

## Оптимізація процесу підготовки кутових гравців у гандболі до ефективних техніко-тактичних дій у нападі

Земляченко Б. А., Червона С. П.

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** Етап спеціалізованої базової підготовки гандболістів є дуже значущим для створення базових умінь та навичок, що необхідні для вдалого ведення змагальної діяльності гандболістів високого рівня. Необхідність оптимізації такої підготовки кутових гравців розглянуто у матеріалах статті.

**Ключові слова:** гандболіст, етап спеціалізованої базової підготовки, кутові гравці.

**Вступ.** Сучасний гандбол – це гра професіоналів, де індивідуальна майстерність кожного гравця дуже часто вирішує результат матчів різного рівня.

Рівень розвитку сучасного гандболу потребує від гандболіста не лише високого рівня фізичної, технічної підготовки, а й оволодіння ним великим арсеналом тактичних дій, які він вправно використовуватиме у процесі змагальної діяльності [4].

Досягнення спортсменів на міжнародному рівні є найбільш показовими, адже там грають найкращі гандболісти країн – спортсмени з високим рівнем техніко-тактичної підготовки. Високий рівень тактичної оснащеності дозволяє не тільки одному гравцеві, а й усій його команді раціонально використовувати свій ігровий потенціал, доцільно вибирати тактичні побудови в залежності від гри конкретного супротивника і швидко перебудовуватися в ході матчу у зв'язку із зміною тактики його гри, співвідношення сил. В умовах змагальної діяльності при відносній рівності в різних аспектах підготовленості успіху домагається команда з більш високим рівнем тактичного оснащення [2, 3].

У своїх дослідженнях гандбольні фахівці (В. Я. Ігнат'єва, Ю.М. Портнов, В. А. Цапенко, А. Г. Кубраченко та інші) надають дані щодо тактичної підготовки гандболістів, проте ми не знайшли даних, що стосуються індивідуальної тактичної підготовки кутових гравців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Тому ця тема є актуальною і потребує нашого дослідження [1, 4, 5].

Вивчення ефективності індивідуальних тактичних дій кутових гравців у нападі стало метою нашого дослідження у ході якого вирішувались такі завдання: проаналізувати науко-методичні джерела з питань тактичної підготовки гандболістів, визначити об'єм та ефективність індивідуальних техніко-тактичних дій кутових гравців у нападі на етапі спеціалізованої базової підготовки, розробити комплекс вправ для вдосконалення індивідуальних тактичних дій кутових гравців у нападі на етапі спеціалізованої базової підготовки, провести порівняльний аналіз ефективності індивідуальних тактичних дій кутових гравців у нападі.

Для вирішення цих завдань використано наступні методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Етап спеціалізованої базової підготовки припадає на період життя гандболіста, коли в основному завершується формування всіх функціональних систем організму, які забезпечують високу працездатність при тренуванні [1–3].

На цьому етапі тренувальний процес набуває яскраво виражену специфічність. Вага спеціальної підготовки зростає за рахунок збільшення часу, відведеного на виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ.

Сумарний обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень продовжують зростати. Суттєво збільшується кількість змагань у гандболі. Система тренування та змагань все більше індивідуалізується.

Тренувальні заняття на цьому етапі проводяться 8–12 разів на тиждень, річний обсяг навантаження досягає 600–900 годин. Спортсмени виконують перший спортивний розряд, кандидатів у майстри спорту та навіть майстрів спорту.

На етапі спеціалізованої базової підготовки основне завдання полягає в тому, щоб забезпечити досконале і варіативне володіння техніко-тактичними діями в ускладнених умовах, їх індивідуалізація, розвиток тих фізичних і вольових якостей, які сприяють вдосконалюють техніко-тактичної майстерності юних гандболістів [4, 5].

Тактика гри – це застосування прийомів техніки і доцільна, узгоджена дія гравцем команди, яка спрямована на досягнення перемоги в боротьбі з суперником.

З урахуванням основних вимог, що пред'являються до гандболу змістом гри, в тактиці гандболу прийнято виділяти два рівноцінних розділу: тактику нападу і тактику захисту. Тактичні дії діляться на індивідуальні, групові і командні.

Атакуючі дії кутових гравців складаються з індивідуальних, групових і командних дій.

Індивідуальні тактичні дії – це цілеспрямовані дії гандболіста для вирішення конкретних ігрових завдань. Вони базуються на різнобічній технічній підготовленості, тактична спрямованість якої полягає у виборі з безлічі можливих техніко-тактичних дій найбільш раціональних [4].

Індивідуальні тактичні дії доцільно поділяти на дії без м'яча і з м'ячем.

Індивідуальні тактичні дії в нападі вивчають у такій послідовності: без м'яча – вибір місця і звільнення від захисників; з м'ячем – раціональне використання ловлі і передач м'яча, ведення, кидків м'яча по воротам, фінтів і поєднань прийомів [5].

Тактична підготовка – це процес оволодіння теоретичними основами тактики і навичками їх використання.

У навчальному процесі теоретична і практична частини тактичної підготовки повинні бути настільки узгоджені, щоб гравці здобували знання і

могли їх застосовувати. Невизначені, нестійкі знання, не відповідають рівню підготовленості, ускладнюють уявне вирішення тактичних завдань [3].

До завдань тактичної підготовки кутових гравців на етапі спеціалізованої базової підготовки відносять:

- придбання теоретичних знань в галузі тактики гандболу;
- вдосконалення в гнучкості використання тактики;
- розвиток здатності швидко переключатися з одних дій на інші;
- складання тактичної схеми ведення змагальної боротьби;
- моделювання обраного способу змагальної діяльності в тренувальному процесі;
- формування тактичного мислення;
- придбання знань тактики нападу, захисту, жорсткого пресингу;
- формування умінь і навичок командної, групової та індивідуальної тактики ведення змагальної боротьби;
- вивчення тактичних дій, зв'язок і комбінацій;
- цілісне програвання різних схем тактики в ускладнених умовах і модельних формах змагальної діяльності [3, 4].

Рівень сучасного гандболу настільки високий, що в даний час перед гравцями ставляться завдання незалежно від виконуваних ними функцій. Вони повинні опановувати арсеналом засобів і способів ведення гри, як у нападі, так і в захисті. Таким чином, формування висококваліфікованого гандболіста проходить за двома взаємопов'язаними між собою напрямками: вдосконалення в універсальних прийомах гри і вдосконалення у прийомах специфічних для виконання своїх функцій [5, 6].

Крайній нападаючий – це швидкий, рухливий і найбільш маневрений гравець у команді. Він повинен бути високо технічно оснащений, вміти ефективно виконувати швидкісний маневр, як з м'ячем, так і без м'яча.

Основною зоною дій крайнього гравця є ділянка в кутку майданчика між бічною лінією і лінією площі воріт.

У нападі крайній нападаючий зобов'язаний першим включитися у швидкий прорив і вміло завершувати його; при позиційній грі підвищувати динамізм і маневреність дій команди за рахунок постійних входів в глибину оборони противника, виводити на кидок напівсередніх нападників і сам точно вражати ворота в умовах обмеженого часу і простору.

При втраті м'яча в зоні нападу крайні нападники першими починають оборонні дії, що виражаються в опіці гравця, що володіє м'ячем, або в активному відборі м'яча із застосуванням силових єдиноборств.

Крім того, крайні нападаючі повинні володіти умінням грати в лінії, використовувати заслони, кидки з опорного положення, навичками виконання функцій переднього захисника при системах захисту 5x1 (позиційна) та 5+1 (змішана) [1, 3, 4].

Місцезнаходження крайніх гравців вимагає від них не тільки вміння виконувати соло, а й уміння вчасно і, головне, першими підхоплювати зав'язуючу комбінацію ігрового епізоду. Своїми діями вони повинні

забезпечити дії лінійного і півсередніх нападників. У них більшою мірою, ніж у будь-кого, виражена робота на партнерів. Від них потрібні як самостійні рішення, так і вміння підігравати, розтягування лінію оборони противника, розвинути контратаку, пішовши у відрив і т.д. Дії їх носять універсальний характер, ці гравці найкраще відповідають типу особистості, що відноситься до розряду «ведені» [4].

Ефективність завершення атакуючих дій кутового гравця в позиційному нападі визначається правильним і своєчасним застосуванням фінтів на прохід, на кидок, на передачу, що дозволяє йому спочатку замаскувати справжні наміри, а потім вивести його захисника з положення рівноваги, розладнати підстраховки і завершити атаку кидком у стрибку.

Гравцям, які виконують функції крайніх нападників потрібно: оволодіти кидками з кутів, відштовхуючись як правою, так і лівою ногою; входити в глибину оборони з метою створення переваги на одній з ділянок майданчика; створювати можливості для атаки воріт партнерам по нападу (півсередніми і центральним гравцям).

Для цього використовуються:

- а) входи в глибину оборони з метою виконання заслону, «притиснення» захисника, отримання м'яча від центрального або півсередньої нападників в умовах жорсткої протидії захисника;
- в) «стягування» двох захисників (крайнього і півсередньої) з подальшим виконанням точної передачі партнера по нападу;
- г) вихід з крайньої позиції в кутку майданчика для отримання м'яча і завершення атаки кидком [2].

В атаці кутовий гравець виконує всі тактичні дії, що й інші гравці. Це можуть бути дії як з м'ячем, так і без м'яча. До тактичних дій кутового гравця в атаці відносяться: вибір місця, переміщення (ходьба, зупинки, різновиди бігу, стрибки) виконання ловлі (м'яча, який летить на різну висоту, на місці, в русі, в стрибку) та передачі м'яча (передачі на різну дистанцію, з відскоком від підлоги, скриті передачі), фінтів (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 чи вправо, фінт при імітації кидка з наступною передачею м'яча, відхід від персональної опіки за рахунок швидкої зміни швидкості та напряму бігу та ін.), ведення (однопоштовхове, багатопштовхове, низьке, середнє, високе, ведення зі зміною швидкості та напрямку руху) та кидків по воротам (кидки в безопірному положенні, кидки в стрибку, кидки у падінні, семиметровий штрафний кидок) [1, 5, 6].

Висока ефективність змагальної діяльності кутового гравця залежить від ефективності техніки пересувань. Для переміщень по майданчику гравець використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки. Якісне виконання зазначених прийомів дозволяє нападаючому відірватися від його захисника і вийти на зручну позицію для отримання м'яча і виконання інших прийомів. Крім того,

від правильної роботи ніг при пересуваннях і від дотримання рівноваги залежить ефективність багатьох технічних прийомів з м'ячем: передач в русі і стрибку, ведення і обведення, кидків у стрибку [4].

Таким чином, ефективність та результативність дій кутового гравця у процесі гри насамперед залежить від рівня оснащення його техніко-тактичними прийомами. Проте гандболіст повинен не лише досконало володіти цими прийомами, а й вміти ефективно їх використовувати, залежно від ігрової ситуації.

Аналіз науково-методичних джерел та матеріалів з питань тактичної підготовки гандболістів, дозволив визначити мету, методи та завдання нашого дослідження. Було визначено, що тактична підготовка є однією із найважливіших складових гри в сучасному гандболі, а індивідуальна гра кожного гравця, зокрема кутового гравця, визначає успішність гри усієї команди, її кінцевий результат.

Педагогічне спостереження ігор Чемпіонату України з гандболу серед дівчат 2000–2001 р.н., дало можливість визначити обсяг та ефективність індивідуальних техніко-тактичних дій кутових гравців у нападі. Так, гравцями було застосовано наступні тактичні дії: ловля м'яча, що складає 36 %, передача м'яча – 34 %, ведення – 12 %, кидки по воротах склали 7 %, фінти – 5 % та відриви – 5 %. Ефективність ловлі складала 59 %, передачі – 65,5 %, ведення – 69,6 %, кидки по воротах кутові гравці виконували лише з 38,2 % ефективністю, фінти – 40,3 % та «відриви» склали 53 %. Порівняння отриманих даних з показниками програми ДЮСШ дало змогу виявити, що ефективність виконання індивідуальних техніко-тактичних дій кутових гравців досліджуваної команди є значно нижчою, ніж показники ефективності, зазначені в програмі ДЮСШ. Тому ми додатково запропонували тренерам розробити комплекс вправ для їх вдосконалення.

Показники обсягу та ефективності, визначені нами протягом II туру Чемпіонату України з гандболу серед дівчат 2000 – 2001 р.н., свідчать про те, що розроблений нами комплекс вправ на вдосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій, дали позитивний результат, адже порівняно з результатами I туру показники ефективності змінилися таким чином: середній показник ловлі м'яча збільшився на 3,7 %, показник передачі – збільшився на 1,3 %, ведення – на 4,2 %, кидків – на 7,4 %, фінтів – на 12,9 % і «відривів» – на 5,7 %.

Повторне спостереження дало змогу отримані дані про зміни показників ефективності застосування індивідуальних тактичних дій у нападі кутовими гравцями: як ми бачимо, середній показник ловлі м'яча збільшився на 4 %, показник передачі – збільшився на 1 %, ведення – на 4 %, кидків – на 7 %, фінтів – на 13 % і «відривів» – на 6 %.

Також ми порівняли отримані дані ефективності індивідуальних техніко-тактичних дій кутових гравців у нападі початкового тестування та повторного тестування з показниками програми ДЮСШ

Порівнявши отримані результати ефективності з показниками, які нам пропонує програма ДЮСШ для груп спеціалізованої базової підготовки, можна зробити висновок, що показники у кутових гравців команди : ловля м'яча гірша приблизно на 5 %, передача – на 5 %, ведення – на 9 %, ефективність кидків необхідно покращити аж на 22 %, фінтів – на 22 % та відривів – на 27 %.

Таким чином, аналіз даних повторного спостереження дозволив зробити висновок, що індивідуальна навчально-тренувальна робота на етапі спеціалізованої базової підготовки з кутовими гравцями, дала позитивний вплив.

### **Література**

1. Бикова О. О. Теорія та методика викладання гандболу: [навчальний посібник] / О. О. Бикова, С. П. Червона. – Харків : ХГАФК, 2006. – 160 с.
2. Быкова Е. А. Зависимость результативности бросков в падении от уровня ситуационной тревожности у гандболисток различных амплуа // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов под ред. проф. С.С. Ермакова.–Х. : ХДАДМ (ХХП). – 2006. – №. 1. – С. 13–19.
3. Быкова Е. А. Психическая готовность к соревнованию как один из факторов, определяющих эффективность игры гандболисток // Слобожанський науково-спортивний вісник:[наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК. – 2007. – №. 12. – С. 121–124.
4. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл Олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Киев : Экспрес, 2003. – 150 с.
5. Цапенко В. А. Тактика игры в гандбол: учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов высших учебных заведений / В. А. Цапенко, А. Е. Гусак, Э. Ю. Дорошенко. – Запорожье : ЗГУ, 2004. – 106 с.
6. Червона С. Ф. Особенности игры гандбольного вратаря во время реализации семиметрового штрафного броска //Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – №. 2. – С. 60-63.
7. Червона С. Ф. Факторы, обеспечивающие надежность выполнения штрафных бросков в гандболе / С. Ф. Червона. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2006. – №. 1. – С. 45–49.

### **Інформація про авторів:**

**Земляченко Б. А.** – студент

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Червона С. П.** – ст. викладач кафедри спортивних і рухливих ігор

*Харківська державна академія фізичної культури*

E-mail: nesveta@ukr.net