



ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ  
ВИКОНАННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ  
КВАЛІФІКОВАНИМИ ГАНДБОЛІСТАМИ

*Бріскін Юрій, Пітин Марьян, Білик Олег*  
Львівський державний університет фізичної культури

**Аннотация**

Техническая подготовка в гандболе охватывает значительный объем специфических действий в защите и нападении, выполнение которых систематически изучаются и совершенствуются в соответствии с принципами спортивной тренировки и тенденциями изменений официальных правил соревнований. В данной работе рассмотрена возможность использования неспецифических средств тренировки для совершенствования выполнения технических действий. Анализ литературных источников позволяет утверждать, что перспектива использования таких средств видится в использовании средств из других видов спорта. Обобщив данные научных исследований, совершенствование атакующих и защитных технических действий в гандболе может реализовываться средствами сложнокоординационных видов спорта, как наиболее рационально обусловленного подхода. Дальнейшее решение научно-практической задачи требует составления специальной программы тренировки.

**Ключевые слова:** гандбол, техническая подготовка, совершенствование, средство, анализ, перспектива.

**Annotation**

Technical training in handball includes a significant amount of specific actions to protect and attack, the implementation of which is systematically studied and perfected in accordance with the principles of sports training and competition trends official rules changes. In this paper we consider the possibility of using non-specific means of training to improve the performance of technical activities. An analysis of the literature suggests that the prospect of the use of such funds is seen in the use of funds from other sports. Summarizing the data of research, improvement of offensive and defensive technical actions in handball can be realized by means of slozhnokoordinatsionnyh sports as the most rational approach caused. A further solution of scientific and practical task requires drawing up a special program of training.

**Key words:** handball, technical training, improvement, means, analysis, perspective.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасний рівень розвитку гандболу характеризується тенденцією до зростання спортивних досягнень. Параметри змагальної діяльності в гандболі та їх величина постійно змінюється. Це супроводжується зростанням конкуренції і відповідно вимогами до рівня підготовленості окремого спортсмена і команди загалом [11, 14]. Водночас кількість ігор і щільність компонентів змагальної діяльності інтенсифікується, що відповідно сприяє видовищності гри, проте вимагає пошуку нових засобів тренування для вдосконалення навчально-тренувального процесу [4, 7].

Подальше вдосконалення результативності кваліфікованих гандболістів окремі фахівці вбачають у науковому обґрунтуванні нових підходів до технічної підготовки, яка відповідатиме оновленим високим вимогам змагальної діяльності сучасного гандболу [5, 16].

Техніка в гандболі, за твердженням ряду авторів, – це спосіб виконання спортивних дій, які характеризуються певним ступенем ефективності та раціональності використанням спортсменом своїх психофізичних і фізіологічних можливостей [8, 12, 17].

У гандболі технічна підготовка більшістю науковців розгля-



далась в комплексі з тактичною. Основні дослідження стосувались техніко-тактичних дій змагальної діяльності в гандболі, аналізу методики вдосконалення ефективності техніко-тактичних дій, особливостями техніко-тактичної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки [10, 18]. Дослідження з удосконалення технічної підготовленості в гандболі в основному стосувались взаємозв'язку з фізичною підготовкою [3], впливу технічних дій на результативність змагальної діяльності [12], проблеми контролю технічної підготовленості [6].

Актуальність пошуку нових підходів до вдосконалення атаквальних і захисних технічних дій гандболістів збільшується відповідно до проекту правил змагань Міжнародної федерації гандболу. Одним з пунктів передбачено, що на майданчику буде дозволено перебувати сімом польовим гравцям однієї команди замість шести, і будь-який гравець зможе зробити заміну з воротарем під час захисту.

**Мета дослідження:** визначити напрями подальшого вдосконалення виконання технічних дій кваліфікованих гандболістів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Технічна підготовленість як результат технічної підготовки кваліфікованих гандболістів повинна забезпечувати високий рівень володіння технічними діями в захисті та нападі. Вони характеризуються результативністю, стабільністю, економічністю, надійністю і варіативністю в постійно змінних умовах змагальної боротьби [16].

У працях фахівців Європейської федерації гандболу, Я. Червінські та Ф. Таборські висвітлено основи технічної підготовки на ранніх етапах спортивного вдо-

сконалення, було рекомендовано при навчанні виконання кидка в падінні використовувати елементи групування, які за структурою рухів є тренувальним засобом у спортивній гімнастиці. Різного роду вправи на основі акробатики були використані для технічного вдосконалення воротарів [1].

Б. Покраяц встановив, що ефективні технічні дії гандболістів на Чемпіонаті Європи (2008 року) в захисті мають позитивний вплив на загальну реалізацію кидків у швидкому переході нападу. В дослідженні було проаналізовано специфічні компоненти гри та виявлено їхній взаємозв'язок. Визначено, що за допомогою цього відбувається забезпечення ефективності виконання технічних прийомів у нападі [6].

Окремі іноземні автори довели потребу використання в технічній підготовці гандболістів засобів, які використовуються для комплексного вдосконалення деяких психічних і фізичних якостей. Проте застосування таких засобів для вдосконалення виконання технічних дій повинно відповідати специфіці змагальної діяльності гандболістів відповідно до ігрового амплуа [3, 4, 8].

Вдосконалення технічної підготовленості повинно супроводжуватись постійним підвищенням ефективності індивідуальних технічних дій гандболістів, про що стверджують А.О. Рамзайцева, О.О. Чуркін, Ю.М. Макаров. Такий підхід вони вбачають у вивченні та подальшому вдосконаленні ситуаційних кидків м'яча з використанням системи розгорнутих словесно-графічних алгоритмів, які впродовж багаторічної підготовки гандболістів повинні ускладнюватись, щоб створити умови для удосконалення даного технічного прийому [12].

Важливий внесок у наукове обґрунтування технічної підготовки зробила В.Я. Ігнат'єва, яка визначила значущість удосконалення технічних дій у захисті та

в нападі з урахуванням індивідуальних і типологічних особливостей спортсменів [8].

Аналіз спеціальної літератури дозволив з'ясувати що структура та зміст змагальної діяльності в гандболі характеризується великою кількістю техніко-тактичних дій для удосконалення яких використовуються індивідуальні, групові та командні моделі відповідно до кваліфікації спортсменів [2, 10].

Більшість науковців і практиків гандболу наполягають, що на сучасному етапі змагальної діяльності гандболу характерні інтенсифікація та зростання конкуренції. Вони зумовлюють потребу постійного акцентованого пошуку науково-практичних підходів для вдосконалення окремих сторін підготовленості гандболістів, зокрема технічної, як найбільш важливої для кваліфікованих спортсменів [17].

Методики підготовки в гандболі, за деякими компонентами та елементами, спрямованістю і змістом мають спільні ознаки із підготовкою в інших олімпійських видах групи спортивних ігор. Підготовка в даній групі видів спорту обумовлюється безпосередньою протидією суперника в різних умовах змагальної діяльності, що також характеризує першорядну особливість спортивних ігор. Це забезпечує високе емоційне напруження, що обумовлене виключною непередбачуваністю дій суперника, це призводить до фізіологічних змін в організмі, які відбуваються за типом стресових реакцій [14, 15].

Нами виявлено, що в таких спортивних іграх, як баскетбол, волейбол, футбол [11, 14, 15] фахівці надають пропозиції використовувати тренувальні засоби із інших видів спорту.

На думку низки фахівців [9, 14, 13, 34], з якою ми погоджуємося, перевага такої технології застосування нестандартних засобів для спортивної підготовки,



сприятиме підвищенню рівня виконання спеціальних прийомів і дій. Проте, ефективність застосування запропонованого підходу буде залежати від правильної організації рухового режиму тренування та методики визначення лімітуючих ланок фізичної вправи.

Прецедентом використання неспецифічних засобів спортивного тренування є дослідження фахівців з хокею на льоду. Спеціалісти пропонують використовувати засоби з акробатики, спортивної гімнастики, спортивних єдиноборств для освоєння хокеїстами елементів самостраховки. Проте, автор В.П. Савін рекомендує в хокеї при правильному співвідношенні використовувати дані засоби для більш ефективного вирішення поставлених завдань із фізичної, технічної та інших видів підготовки спортсменів [9].

У підготовці гандболістів використання засобів із акробатики має місце у роботі Д.Г. Сердюка та А.Є. Черненко. В їхньому дослідженні доведена важливість застосування певних акробатичних вправ для вдосконалення координаційних здібностей гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Зокрема, фахівці констатували, що застосування комплексу акробатичних вправ у фізичній підготовці повинно впроваджуватись у відповідності до технічної, тактичної та психічної підготовленості [13].

Вимоги до індивідуальних технічних дій кваліфікованих спортсменів в змагальній діяльності в командних ігрових видах спорту постійно ускладнюються [7]. Окремі фахівці в спортивних іграх вбачають резерви удосконалення технічної підготовленості у використанні неспецифічних засобів тренування. Однією із таких груп є засоби складнокоординаційних видів спорту (акробатика, гімнастика, гірськолижний спорт тощо), які мають вплив на нейрорегуляторну функцію ЦНС та опорно-руховий апарат спортс-

менів, сприяють якісному засвоєнню інформації щодо технічних прийомів та дій [1, 5, 13].

Аналіз досліджень, які пов'язані із обґрунтуванням та використанням засобів у технічній підготовці гандболістів, дозволив їх охарактеризувати в контексті удосконалення атаквальних і захисних технічних дій. Так, загальна група тренувальних засобів складається з підгрупи специфічних дій, які повторюють за структурою рухів змагальні дії без додаткового ускладнення умов їх виконання. Друга підгрупа засобів із неспецифічними діями у відповідності до змін умов їх виконання повинна включати засоби, які за способом виконання будуть похідними від специфічних засобів, проте за координаційною структурою раціонально ускладненими, що дасть змогу вдосконалювати виконання атаквальних та захисних дій гандболістів. Такими неспецифічними засобами можуть бути тренувальні засоби складнокоординаційних видів спорту.

Таким чином, протиріччя між потребою вдосконалення атаквальних і захисних технічних дій у гандболі зумовлено відповідністю до інтенсифікації змагальної діяльності, підвищенням вимог до координаційної структури, способу виконання атаквальних і захисних технічних дій кваліфікованих гандболістів зміною певних пунктів правил змагань, що формує актуальне науково-практичне завдання.

Вирішення цієї проблематики ми вбачаємо у проведенні дослідження із удосконалення виконання атаквальних і захисних технічних дій кваліфікованих гандболістів з використанням засобів складнокоординаційних видів спорту та розв'язанні таких завдань: визначити актуальні напрями вдосконалення технічних дій спортсменів у гандболі; визначити критерії виконання атаквальних і захисних технічних

дій гандболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки у змагальній діяльності; визначити номенклатуру та потенційну ефективність застосування засобів складнокоординаційних видів спорту для підвищення ефективності виконання технічних дій гандболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки; розробити засоби вдосконалення атаквальних і захисних технічних дій на основі засобів складнокоординаційних видів спорту та експериментально перевірити їх ефективність

У межах цих завдань можливе складання тренувальної програми вдосконалення атаквальних і захисних технічних дій з використанням засобів складнокоординаційних видів спорту.

Узагальнення досліджень різних авторів дає змогу констатувати, що існує значна кількість праць з технічної підготовки в гандболі. Має місце обґрунтування використання неспецифічних засобів тренування з інших видів спорту в олімпійських видах спортивних ігор. Важливим аспектом є наявність рекомендацій щодо використання неспецифічних засобів для вдосконалення певних сторін підготовленості в гандболі. Більшість фахівців з урахуванням специфіки змагальної діяльності спортивних ігор, зокрема гандболу пропонують використовувати елементи із деяких складнокоординаційних видів спорту.

**Висновки.** В умовах змагальної діяльності з гандболу характерна висока конкуренція та потенційна зміна певних пунктів правил змагань, що зумовлює потребу пошуку науково-практичних підходів для вдосконалення окремих сторін підготовленості гандболістів.

У працях відомих фахівців гандболу висвітлено основи технічної підготовки, надано значну кількість рекомендацій для подальшого вдосконалення ата-



кувальних і захисних технічних дій. Ефективність вирішення цієї проблематики автори вбачають у застосуванні широкого спектру специфічних засобів у межах підготовки кваліфікованих гандболістів.

Нами з'ясовано, що в деяких видах спортивних ігор фахівці пропонують використовувати тренувальні засоби із інших видів спорту. Перевага такої технології застосування нестандартних засобів для спортивної підготовки сприятиме підвищенню рівня виконання спеціальних прийомів і дій.

Вирішення поставленого науково-практичного завдання ми вбачаємо в реалізації дослідження із вдосконалення виконання атакувальних і захисних технічних дій кваліфікованих гандболістів з використанням засобів складнокоординаційних видів спорту.

#### Література

1. Czerwinski J. Basic handball / Czerwinski J., Taborsky F. // European Handball Federation – Austria, Vienna : 1997 – p. 6.
2. Formation of the handball players' game and tactical thinking in the process of term training / L. Frolova, I. Glasyrin, J. Wojnar [et al.] // Of the 5th International conf. movement and health 2007 : book of abstracts. – Olomouc, 2007. – Vol. 37, No. 2. – S. 46.
3. García J.A., Sabido R., Barbado D., Moreno F.J. Analysis of the relation between throwing speed and throwing accuracy in teamhandball according to instruction. European Journal of Sport Science. 2013, vol.13(2), pp. 149-154.
4. Loffing F., Hagemann N. Skill differences in visual anticipation of type of throw in team-handball penalties. Psychology of Sport and Exercise. 2014, vol.15(3), pp. 260-267.
5. Matthys S.P.J., Vaeyens R., Vandendriessche J.A. multidisciplinary identification model for youth handball. European Journal of Sport Science. 2011, vol.11(5), pp. 355-363.
6. Pokrajac Br. Analysis, discussion, comparison, tendencies in modern Handball / Pokrajac Br. / European Handball Federation – Beograd, Serbia : 2008 – p. 2-3.
7. Гамаун А. Анализ соревновательной деятельности мужских команд высокой квалификации в гандболе: метод. пособие для тренеров, спортсменов и студентов физкультурных вузов / А. Гамаун, В.Я. Игнатъева, И.В. Петрачева. – Союз гандболистов России, 2008. – 42 с.
8. Игнатъева В. Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах / Игнатъева В. Я., Петрачева И. В. – Москва : Советский спорт, 2004. – 216 с.
9. Мартыненко А.Н., Коновалов В.Н., Злобин М.Н. / Проблема специализированности средств самостраховки, используемых в обучении хоккеистов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5
10. Мельник В. Ефективність програми удосконалення атакувальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до в вищих досягнень / Валерій Мельник, Мар'ян Пітин // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. - №1 (19). – С. 38-45.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
12. Рамзайцева А.А. Обучение ситуационной технике бросков мяча гандболисток 9-11 лет : автореферат дис. кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Рамзайцева Анна Александровна] Санкт-Петербург, 2012 21 с. : 9 13-1/159.
13. Сердюк Д.Г. Особенности использования акробатических упражнений в тренировочном процессе гандболистов / Сердюк Д.Г., Черненко О.С. // Физическое воспитание студентов – 2009. – №1–С. 64-66.
14. Стрельникова Е.Я. Використання окремих стилів плавання як засобу підготовки нападаючих гравців у волейболі на загально-підготовчому етапі річного циклу / Стрельникова Е.Я., Ніколаєва О.С., Стрельников Г.Л. // ХДАФК – 2015 – С. 165 – 167.
15. Сухобский А.В. Начальная техническая подготовка юных футболистов / Сухобский А.В., Огородников С.С. // Молодой ученый. – 2014. – № 6. – С. 851-855.
16. Тищенко В.О. Структура та зміст змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток / В.О. Тищенко // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – №3 (5). – С. 42– 49.
17. Цыганок В. Новые подходы к анализу атакующих действий в мужском гандболе высших достижений / В. Цыганок, А. Соловей // Спортивный вестник Придніпров'я. - 2012. - № 3. - С. 35-39 .
18. Червона С.П. Напрямки вдосконалення техніки виконання штрафних кидків у гандболі / Червона С.П. // Харків : ХДАФК – 2015 – С. 180-183.

