують рух рукою з набиваним м'ячем (2 кг) вперед з одночасним перебіганням вперед 6-метровою лінією (дистанція 3 м) і наступним виходом до 9-метрової лінії, повторюючи рух рукою з м'ячем							
Швидкі стрибки вперед зліва на двох полах з одночасним рухом рук вперед (4 рази по 15 с, перерва 15-10-5 с)							
Гравці тримають партнерів на руках, після 3 м дистанції - зміна ролей. Старт у 6-метровій лінії, перебігання здійснюється до 9-метрової лінії назад (8 разів, перерва 30 с)							
Шість набиваних м'ячів (2 кг) кладуть у зони вільних кидків: два біля 7-метрової лінійки на відстані 3 м вперед та назад, чотири - на 10-метровій відстані на відстані 3 м. Гравці виконують виходи, починаючи зліва-вправо, роблять рухи руками з м'ячем вліво-вправо, вперед і вправо-вперед, здійснюючи короткі виходи у відповідній бік							
Для ворота - 20 торкань стійок кута воріт з положення основної стійки ворота - у ліній воріт (4 рази по 28 с, відпочинок 1 хв.)							
Швидкі підйоми локтями та вправо з підстрахуванням руками руками у відповідній бік - вільні локті м'яча, що лежать долучу (4 рази по 30 с, перерва 1 хв.)							
Підйоми на лівій нозі з рухом вправо, розширення у коліноному суглобі - 4 м вперед і назад, у наступній стрібі - зміна положення ніг (2 рази, перерва 1 хв.)							
Запам'ятовування м'яча при швидких серійних кидках з дальніх дистанцій у різні кути воріт - 12 кидків один за одним (3 рази, перерва 1 хв.)							
Запам'ятовування м'яча при кидках з різних ігрових позицій нападників I та II ліній, по черзі у високому темпі							
Удосконалення техніки львівного гравця							
Передачі та ведення м'яча							
Ведення м'яча вліво-вправо та повільно, обмежені гравці в оздоборстві із захисником, ведення м'яча при контражах у сполученні з передачами (догта та кортеж)							
Передачі м'яча у високому темпі, змішані вільним, напрямком, спосіб передачі, з ударом об підлогу майбутнього та опором захисника							

Продовження табл. 33

	1	2	3	4	5	6	7
Відбивання м'яча, що летить вправо один за одним (серією по 8-10 м'ячів)							
Відбивання м'яча, що летить вліво один за одним (серією по 8-10 м'ячів)							
Відбивання м'яча з послідовною швидкістю польоту м'яча при сильних кидках у серцеву частину воріт - позами та руками							
Відпрацювання точності передачі м'яча воротарем при контражах							
Відбивання м'яча у стрибку з рухом рук і ніг вбік при кидках з позиції лінійного гравця							
Тактична підготовка							
Дивідувальна тактика у напад							
Біг із змичкою гравцями, напрямку, зупинки, повороти; біг слинкою вперед, боком (векторна передача та ведення м'яча)							
Удосконалення відполіаючих дій на вільні вліво-вправо з м'ячем та без м'яча з наступним кидком чи передачею							
Передачі м'яча з змичкою амплітуду вперед, спосіб передачі, тактичні пошуки							
Передачі м'яча у високому темпі за ігровим амбула, включення гравців передачі							
Кидки м'яча з одного, двох та трьох кроків після ведення, передачі, оліо- та двокрокової автотраєкторії дії з нахилом у напад, з опором захисника							
Виконання кидків м'яча при удосконаленні вміння импровізувати способи кидкових рухів у змішаних ситуаціях							
Кидки м'яча з ігровим амбула у моделюванні ігрових ситуаціях, де визначені дії захисників і нападників							
Кидки м'яча при різних варіантах контражак							
Виходи лінійного гравця вперед для виконання заслонів з наступним виходом та отриманням м'яча і кидком у ворота з поворотом і падінням вперед							

Продовження табл. 33

	1	2	3	4	5	6	7
Гравці тримають партнерів на руках, після 3 м дистанції - зміна ролей. Старт у 6-метровій лінії, перебігання здійснюється до 9-метрової лінії назад (8 разів, перерва 30 с)							
Шість набиваних м'ячів (2 кг) кладуть у зони вільних кидків: два біля 7-метрової лінійки на відстані 3 м вперед та назад, чотири - на 10-метровій відстані на відстані 3 м. Гравці виконують виходи, починаючи зліва-вправо, роблять рухи руками з м'ячем вліво-вправо, вперед і вправо-вперед, здійснюючи короткі виходи у відповідній бік							
Для ворота - 20 торкань стійок кута воріт з положення основної стійки ворота - у ліній воріт (4 рази по 28 с, відпочинок 1 хв.)							
Швидкі підйоми локтями та вправо з підстрахуванням руками руками у відповідній бік - вільні локті м'яча, що лежать долучу (4 рази по 30 с, перерва 1 хв.)							
Підйоми на лівій нозі з рухом вправо, розширення у коліноному суглобі - 4 м вперед і назад, у наступній стрібі - зміна положення ніг (2 рази, перерва 1 хв.)							
Запам'ятовування м'яча при швидких серійних кидках з дальніх дистанцій у різні кути воріт - 12 кидків один за одним (3 рази, перерва 1 хв.)							
Запам'ятовування м'яча при кидках з різних ігрових позицій нападників I та II ліній, по черзі у високому темпі							
Удосконалення техніки львівного гравця							
Передачі та ведення м'яча							
Ведення м'яча вліво-вправо та повільно, обмежені гравці в оздоборстві із захисником, ведення м'яча при контражах у сполученні з передачами (догта та кортеж)							
Передачі м'яча у високому темпі, змішані вільним, напрямком, спосіб передачі, з ударом об підлогу майбутнього та опором захисника							

Продовження табл. 33

Вивчення з гри крайніх нападочих	2	3	4	5	6	7
Створення кількості передач та перехоплення м'яча захисниками						
Ігрова підготовка						
Одос - та двочітні навчальні ігри із застосуванням індивідуальних наставов:						
Групові та командні тактичні вправи при гри в захист та напад						
Удосконалення ігрової діяльності юних гандболістів у моделюваних ігрових ситуаціях						
Інтелектуальна підготовка юних гандболістів: розбір ігор, окремих ситуацій, індивідуальних дій у захисті, нападі та гри воротаря						
Участь у змаганнях						
Створення контрольних матчів						

Таблиця 34
Нормативні вимоги при відборі після 1-го року навчання у групах спортивного удосконалення

Вік 30 м.с	Хлопці	Дівчата
Спринт у довжину з місця, см	4,3-4,6	4,6-4,9
Потрійний стрибок з місця, см	2,25-2,45	2,00-2,10
Метання тенісного м'яча, м	620-700	600-620
Метання гандбольного м'яча, м	49-50	38-40
Ведення м'яча 30 м.с	4,6-4,9	4,9-5,2
Для воротарів - торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	18,0-17,8	18,0-18,3

Таблиця 35
Нормативні вимоги при відборі після 2-го року навчання у групах спортивного удосконалення

Вік 30 м.с	Хлопці	Дівчата
Контрольна вправа	4,2-4,4	4,5-4,8
Спринт у довжину з місця, см	2,45-2,55	2,10-2,22
Потрійний стрибок з місця, см	630-705	620-640
Метання тенісного м'яча, м	50-52	39-42
Метання гандбольного м'яча, м	4,5-4,8	4,8-5,0
Ведення м'яча 30 м.с	17,8-17,9	17,8-17,9
Для воротарів - торкання 4 кутів воріт 20 разів, с		

Таблиця 36
План-схема програмного матеріалу для груп вищої спортивної майстерності

Зміст заняття	Місяць											
	IX	X	XI	ХІІ	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	2	3	4	5	6	7						
Теорія												
Досягнення українських гандболістів, зокрема киявського "Спартак", на міжнародній спортивній арені												
Загальні гігієнічні вимоги до гандболістів												
Засади фізичної, технічної, тактико-тактичної та морально-волевої підготовки												
Медицинський контроль, його значення при заняттях гандболом												
Розбір окремих пунктів правил змагань з гандболом												
Тактика гри у захисті та нападі												
Практика												
Поліаблене медичне обстеження												

Продовження табл. 33

Індивідуальна тактика у захисті	2	3	4	5	6	7
Персональна тактика у захисті						
Блокування лінійного нападочого з м'ячем та без м'яча, вчасне струкування у 6-метровій лінії захисника						
Виходи захисників від внутрішніх та зовнішніх заслонів, які виконуються нападочими						
Тактика перехоплення м'яча захисниками при ударних рухах						
Блокування польоту м'яча захисниками при кидках нападочих в опорію та безопорному положенні						
Швидке повернення захисників після атаки, розбір нападочих з активним обслуговуванням гри з м'ячем						
Удавні виходи на блокування нападочого з боку захисника з метою дезорганізувати атаку						
Інтелектуальна підготовка захисників: бесіди, пояснення, переконання, доклади з боку тренера						
Вправи з перехопленням м'яча захисником у двох нападочих, доклади з передачею						
Вправи з відбиванням м'яча захисником при кидках, що виконуються серією з різних ігрових місць та дистанцій						
Командні тактичні дії у нападі						
Взаємодія гравців при системних нападах 3:3 та 4:2 та атаки з ходу в наступних ігрових ситуаціях						
Атака за заданою схемою проти нападочих захисників при статичній їх розставці та нападочих дій						
Атака за заданою тактичною схемою проти жорсткого захисту гравців, обмежену у своїй діяльності щодо простору майданчика						

Продовження табл. 33

активні захисні дії проти нападочих за умови їх кількісної меншості	2	3	4	5	6	7
атака за заданою схемою при обмеженні часу та активних дій захисників за умови їх кількісної меншості						
напад з середньої майданчика з вибором тактичної схеми по ходу атаки з активними захисними діями						
атака за заданою схемою перемінь нападочих при персональній опії ведучого (розгріючого) гравця з активними діями захисників						
атака при повній непрохідній нападочих дій з наступними організаційними швидкими переміщеннями за заданою схемою						
Напад при контратаках у моделюваних ситуаціях						
при перекосі від захисту до нападу, після неточного кидка м'яча (двома-трьма гравцями)						
Контратаки за рахунок ступінчатих передач чи довгої передачі						
Контратаки двох нападочих при активному та нападочому опорі захисників						
Контратаки двох чи трьох нападочих при схрещених переміщеннях						
Командні тактичні дії у захисті						
Взаємодія гравців при системних нападах 6:0, 5:1, 4:2, 3:3, 5+1, 4+2 та персональна атака						
Взаємодія захисників при системних захисту - з виходом та без виходу, з виходами тільки окремих нападочих						
Взаємодія захисників без виходів, з переміщеннями вздовж 6-метрової лінії по ходу передачі м'яча						
Взаємодія захисників за умов кількісної їх переваги та меншості						
Блокування крайнього бомбардирів та вчасне струкування						
Блокування лінійного нападочого та вчасне струкування						

Продовження табл. 36

Складання контрольних нормативів						
Загальна фізична підготовка						
6х40 м (середня майданська, у середньому темпі)						
6х40 м (у західному темпі)						
500-1000 м (у середньому темпі на спільному повітрі)						
Дисципліна гімнастика						
Вправи на розгинання рух в упорі лежачи у різному режимі та відкриті рухи						
Вправи з гантелями (2 кг) для розвитку м'язів плечового поясу - боксування, колони						
Вправи з подолання власної ваги з опором партнера						
Стрибки впрямі у сполученні з високими підскочками та прискорєненнями						
Вправи з набивками м'яча (1-2-хкг)						
Вправи з штангою (20-40х50 кг) - вжимання, штовхання, присідання, махи						
Розвиток загальної вербової працездатності. В одному занятті виконуються 3-4 серії вправ по 20-30 хв. з відпочинком 2-3 хв. при пульсі 130-170 уд./хв. (спроможність плавання)						
Вправи з кованими руками в усіх суцільних з граніткою амплітудою						
Вправи з гумастичною палицею						
Нахили та повороти тулуба з повною амплітудою рухів до бокових відчуттів						
Вправи на судридність рухів						
Передвічі двох м'язів між лопатками чи трьох м'язів у "Триці"						
Передвічі гандбольного м'яча з поворотами кругом, перекидами, стрибками						
Вправи на гнучкість						
Вправи з кованими руками в усіх суцільних з граніткою амплітудою						
Вправи з гумастичною палицею						
Нахили та повороти тулуба з повною амплітудою рухів до бокових відчуттів						
Вправи на судридність рухів						
Передвічі двох м'язів між лопатками чи трьох м'язів у "Триці"						
Передвічі гандбольного м'яча з поворотами кругом, перекидами, стрибками						
Вправи на гнучкість						

Продовження табл. 36

Стрибок						
Вистрибування з глибокого присяду з штангою вагою 20-30-40 кг (індивідуально 4х15-12-10 разів з відпочинком 2 хв.)						
Стрибки на трохі зігнутих ногах, потім тільки за рахунок розгинання стопи з штангою 30-40 кг (4х15-20 стрибків з відпочинком 2 хв.)						
Стрибоквідбійний біг 40 м з подальш. Після прискорєнення 20 м, потім 10 м стрибки у повному присяді лави боком, потім 10 м прямими						
Серія стрибків на двох ногах з підтягуванням високо біг вліво-вправо-вгору (4 рази по 20 с з відпочинком 15-10-15 с)						
Стрибок у 6-метрової лінії: крок вперед - стрибок, крок вліво - стрибок, крок вправо - стрибок (2 рази поспіль з відпочинком 20-15 с)						
Перевали та кидки м'яча у стрибку з дельних відстаней (по 10 стриб.)						
Потрійний стрибок з місця						
Розвиток судридності						
Колони рухи з гантелями (1-2 кг) з широким амплітудово замку та рухом знеру- лив до горизонтальної ноги (4х10 разів з відпочинком 20-15-10 с)						
Кидки набивного м'яча (1 кг) у вигляді передачі на 12-15 м (4х10 разів з відпочинком 20-15-10 с)						
Кидки гандбольного м'яча через умсь майданчик у протилежні ворота з розбігу (10 кидків)						
Кидки м'яча на силу та точність з 10 м в опорному та безопорному положенні (по 12 кидків у різні кутні воріт)						
Боксування гантелями 20-30 с (4 рази з відпочинком 1 хв.)						
З упору лежачи згинання та розгинання рук з оплеском руками (4х10 разів з відпочинком 20-15-10 с)						

Продовження табл. 36

Переміщення з різною швидкістю та у різному напрямку, із зупинками, поворотами, паличками, перекидами						
Передвічі лівом та правом руками						
Вправи з елементами неочікуваних переходів з боку суперника, елементи захисту та нападу						
Гра у футбол, баскетбол. Два тайми по 15 хв.						
Плавання. 4-6х25 м						
Спеціальна фізична підготовка						
Удосконалення швидкості бігу						
Виходи від 6- до 9-метрової лінії 4-10 разів, потім прискорєнення від 6-метрової лінії до середини майданчика. Далі виконуються прискорєнення спиною вперед 6 м та обидвома вперед до 9-метрової лінії та човняковий біг у лозі вільних кидків вперед-назад, лівом та правом боком по 10 разів						
Виходи від 6- до 9-метрової лінії з поперечним кроком вліво-вправо та виконанням захисних дій руками вперед-назад по 12 виходів з 2-разовим повторенням 1 відпочинком 2 хв. Те саме, стрибки вліво-вправо						
Біг через умсь майданчик з різною швидкістю, напрямку, з поворотами						
Човняковий біг по 3 м вліво-вправо з передачею м'яча партнеру, який виконує те ж саме на відстані 8 м (2 хв. з 4-разовим повторенням з відпочинком 20-15-10 с)						
"Човняковий" ведення м'яча вперед-назад, боком на відстані 5 м (10 разів)						
Човняковий біг вперед-назад 5 м з передачею м'яча на 8 м. Те ж саме, але при паралельному русі (4х10 виходів з відпочинком 20-15-10 с)						
Прискорєнення по 30 м на час						
Ведення м'яча 30 м на час						
Вправи для розвитку спеціальної сили						

Продовження табл. 36

Удосконалення спеціальної працездатності						
У змішаному варіанті аеробних-анаеробних (лактатних) можливостей, 3 - 6 хв. (інтенсивність когнотраїчна, ЧСС 140-170 уд./хв., відпочинок 1-3 хв., кількість серій в одному занятті 5-6, відпочинок між серіями 4-5 хв.)						
Розвиток анаеробних властивостей: інтенсивна робота 15-30 с з 3-4-разовим повторенням ЧСС 110-150, 140-180 уд./хв. з відпочинком 30 с чк 15-20-30с ттв. 3-4серій (для 15-16 років - 2-3 серії)						
У змішаному варіанті: 2 серії з різним захисником та 3-4 для нападу						
У нападі						
Гравці повинні виконувати стрибок вгору з висхідного положення упор-присяд, після приваження - різко рівно вправо чи вліво (в діапазоні 3-4 м). Потім цяка дій поспіль до протилежної 6-метрової лінії						
Човняковий біг по 10 м обидвома вперед, після чого спиною назад, вертаючись у висхідне положення (4х8 виходів з відпочинком 1 хв.)						
Передвічі гандбольного м'яча зі змінною міццю у колонах по два на відстані 6 м (4 рази по 20 с з відпочинком 15 с)						
Гравці стартують з 9-метрової лінії (нападаючий з м'ячем), біля 6-метрової лінії "закладає" захисник. За сигналом нападаючий виконує контрпасуа, а захисник біжить і передає йому (кожен гравець виконує по 8 контрпасуа)						
Швидкі та точні передачі гандбольного м'яча партнеру, що виходить на зустріч, по горизонтальній лінії на 6 м та зворотне перекидання у висхідне положення. Темп зростає (4 рази по 20 с з відпочинком 15-10-5 с)						
Човняковий біг з веденням та передачею гандбольного м'яча. Гравці парами шквотяться вложж бокової лінії майданчика, біля середньої лінії. Гравець з м'ячем виконує швидко ведення м'яча 10 м по 9-метрової лінії. Другий гравець обігує на передачу, стоячи на місці. Гравець, що либжається до 9-метрової лінії, швидко						

Продовження табл. 36

	1	2	3	4	5	6	7
Торкання 4 кути воріт по 20 разів з 4-разовим повторенням (відпочинок 1,5 хв)							
Технічна підготовка							
Удосконалення техніки передачі та ведення м'яча							
Ведення м'яча у сполученні з передачами зі змінною напрямку, швидкості передачі; обведення гравця з опорою захисника							
Передача м'яча у парках на 8 м при переміщенні гравців по ілюмінативному колу діаметром 2 м							
Передача м'яча у "трикутні" з двома м'ячами у русі по колу кожного гравця діаметром 2 м							
Передача м'яча при системі нападів 3:3 та нападів захисників							
Передача м'яча при контратаках							
Відпочинок дії на передачі зі змінною швидкістю передачі чи кидка м'яча та напрямку крайніми гравцями							
Приховані види передачі з ударом об підлогу майданчика при взаємодії з лінійним і ударювачем технікою відра м'яча							
Кидки м'яча на техніку виконання за ігровим амплуа							
Кидки м'яча у наступних ігрових ситуаціях:							
захисник блокує впадіння м'яча з м'ячем зліва чи справа							
захисник заважає з виходом і блокує тільки політ м'яча							
захисник жорстко блокує впадіння м'яча при кидках в опорному та безопорному							
Кидки м'яча серіями в опорному та безопорному положеннях з II лінії під різним кутом до воріт на силу та топіть							
Кидки м'яча у модельованих ігрових ситуаціях за ігровим амплуа з огором захисника							

Продовження табл. 36

	1	2	3	4	5	6	7
повертає та передає м'яч партнеру, а після цього гравцю, який виколить, а сам виконує ривок у вихідне положення спиною назад (7 разів протягом 3 хв. з відпочинком 1 хв.)							
Два гравці заходять на відстані 10 м один від одного. Виконують спинай та точні передачі та відпочинок м'яча з одночасним переміщенням вліво, а після цього - вправо 1-2-3 кроки з поверненням після кожного кроку у вихідне положення (4 рази по 2 хв. відпочинок 20-15-10 с)							
Передача набивного м'яча (1 кг у "двійках" на 12 м: перша стріба - праворуч, друга - лівою. Вправа виконується з безопорного положення з відпочинком 1 хв.							
Передача найбільшого м'яча у парках на 8 м після попередніх відпочинкових ліній на м'ячок у стрибку з наступним веденням м'яча вліво та вправо (2 рази по 4 хв. в опорному положенні)							
Гравець з м'ячем виконує стрибок вперед на два ноги, з наступним переходом на ведення вправо та вліво, після цього - швидко передає м'яч партнеру (вправа може відомоюватися в іншій відпочинковій лінії)							
Гравці стоять біля 6-метрової лінії, виконують 2 кроки з наступними стрибком і рухом вперед. Після цього виконують 2 кроки назад і стрибок вгору (4 рази по 20 с, відпочинок 15-10-5 с; у високому темпі)							
Гравці заходять на відстані 4 м від стіни. За командою роблять виходи до стіни, виконуючи стрибок вгору, та відштовхуються від неї двома руками. Після приземлення повертаються у вихідне положення (4 рази по 20 с, відпочинок 15-10-5 с)							
Гравці по одному виконують ривок до 9-метрової лінії по діагоналі з одночасним рухом рук вперед-вгору. Далі повертаються до 6-метрової лінії боком, повторюючи							

Продовження табл. 36

	1	2	3	4	5	6	7
Техніка при воротах							
Швидкі виходи на 2 кроки вперед-вправо, вперед-вліво з швидким виходом і рухом руку у відпочинковий бік							
Штовхони на ліній з рухом правої ноги вбік, переміщуючись вперед на 3-4 м по діагоналі							
Завраження м'яча, що ніяк не летить. Кидки виконуються серіями (10-12 кидків) вперед (10-12 кидків)							
Завраження м'яча, що високо летить. Кидки виконуються серіями у верхні кути воріт (10-12 кидків)							
Торкання 4 кути воріт з фіксованою часу з положення стюжи, повернувши ліній воріт (20 разів)							
Відбавлення м'яча при кидках м'яча у нападі з крайніх позицій							
Індивідуальна тактика у нападі							
Удосконалення тактики переміщення за ігровим амплуа							
Відпочинок відпочинкових ліній при веденні м'яча та обведенні гравця							
Передача м'яча з відпочинковими діями на вихіді вліво-вправо, вперед-назад							
Передача м'яча з відпочинковими діями на м'ячок							
Приховані види передачі лінійним та крайніми гравцями							
Удосконалення відпочинкових дії при кидках м'яча на передачу, кидок в опорному та безопорному положенні, однією та двома руками відпочинкову дію							
Індивідуальна тактика у захисті							
Переміщення захисника у зоні вільних кидків з різкими виходами, повторами, зупинками, стрибками, рухами рук при блокуванні польоту м'яча							
Виходи на I крок вперед з виходом вліво-вправо та рухом рук з імітацією блокування захисника (те саме у стрибку)							

Продовження табл. 36

	1	2	3	4	5	6	7
руку руками. (Вправа виконується від одного кута зони вільних кидків до іншого з наступним прискоренням спиною вперед до середньої лінії, одержанням м'яча від ворота та контратакою в протилежній ворота)							
Біг на місці 15 с у 6-метрової лінії з рухом рук вперед. Після цього виконуються прискорення до 9-метрової лінії з повтором бігу, потім максимальне прискорення до протилежної 6-метрової лінії (4 рази; після кожного шкату гравці в повільному темпі повертаються у вихідне положення)							
Гравці штовхуються парами біля 6-метрової лінії, обличчям один до одного, спиною до бокових ліній на відстані 3 м. Наближені м'яч (2 кг) передають під час стрибка одна одному з одночасним переміщенням боком до 9-метрової лінії та поверненням у вихідне положення (4 рази по 30 с, відпочинок 20-15-10 с)							
Гравці виконують 3 стрибки під час перебування влівож 6-метрової лінії. Після цього швидкий вихід вперед, знов 3 стрибки вгору з перебуванням влівож 9-метрової лінії з рухом рук вперед та поверненням до 6-метрової лінії. У ліній зоні вільних кидків гравець виконує швидкий прорив без м'яча - б'жить спиною вперед до середньої лінії, а після цього обличчям вперед до протилежної зони та повертається у вихідне положення (6 разів)							
Кожий гравець виконує швидкі стрибки - виходи вправо та вліво з одночасним рухом рук вбік і переміщенням від 6- до 9-метрової лінії (4 рази). Після цього гравці виконують прискорення до протилежної 6-метрової лінії та понагом повертаються назад у вихідне положення (8 разів)							
Вправа для ворота							
Виходи на 2 м з наступними виходами (налішкватити) вліво-вправо з відпочинковим рухом рук, крок вліво чи вправо - вперед зі стрибком вгору з рухом рук і ніг в біки, виходи до кожного кута воріт і торкання рухою штанги (по 20 разів)							
10 кидків м'яча через урвує майданчик у протилежній ворота							

Продовження табл. 36

	2	3	4	5	6	7
Оцінка нападоного з м'яча та бет м'яча до 9-метрово лінії						
Персональна оцінка нападаючих на своєму майданчику (швидкий перехід від систем захисту до персональної гри)						
Стрибок вгору з імгнаною рукою блокування польоту м'яча у стрибку (крок вперед - стрибок, крок вбік - стрибок, крок назад - стрибок, крок вбік - стрибок, крок назад - стрибок (1,4))						
Імгнана перескоплення м'яча у нападаючих (2 нападаючих та 1 захисник)						
Командна тактика у захисті						
Взаємодія гравців при системних нападах 6:0, 5:1, 4:2, 3:3, 5:1, 4:2 з персональною опікою в одню- та двоїбчаних іграх						
Взаємодія захисників при різних системних нападах						
Взаємодія гравців при опії лінійного гравця, крайшого бомбардиря, крайніх гравців, розгріючого нападаючого						
Створення кількісної переваги на рівних лінійних майданчиках						
Видилення з гри крайніх нападаючих, розгріючого та лінійного						
Швидка зміна систем захисту під час гри						
Взаємодія захисників при гри за кількісної переваги та меншості						
Командна тактика у нападі						
Взаємодія гравців при системних нападах 3:3, 4:2 та контратаках						
Удосконалення взаємодій гравців у нападі:						
атаки виконуються при активних ліях захисників, обмежених у просторі майданчика						
атаки за заданою схемою при меншій кількості нападаючих (облогу)						
атаки нападаючих при гри у більшості;						
атаки нападаючих при переважній опії ведучих гравців чи розгріючого						
атаки нападаючих за схемою атакної тактики, а потім з імпровізацією						

Продовження табл. 36

	2	3	4	5	6	7
атаки нападаючих при швидкій зміні тактики чи систем нападу						
лії нападаючих при втраці м'яча						
контратаки між 3-4 нападаючими чи 2 при перехресному переміщенні						
взаємодія гравців при обмеженому часі;						
контрольні одню- та двоїбчаних іграх						
Ігрова підготовка						
Навчальні гри з корекцією техніко-тактичних дій нападаючих та захисників						
Моделювання ігрових ситуацій для удосконалення взаємодій гравців у захист та нападі						
Інтелектуальна теоретична підготовка гандболістів - розбір минулих ігор						
Участь у змаганнях						
Складання контрольних нормативів						

Таблиця 37

Нормативні вимоги для груп анціо спортивної майстерності

	Хлопці	Дівчата
Вік: 30 м, с	3,9-4,1	4,4-4,6
Стрибок у довжину з місця, см	260-280	220-250
Потрійний стрибок з місця, см	840-900	670-700
Метання тенісного м'яча, м		
Метання гандбольного м'яча, м	52-55	41-45
Ведення м'яча 30 м, с	4,1-4,4	4,7-4,9
Для воротарів - торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	17,2-17,5	17,6-17,8

15. КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

15.1. Види та показники контролю

Облік та контроль - найважливіша ланка у навчально-тренувальній та виховній роботі, необхідна умова вирішення поставленого завдання. У практиці гандболу використовуються три види обліку: поточний, етапний та підсумковий.

Поточний контроль є основним, відображає результати роботи за день - відвідування, тренувальні навантаження (обсяг та інтенсивність), процес відновлення, провідний матеріал та його засвоєння, результат змагань, тестування, дані лікарського та педагогічного контролю. Все це заноситься до журналу тренера та робиться оцінка ефективності застосованої методики тренування, що дозволяє коректувати наступні тренувальні заняття.

Етапний облік підготовки гандболіста та його функціонального стану робиться звичайно за період 2-3 міс. Підготовленість гандболістів може бути оцінена шляхом проведення педагогічного, психологічного та медико-біологічного контролю (табл. 38-39), в якому передбачається використання тестів. Повну оцінку підготовленості та можливостей гандболіста можливо дати тільки на підставі показників виконання широкого комплексу контрольних вправ і тестів. Тести умовно можна поділити за їх переважною спрямованістю:

1. Визначення фізичних можливостей та фізичного стану.
 2. Визначення техніко-тактичної підготовленості та ефективності ігрової діяльності.
 3. Клініко-фізіологічне обстеження.
 4. Визначення психологічної діяльності гандболістів.
- Фізичні можливості визначаються у гандболістів за такими тестами:
1. Біг 30 м.
 2. Ведення м'яча 30 м.
 3. Стрибок у довжину з місця.
 4. Потрійний стрибок з розбігу.
 5. Метання тенісного м'яча на дальність.
 6. Метання гандбольного м'яча на дальність.
 7. Для воротарів - торкання 4 кутів воріт.

Визначення техніко-тактичної підготовленості включає низку тестів, перелічених вище (вправи з м'ячем), а також спеціальні комплексні вправи - виходи захисника, обведення стійок, кидок м'яча. При

визначенні ефективності ігрової діяльності оцінюються такі показники на змаганнях:

1. Ефективність кидків м'яча.
2. Ефективність передач м'яча.
3. Ефективність гри воротаря.
4. Ефективність захисних дій.
5. Ефективність контратак.
6. Ефективність виконання 7-метрових штрафних кидків.

- Тести клініко-фізіологічного спрямованості:
1. Оптична периметрія.
 2. Показники простої рухової реакції.
 3. Функціональна проба дихальної системи.
 4. Електрокардіографія.
 5. Фізична працездатність - PWC₁₇₀.
 6. Лабораторні дослідження крові.
 7. Лабораторні дослідження креатину сечі.

Спостереження за психологічною діяльністю юних гандболістів міститься:

1. Виявлення вольових рис характеру (реєструється в іграх з сильним суперником).
2. Емоційна стійкість (визначається в екстремальних ігрових умовах).
3. Здатність до взаємодій з партнерами.
4. Здатність до самооцінки своїх дій.
5. Оцінка суб'єктивного настрою на тренування та наступну гру.

Таким чином, етапні контрольні обстеження дозволяють об'єктивно оцінювати підготовленість юних гандболістів, що дає можливість регулювати навантаження та визначати режим тренування для кожного спортсмена на найближчий час.

Підсумковий облік - це результати тренувальної роботи з юними гандболістами за період поточного та перспективного планування.

Основні документи для обліку: журнал команди, щоденник тренера та медична картка спортсмена. Порівняння даних обліку та плану тренування удосконалює процес планування навчально-тренувальної роботи юних гандболістів.

При відборі та контролі зростання спортивної майстерності юних гандболістів необхідно враховувати основні тенденції та напрямки розвитку сучасного гандболу:

збільшення середнього росту гравців провідних гандбольних команд світу;

збільшення арсеналу прийомів гри та універсализація гравців у цьому плані;
 зростання швидко-силових можливостей гандболістів, їх маневреності та активності у захисті та нападі;
 зростання психологічної підготовленості – висока психологічна стійкість, високі волевові якості, які виявляються у жорсткому одноборстві та екстремальних умовах спортивної боротьби;
 значне зростання швидкісної витривалості гандболістів, що дозволяє вести гру у високому темпі практично протягом усього ігрового часу;
 ефективність взаємодій гравців у ланках і команди в цілому при грі у захисті та нападі (висока маневреність гравців).

15.2. Оцінка фізичної та техніко-ігрової майстерності гандболістів

Технічна майстерність гандболістів характеризується арсеналом активних технічних прийомів гри, їх результативністю, стійкістю до різних збиваючих чинників. Технічний арсенал гандболіста можна оцінити за розподілом частоти технічних прийомів, їх ефективністю та адекватністю рішення у різних ситуаціях. Усі ці показники можна точно розрахувати за результатами спостережень за ігровою діяльністю гандболістів у змаганнях, враховуючи ігрове амплуа (табл. 40).

До системи оцінки технічної майстерності юних гандболістів входять такі модельні показники ігрової діяльності:

- у нападі:**
 - загальна результативність (атака, гол);
 - результативність кидків з гри;
 - результативність 7-метрових штрафних кидків;
 - результативність кидків при атаці з ходу;
 - кількість голевих передач;
 - кількість помилок при передачах та інших діях;
 - кількість зароблених 7-метрових штрафних кидків;
- у захисті:**
 - кількість блокуючих кидків;
 - кількість помилок – на виходах, в єдиноборствах, у взаємодії, непервернення у захист;
 - кількість перехоплень м'яча, помилок, які завершуються призначенням 7-метрових;
- дії воротаря:**
 - кількість відбитих кидків з гри;

кількість відбитих кидків з 6-метрової лінії, крайніх позицій та II лінії;

кількість відбитих 7-метрових штрафних кидків;
 кількість голевих передач при атаці з ходу;
 кількість помилок при затриманні верхніх, нижніх м'ячів, що летять.
 Проведення обстежень змагальної діяльності дозволяє виявити рівень техніко-тактичної підготовленості юних гандболістів, враховуючи переважно їх результативність (у %).

- Вимоги до техніко-тактичної майстерності гандболістів:**
- швидкість та результативність виконання індивідуальних техніко-тактичних прийомів гри у нападі на фоні розвитку пристосувальної варіативності рухових дій у змагальній боротьбі;
 - універсальність техніко-тактичних дій крайніх гравців (включаючи гравців II лінії) у нападі (грати у "лінії", виконувати приховані кидки м'яча в опорному положенні, кидки після ловлі м'яча у зоні воротаря, створення кількісної переваги та ін.);
 - досконала техніка й тактика передач м'яча при високій швидкості переміщення та жорсткій протидії захисникам;
 - високий рівень навичок та вмій у виконанні індивідуальних, високоінтенсивних захисних дій при системах 3x2, 3x3 та змішаних 5+1 і 4+2;
 - ефективні захисні дії проти кидків м'яча, які виконуються в опорному положенні з близької та далекої відстані;
 - точність та вибірковість при виконанні 7-метрових штрафних кидків;
 - високий рівень техніко-тактичної майстерності воротарів з урахуванням їх індивідуальних рухових здібностей, особливо швидкісних; висока результативність при затриманні воротарем 7-метрових штрафних кидків.
- Крім того, нападаючі повинні:
- крайні – володіти індивідуальним обіграванням, умінням грати у "лінії", виконувати заслони, кидки з опори, навичками виконання функцій переднього захисника при системах захисту 5x1 (позиційна) та 5+1 (змішана);
 - лінійні – вміти виконувати "розгортання" в обидва боки (у бік сильної та слабкої руки);
 - центральні (розігруючі) – вміти грати в лінії, виконувати кидки у падінні;
 - півсередні – володіти вмінням виконувати кидки з опори, з прямої атаки та зі зворотного пасу при відході назад після атаки, обігравати

захисника при системах 4x2 та 3x3, мати високу результативність кидків (50-52 %) з далеких відстаней.

Таблиця 38
 Медико-біологічний контроль у системі підготовки гандболістів

Показник	Вік, років:				
	9-10	11-12	13-14	115-16	17-18
ЖСД, мл	2520	2850	3280	4750	4900
Пропускна здатність РВС ₁₇₀ , кг/м/хв.	520	600	930	1200	1350
Затримання дихання на видиху, с	17	18	23	30	35
Затримання дихання на видиху, с	55	62	90	125	138
Біг 20 с та відновлення після навантаження, с	270	300	300	300	240

Таблиця 39
 Модель контролю ігрової діяльності гандболістів 17-18 років, %

Ігровий показник	Хлопці		Дівчата
	У нападі	У захисті	
Загальна результативність, в тому числі:	45	42	
кидків з гри	50	45	
кидків з гри при позиційному нападі	40	37	
при швидкому прориві	65	62	
при 7-метрових штрафних кидках	75	67	
Результативність кидків, проведених з позицій:			
крайніх нападаючих I лінії	60-65	50-55	
центрального нападаючого I лінії	60-63	40	
нападаючих II лінії	45-47	35	
Середня кількість втрат м'яча за гру	12-14 разів	18-20 разів	
У захисті			
Загальна результативність команд суперників	42	40	
Блокування кидків м'яча	25	20	
Кількість перехоплень м'яча	8 разів	5 разів	
Середня кількість помилок за гру	40 разів	45 разів	
Кількість помилок, які завершуються голом у свої ворота	22 рази	22 рази	
Кількість помилок, які завершуються 7-метровим штрафним кидком	10 разів	10 разів	
Дії воротаря			
Відбивання кидків з гри	35	30	
Відбивання 7-метрового штрафного кидка	24	16	

Таблиця 40

Вік, років	Кількість тренувань на тиждень	Тривалість тренувального навантаження, хв.	Рівень тривалості тренувального навантаження – ЧСС, уд./хв.	Основні методи розвитку фізичних якостей	Фізичні якості, що розвиваються
9-10	3-4	80	120-140	Рівномірний, повторний, ігровий, змагальний	Швидкість, гнучкість, рухливість, координація, спритність, стрижкість
11-12	4-5	100	120-160	Рівномірний, повторний, перемінний, ігровий, змагальний	Швидкість, гнучкість, координація, спритність, комплексний розвиток
13-14	4-5	110	130-170	Повторний, перемінний, інтерв'альний, сполучений, змагальний	Швидкість та сила, швидкісна витривалість, спеціальна працездатність, комплексний розвиток
15-16	4-5	120	140-170	Повторний, перемінний, інтерв'альний, сполучений, до відмови	Швидкість, гнучкість, координація, спритність, стрижкість та сила, спеціальна працездатність, швидкість та сила
17-18	5-6	120	140-180	Повторний, перемінний, інтерв'альний, до відмови, сполучений	Швидкість та сила, гнучкість, спритність, швидкісна витривалість, спеціальна працездатність, комплексний розвиток

ДОДАТКИ

Додаток 1

ЩОДЕННИК ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНА

(прізвище, ім'я, по батькові) _____
 (навчальна група, спортивний розряд) _____
 відділення _____
 (спортивна спеціалізація) _____
 ДЮСШ (СДЮШОР) _____
 (місто) _____
 Тренер _____
 (прізвище, ім'я, по батькові) _____

I. Індивідуальний план тренування на _____ навчальний рік

II. Зміст навчально-тренувального процесу

Дата, час	Зміст тренувального заняття	Обсяг тренувального навантаження	Інтенсивність тренувального навантаження	Методи тренування	Самопочуття	Вказівки тренера
-----------	-----------------------------	----------------------------------	--	-------------------	-------------	------------------

Разом за тиждень: 1) кількість тренувальних днів; 2) кількість тренувальних годин; 3) засоби тренування та їх обсяг (кг, год, кількість повторень); 4) обсяг та інтенсивність тренувального навантаження у головних (специфічних) та допоміжних (неспецифічних) засобах; 5) методи тренування (у %); 6) відновлювальні заходи.

III. Результати участі у змаганнях

Дата, час	Назва змагань	Вид змагальної діяльності	Спортивний технічний результат	Зайняте місце	Умови хід змагань	Виявлені недоліки у підготовці	Висновки та оцінка виступу
-----------	---------------	---------------------------	--------------------------------	---------------	-------------------	--------------------------------	----------------------------

IV. Результати контрольних випробувань

Розділ підготовки	Контрольні випробування	Дата	Результат
Фізична	1.		
	2.		
	3.		
	і т.д.		
Технічна	1.		
	2.		
	3.		
	і т.д.		
Тактична	1.		
	2.		
	3.		
	і т.д.		
Ігрова	1.		
	2.		
	3.		
	і т.д.		
Психологічна	1.		
	2.		
	3.		
	і т.д.		
Теоретична	1.		
	2.		
	3.		
	і т.д.		

V. Дані лікарських обстежень

Дата	Найменування заходів	Ознаки, що реєструються	Висновок лікаря
------	----------------------	-------------------------	-----------------

VI. Звіт про тренування за визначений період часу (місяць, рік)

Додаток 2

МІСЯЧНИЙ ЗВІТ СПОРТСМЕНА

(прізвище, ім'я, по батькові) _____
 (спортивна спеціалізація) _____
 за _____ місяць 200__ р.

Засіб тренування	Одиниця виміру	Тиждень				Разом за місяць
		1-й	2-й	3-й	4-й	

Кількість тренувальних _____ днів
 Кількість тренувальних _____ занять
 Кількість _____ змагань
 Кількість _____ контрольних _____ ігор
 Загальна кількість тренувальних годин _____
 Обсяг та інтенсивність тренувального навантаження у специфічних засобах _____ тренування
 Результати участі у змаганнях _____
 Кількість занять, які пропущені _____

Висновок тренера _____

Додаток 3

Модельні характеристики психологічної підготовленості юних гандболістів (оцінки умовні з 5 балів)

Характеристика психологічної підготовленості	Оцінка, бал.
Мотивація до досягнення мети	5
Виявлення вольових рис у грі	4
Емоційна стійкість у грі	4
Здатність до взаємодії з партнерами	4
Здатність до самооцінки своїх дій	5
Суб'єктивне спонукання на гру та у тренуванні	3
Разом ...	25

Примітка. Оцінка "добре" – 26-28 бал., "задовільно" – 20-25 бал.

ЛІТЕРАТУРА

- Годик М.А. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. – М.: ФізС, 1980.
- Данилов А.А., Куширюк С.Г. Методика совершенствования общей и специальной работоспособности у юных гандболистов от 9 до 16 лет. – М.: Госкомспорт СССР, 1988.
- Кубраченко А.Г., Данилов А.А. Объем и интенсивность соревновательной и тренировочной нагрузки у гандболистов высокой квалификации и критерии их оценки. – М.: Спорткомитет СССР, 1987.
- Кубраченко А.Г., Евтушенко А.Н. Режимы тренировочных нагрузок в системе подготовки гандболистов высокой квалификации. М.: Госкомспорт СССР, 1988.
- Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, 1984.
- Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФізС, 1986.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997.
- Фомин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФізС, 1987.

	Стор.
Вступ	3
1. Загальна характеристика багаторічної підготовки	4
2. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп з гандболу у ДЮСШ	7
3. Організація навчально-тренувального процесу	8
3.1. Принципи спортивної підготовки	9
3.2. Модель побудови багаторічного тренування гандболістів 9-18 років	10
4. Методичні засади фізичної підготовки гандболістів	13
4.1. Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки	13
4.2. Розподіл навчальних годин на фізичну підготовку гандболістів 9-18 років	16
4.3. Основні методи розвитку фізичних якостей у гандболістів 9-18 років	17
4.4. Модель контролю тренувального навантаження гандболістів 9 - 18 років	19
4.5. Методика розвитку швидкості	19
4.6. Методика розвитку м'язової сили	22
4.7. Методика швидко-силової підготовки	26
4.8. Розвиток гнучкості	27
4.9. Методика розвитку спритності	29
4.10. Методологічні засади удосконалення спеціальної працездатності гандболістів	31
4.11. Методичні рекомендації з удосконалення спеціальної працездатності гандболістів	33
5. Методичні засади техніко-тактичної підготовки гандболістів	36
5.1. Сучасні вимоги до техніко-тактичної майстерності гандболістів високої кваліфікації	37
5.2. Система підбору методів навчання та удосконалення техніки у гандболі	40
5.3. Моделювання у системі удосконалення техніки гри гандболістів різної кваліфікації	41
5.4. Оцінка технічної майстерності гандболістів	41
6. Методичні рекомендації щодо навчання та удосконалення кидків м'яча	47
6.1. Особливості прояву структури рухів при кидках м'яча	48

6.2. Методичні рекомендації щодо навчання та удосконалення кидків м'яча	49
6.3. Особливості спеціальної фізичної підготовки при удосконаленні техніки й тактики кидків м'яча	53
6.4. Тренувальні програми, спрямовані на удосконалення сили й точності кидків м'яча	55
7. Тактична підготовка гандболістів	58
7.1. Тактика гри у захисті, шляхи її удосконалення	59
7.2. Тактика гри у нападі, шляхи її удосконалення	61
7.3. Методика тактичної підготовки воротаря	65
8. Ігрова підготовка	67
8.1. Завдання та принципи організації	67
8.2. Методика ігрової підготовки	71
9. Теоретична підготовка	71
10. Психологічна підготовка	73
10.1. Види психологічного напруження	73
10.2. Засади методики морально-вольової підготовки юних гандболістів	76
10.3. Засади методики спеціальної психологічної підготовки юних гандболістів	77
11. Відбір у процесі підготовки юних гандболістів	77
11.1. Етапи відбору	77
11.2. Комплектування команди	78
12. Система змагань у підготовці гандболістів	79
13. Планування підготовки гандболістів	81
14. Програмний матеріал та нормативні вимоги для всіх груп підготовки гандболістів (9-18 років)	87
15. Контроль у спортивному тренуванні	138
15.1. Види та показники контролю	138
15.2. Оцінка фізичної та техніко-ігрової майстерності гандболістів	140
Додатки	144
Література	147

ГАНДБОЛ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко



МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ
У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
Мінсім'ямолодьспорт

НАКАЗ

"15" 12 2010р.

№ 4493

м. Київ

Про внесення змін до Навчальної програми з гандболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» та на виконання наказу Мінсім'ямолодьспорту від 18.05.2009 № 1624 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл», зареєстрованого в Мін'юсті 25.08.09 за № 797/16813, та на виконання наказу Мінсім'ямолодьспорту від 13.10.2010 № 3607 «Про стан та перспективи розвитку ДЮСШ в Україні п.2»

НАКАЗУЮ:

1. Внести зміни до Навчальної програми з гандболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності під редакцією Моргушенка О.П.:

1.1. Таблицю 1 «Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах» у розділі 1 викласти в такій редакції, що додається.

1.2. Внести такі зміни до назв груп до тексту та у інших таблицях програми:

замість «навчально-тренувальна група» - «група попередньої базової підготовки»;

замість «група спортивного удосконалення»-«група спеціалізованої базової підготовки»;

замість «група вищої спортивної майстерності» - «група підготовки до вищих досягнень».

2. Контроль за виконанням наказу залишаю за собою.

Заступник Міністра



А.В.Домашенко

**Режим роботи та наповнюваність навчальних груп
у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-
юнацьких школах олімпійського резерву та школах вищої
спортивної майстерності з ГАНДБОЛУ**

Рік навчання	Вік	Мінімальна кількість займаючихся	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи (години)	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1	9	16	8	Виконати контрольні-нормативні вимоги програми
Більше 1	10-11	14	8	
Групи попередньої базової підготовки				
1	11-12	12	12	III юн. розряд
2	12-13	10	14	III юн. розряд
3	13-14	10	18	II юн. розряд
Більше 3	14-15	10	20	I юн. розряд
Групи спеціалізованої базової підготовки *				
1	15-16	8	24	III розряд
2	16-17	8	26	II розряд
Більше 2	17 і старші	8	28	I розряд
Групи підготовки до вищих досягнень *				
Весь термін	18 і старші	6	32	I розряд – 80%, КМС – 20%

* За наявності в групах спортсменів, що входять до складу збірної команди України з гандболу (основний склад, кандидати, резерв), тижневе навантаження може бути збільшено до 36 годин.

У ШВСМ групи СБП, ГПВД читаються за старою назвою.

Г. Мельничук
Г. Мельничук

Режим навчально-тренувальної роботи і наповнювання груп для спеціальних навчальних закладів спортивного профілю з ГАНДБОЛУ

Рік навчання (клас)	Учні в групі (кількість)	Режим навчально-тренувальної роботи на тиждень (години)	Вимоги до спортивної підготовки на початок та кінець навчального року	
			початок	кінець
8 клас	8	24	I юн. розряд	
9 клас	8	24	III розряд	
10 клас	6	27	II розряд	II розряд
11 клас	4	32	II розряд	I розряд
I курс	4	36	КМС	КМС
II курс	4	36	КМС	КМС

А. Шайченко *Ж. Шайченко*

Додаток
до наказу Міністерства освіти і науки,
молоді та спорту України
від 18 08 2012 р. № 815

ТИПОВИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН
з відів спорту для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю на 2012 - 2016 навчальні роки

Вид спорту	Кількість годин тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів) / мінімальна наповненість навчально-тренувальної груп			Вимоги до спортивної підготовленості																
	6	7	8	9	10	11	I	II	III	10			11			II			III	
										початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець	
1 Бадмінтон			24/8	24/6	27/4	32/3	32/2	32/2	36/2				I	I	KMC	KMC	MC	MC	MC	MC
2 Баскетбол (юн.)			24/8	24/8	27/6	32/6	36/4	36/4	36/4				I	I	I	I	KMC	KMC	KMC	KMC
3 Баскетбол (діт.)			24/8	24/8	27/6	32/6	36/4	36/4	36/4				I	I	I	I	KMC	KMC	KMC	KMC
4 Біатлон				24/6	24/6	27/6	32/4	32/4	32/4				I	I	I	I	KMC	KMC	KMC	KMC
5 Бокс			24/8	27/6	27/6	32/4	32/2	32/2	32/2				I	I	I	I	KMC	KMC	KMC	KMC
6 Боротьба вільна	24/8		24/8	27/6	27/6	32/4	32/2	32/2	32/2			K/H	I	I	I	I	KMC	KMC	KMC	KMC
7 Боротьба греко-римська	24/8		24/8	27/6	27/6	32/4	32/2	32/2	32/2			K/H	I	I	I	I	KMC	KMC	KMC	KMC
8 Важка атлетика			24/6	24/6	27/4	27/4	32/4	36/2	36/2				I	I	I	I	KMC	KMC	KMC	KMC
9 Вітрильний спорт			24/6	24/6	27/4	27/4	32/3	32/3	32/3				I	I	I	I	KMC	KMC	KMC	KMC
10 Веслування академ.			24/6	24/6	27/4	27/4	32/2	36/2	36/2				I	I	I	I	KMC	KMC	KMC	KMC
11 Веслування на бiк			24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	36/2	36/2				I	I	I	I	KMC	KMC	KMC	KMC
12 Велоспорт-шосе			24/6	24/6	27/5	27/5	32/2	32/2	32/2				I	I	I	I	KMC	KMC	KMC	KMC
13 Велоспорт-трек			24/6	24/6	27/5	27/5	32/2	32/2	32/2				I	I	I	I	KMC	KMC	KMC	KMC
14 Велоспорт-маунтбайк			24/6	24/6	27/5	27/5	32/2	32/2	32/2				I	I	I	I	KMC	KMC	KMC	KMC
15 Водне поло (юн., дівч.)			24/8	24/8	27/6	27/6	32/4	32/4	32/4				I	I	I	I	KMC	KMC	KMC	KMC
16 Волейбол (юн.)			24/8	24/8	27/6	32/6	36/4	36/4	36/4				I	I	I	I	KMC	KMC	KMC	KMC
17 Волейбол (дів.)			24/8	24/8	27/6	32/6	36/4	36/4	36/4				I	I	I	I	KMC	KMC	KMC	KMC
18 Гандбол (юн.)			24/8	24/8	27/6	32/4	36/4	36/4	36/4				I	I	I	I	KMC	KMC	KMC	KMC
19 Гандбол (дів.)			24/8	24/8	27/6	32/4	36/4	36/4	36/4				I	I	I	I	KMC	KMC	KMC	KMC