

УДК 796.322:796.015

Гандбол (теорія та методика): лекційний курс / укл. О.П. Митчик, Луцьк: ПП Мажула Ю. М., 2024. 28 с.

Лекційний курс «Гандбол (теорія та методика)» розроблений для здобувачів вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та спрямований на формування системи теоретичних знань і методичних умінь щодо організації навчально-тренувального процесу з гандболу в умовах закладів освіти. У змісті курсу розкрито історію розвитку гандболу, сучасні правила гри, техніко-тактичну підготовку спортсменів, основи планування занять і принципи навчання рухових дій.

Особливу увагу приділено методиці викладання гандболу учням різних вікових груп, побудові уроків фізичної культури із застосуванням ігрових технологій, розвитку фізичних якостей засобами командних спортивних ігор, а також питанням безпеки та профілактики травматизму. Матеріали лекційного курсу сприяють формуванню професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури, розвитку педагогічного мислення, умінню застосовувати сучасні підходи до навчання спортивних ігор у закладах загальної середньої освіти.

Методичні рекомендації призначені для студентів спеціальності 014 «Середня освіта (Фізична культура)», викладачів закладів вищої освіти та фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

Укладач: *Митчик Олександр Петрович*, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Рецензенти:

Кліш Ірина Степанівна, канд. наук. з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Малімон Олександр Олександрович, канд. наук. з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

Розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 12.01.2024 №5)

Друкується за ухвалою Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 17.01. 2024 №7)

© КЗВО «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради, 2024

ЗМІСТ

1. ПЕРЕДМОВА.....	4
2. ЛЕКЦІЯ 1. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ГАНДБОЛУ.....	5
3. ЛЕКЦІЯ 2. ОСНОВИ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ В ГАНДБОЛ.....	10
4. ЛЕКЦІЯ 3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ТА ТАКТИКИ ГРИ В ГАНДБОЛ.....	16
5. ЛЕКЦІЯ 4. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ГАНДБОЛУ.....	20
6. ЛЕКЦІЯ 5. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ГАНДБОЛІСТІВ.....	24
7. ЛІТЕРАТУРА.....	29

ПЕРЕДМОВА

Лекційний курс з гандболу є складовою частиною професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та спрямований на формування системи теоретичних знань і методичних умінь, необхідних для ефективної організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Гандбол як командний вид спорту посідає важливе місце у системі фізичного виховання, оскільки сприяє всебічному фізичному розвитку учнів, формуванню рухових умінь і навичок, розвитку швидкості, витривалості, координації, а також вихованню морально-вольових якостей, командної взаємодії та відповідальності. Його використання в освітньому процесі відповідає сучасним вимогам Нової української школи, орієнтованим на активізацію рухової діяльності, формування здорового способу життя та розвиток ключових компетентностей здобувачів освіти.

Зміст лекційного курсу охоплює історичні аспекти розвитку гандболу, основи техніки і тактики гри, методику навчання основних ігрових прийомів, організацію та проведення змагань, а також питання фізичної підготовки гандболістів. Особлива увага приділяється методиці викладання гандболу в умовах закладів загальної середньої освіти, добору ефективних форм і методів навчання, урахуванню вікових та індивідуальних особливостей учнів, забезпеченню безпечних умов проведення занять.

Курс має практико-орієнтований характер і спрямований на формування здатності майбутнього вчителя фізичної культури застосовувати сучасні педагогічні технології, організовувати ігрову діяльність, розвивати мотивацію учнів до занять спортом і фізичною культурою, а також здійснювати контроль і оцінювання їхніх навчальних досягнень.

Опанування змісту курсу забезпечує підготовку конкурентоспроможного фахівця, здатного ефективно реалізовувати освітній процес, впроваджувати інноваційні підходи та сприяти фізичному розвитку і здоров'ю учнів у сучасних умовах.

ЛЕКЦІЯ 1

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ГАНДБОЛУ

План.

1. Соціально-педагогічні передумови виникнення гандболу.
2. Данська та німецька моделі раннього гандболу.
3. Польовий гандбол 11×11: становлення та занепад.
4. Перехід до гандболу 7×7 у залі.
5. Еволюція правил гри (історичний аналіз).
6. Розвиток міжнародних структур гандболу.
7. Олімпійський період розвитку.
8. Еволюція техніки і тактики гри.
9. Порівняльна характеристика європейських шкіл гандболу.
10. Розвиток гандболу в Україні.
11. Сучасні тенденції та перспективи розвитку.

1. Соціально-педагогічні передумови.

Наприкінці XIX століття у країнах Європи активно формувалася система шкільного фізичного виховання. Ігрові види спорту розглядалися як ефективний засіб:

- розвитку координації;
- виховання колективізму;
- формування дисципліни;
- підготовки молоді до військової служби.

Пошук нових форм ігрової діяльності зумовив виникнення гандболу як синтезу елементів футболу, регбі та народних ігор із м'ячем.

2. Данська та німецька моделі.

Данська модель (Х. Нільсен)

- менший майданчик;
- акцент на швидких передачах;
- менша кількість гравців;
- динамічність.

Німецька модель (М. Гейзер)

- 11 гравців;
- футбольне поле;
- дальні передачі;
- значна роль витривалості.

Саме німецька версія набула міжнародного визнання у міжвоєнний період.

3. Польовий гандбол (11×11).

У 1936 році польовий гандбол включено до програми Олімпійських ігор у Берліні. Причини занепаду:

- залежність від погодних умов;
- складність організації;
- повільна динаміка гри;
- зростання популярності видів спорту у залах.

4. Перехід до формату 7×7.

Після Другої світової війни гандбол поступово перейшов до залів.

Переваги нового формату:

- компактність;
- вища інтенсивність;
- збільшення кількості атак;
- видовищність.

Саме формат 7×7 став основою сучасного гандболу.

5. Еволюція правил гри.

Розвиток гандболу супроводжувався постійним удосконаленням правил.

Основні етапи змін

Період / Рік	Зміна в правилах	Зміст змін	Вплив на техніку гри	Вплив на тактику гри

1917	Перші офіційні правила (Німеччина)	Регламентация складу команди (11 гравців), розміри поля, базові обмеження	Формування базових технічних прийомів	Переважання позиційної гри
1936	Олімпійський польовий гандбол	Офіційне міжнародне визнання	Акцент на дальніх передачах	Тактика довгих атак, менша інтенсивність
1946	Створення ІНФ	Уніфікація міжнародних правил	Стандартизація техніки	Єдина система гри на міжнародному рівні
1950–1960	Перехід до формату 7×7	Зменшення кількості гравців, гра в залі	Зростання швидкості виконання прийомів	Посилення ролі швидкого прориву
1972	Включення 7×7 до Олімпійських ігор	Олімпійський статус сучасного гандболу	Підвищення вимог до фізичної підготовки	Розвиток системних схем захисту
1980-ті	Обмеження пасивної гри	Суддя може сигналізувати «пасивну атаку»	Прискорення технічних дій	Зменшення тривалих позиційних атак
1997	Швидке введення м'яча після голу	Скасування обов'язкового сигналу судді	Підвищення ролі швидких передач	Різке зростання темпу гри
2001	Посилення санкцій за грубий контакт	Жорсткіші покарання (2 хв, дискваліфікація)	Обмеження силових прийомів	Підвищення дисципліни в захисті

2010	Удосконалення правил заміни	Чітка регламентація зони заміни	Підвищення динаміки	Часті тактичні ротації
2016	Дозвіл гри без воротаря (7 польових)	Команда може зняти воротаря	Воротар опановує функції польового гравця	Тактична революція: чисельна перевага в атаці
2019	Чіткіші критерії пасивної гри	Скорочення часу атаки після попередження	Прискорення прийняття рішень	Зменшення затягування атак
2020+	Використання відео-перегляд у (VAR)	Перевірка спірних моментів	Підвищення точності дій	Більш обережна гра в критичних моментах

6. Розвиток міжнародних структур.

- 1928 – створення ІАНФ
- 1946 – створення ІНФ
- 1991 – перші чемпіонати світу серед молоді.

ІНФ сьогодні об'єднує понад 200 національних федерацій.

7. Олімпійський етап.

- 1936 – польовий гандбол
- 1972 – сучасний гандбол (чоловіки)
- 1976 – жіночий турнір

Олімпійський статус сприяв:

- професіоналізації;
- науковому супроводу підготовки;
- зростанню популярності.

8. Еволюція техніки і тактики.

Ранні етапи

- довгі передачі;
- позиційна гра;
- обмежена контактність.

Сучасний гандбол

- швидкий прорив;
- активна взаємодія лінійних гравців;
- зонні та комбіновані захисти;
- використання воротаря в атаці.

Зміни правил суттєво вплинули на тактику: дозволена гра без воротаря стала стратегічним інструментом.

9. Порівняльна характеристика європейських шкіл.

Країна	Особливості підготовки	Тактичні акценти
Німеччина	Фізична міць, дисципліна	Зонний захист
Данія	Швидкість, техніка	Швидкий прорив
Франція	Універсальність	Комбіновані схеми
Іспанія	Тактична гнучкість	Позиційна атака
Скандинавські країни	Висока інтенсивність	Контратака

10. Розвиток гандболу в Україні.

Український гандбол формувався в радянській системі спорту. Після 1991 року створено Федерацію гандболу України.

Досягнення:

- участь у чемпіонатах Європи;
- виступи клубів у єврокубках;

- розвиток дитячо-юнацьких шкіл.

Проблеми:

- недостатнє фінансування;
- конкуренція з іншими видами спорту;
- потреба модернізації матеріально-технічної бази.

11. Сучасні тенденції.

- зростання ролі аналітики;
- інтеграція науки у тренувальний процес;
- цифрові технології;
- індивідуалізація підготовки;
- підвищення швидкості гри.

Висновки. Гандбол пройшов складний шлях трансформації від польової гри до сучасного високошвидкісного олімпійського виду спорту. Еволюція правил безпосередньо вплинула на техніко-тактичні особливості гри. Для майбутнього вчителя фізичної культури знання історичних аспектів розвитку гандболу є важливим для розуміння сучасної методики навчання.

Контрольні питання.

1. Які соціальні чинники сприяли виникненню гандболу?
2. У чому полягали особливості польового гандболу?
3. Назвіть ключові зміни правил у XX–XXI столітті.
4. Які наслідки мало впровадження формату 7×7?
5. Які відмінності між європейськими школами гандболу?
6. Які сучасні тенденції розвитку гри?
7. Як історія розвитку гандболу вплинула на сучасну методику навчання?

ЛЕКЦІЯ 2

ОСНОВИ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ В ГАНДБОЛ

ПЛАН.

1. Поняття техніки та тактики гри в гандбол.
2. Класифікація технічних прийомів.
3. Техніка польового гравця в нападі.
4. Техніка польового гравця в захисті.
5. Техніка воротаря.
6. Поняття та структура тактики гри.
7. Індивідуальні тактичні дії.
8. Групова тактика.
9. Командна тактика.
10. Взаємозв'язок техніки і тактики в сучасному гандболі.

1. Поняття техніки та тактики.

Техніка гри – це сукупність спеціальних рухових дій, що забезпечують раціональне володіння м'ячем і виконання ігрових прийомів.

Тактика гри – це система індивідуальних і колективних дій, спрямованих на досягнення переваги над суперником.

У сучасному гандболі техніка і тактика нерозривно пов'язані: технічна дія без тактичного рішення втрачає ефективність.

2. Класифікація технічних прийомів.

2.1. За спрямованістю.

- прийоми нападу;
- прийоми захисту.

2.2. За характером виконання.

- без м'яча (переміщення, фінти);
- з м'ячем (передача, ведення, кидок).

3. Техніка польового гравця в нападі.

3.1. Переміщення

- біг із зміною напрямку;
- ривки;

- зупинки;
- повороти.

3.2. Ловіння і передачі.

- від грудей;
- від плеча;
- знизу;
- у стрибку;
- в русі.

3.3. Ведення.

- низьке ведення;
- зміна темпу;
- ведення під опором.

3.4. Кидки по воротах.

- з місця;
- після двох кроків;
- у стрибку;
- з ходу;
- з різних позицій.

Сучасний гандбол вимагає універсалізації — кожен гравець повинен володіти всіма базовими прийомами.

4. Техніка польового гравця в захисті.

4.1. Захисна стійка.

- низький центр ваги;
- активна робота руками;
- готовність до переміщення.

4.2. Переміщення

- приставні кроки;
- перекриття траєкторій.

4.3. Відбір м'яча.

- перехоплення;
- вибивання;
- блокування передачі.

4.4. Блокування кидків.

- вибір позиції;
- правильний таймінг.

5. Техніка воротаря.

5.1. Основна стійка.

- ноги напівзігнуті;
- руки активні;
- концентрація уваги.

5.2. Відбиття м'яча.

- руками;
- ногами;
- корпусом.

5.3. Позиційна техніка.

- скорочення кута обстрілу;
- вихід назустріч нападнику.

5.4. Введення м'яча в гру.

- короткі передачі;
- довгі передачі;
- швидкий початок атаки.

6. Структура тактики гри.

Тактика поділяється на:

- індивідуальну;
- групову;

- командну.

7. Індивідуальна тактика.

У нападі:

- вибір позиції;
- відкривання;
- фінти;
- прийняття рішення.

У захисті:

- контроль дистанції;
- перекриття напрямків передач;
- активна робота рук.

8. Групова тактика.

- передача і вихід;
- заслін;
- перехресні переміщення;
- підстраховка.

Групова взаємодія є основою ефективної командної гри.

9. Командна тактика.

У нападі:

- швидкий прорив;
- позиційна атака;
- гра з лінійним гравцем;
- використання 7 польових гравців.

У захисті:

- персональний захист;
- зонний захист;
- комбінований захист.

10. Взаємозв'язок техніки і тактики.

Розвиток правил (зокрема швидке введення м'яча та гра без воротаря) змінив структуру гри:

- збільшилася швидкість атак;
- зросла роль універсалізації;
- підвищилася вимога до фізичної підготовки.

Техніка стає інструментом реалізації тактичних задумів.

Сучасні тенденції техніко-тактичної підготовки

- універсалізація гравців;
- індивідуалізація підготовки;
- активна роль воротаря;
- швидкі переходи;
- аналіз гри за допомогою цифрових технологій.

Висновки. Основи техніки і тактики гандболу становлять фундамент підготовки гандболіста. Ефективність гри залежить від гармонійного поєднання технічної майстерності та тактичного мислення. Майбутній учитель фізичної культури повинен володіти глибоким розумінням цих компонентів для організації навчального процесу.

Контрольні питання.

1. Дайте визначення техніки та тактики гри.
2. Назвіть класифікацію технічних прийомів.
3. Які особливості техніки воротаря?
4. Чим відрізняється індивідуальна тактика від групової?
5. Назвіть основні системи захисту.
6. Який взаємозв'язок між технікою і тактикою?
7. Які сучасні тенденції розвитку техніко-тактичної підготовки?

ЛЕКЦІЯ 3

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ТА ТАКТИКИ ГРИ В ГАНДБОЛ

ПЛАН.

1. Загальні принципи навчання гандболу в закладах освіти.
2. Структура процесу навчання техніки.
3. Етапи формування технічних навичок.
4. Методика навчання техніки гри польового гравця.
5. Методика навчання техніки воротаря.
6. Методика навчання тактики гри в нападі.
7. Методика навчання тактики гри в захисті.
8. Поєднання технічної і тактичної підготовки.
9. Типові помилки в навчанні гандболу.
10. Особливості навчання гандболу у закладах загальної середньої освіти.

1. Загальні принципи навчання гандболу.

Навчання гандболу повинно базуватися на таких дидактичних принципах:

- науковості;
- доступності;
- поступовості;
- систематичності;
- свідомої активності учнів;
- індивідуалізації.

Майбутній учитель фізичної культури має розуміти, що навчання гандболу – це не лише технічна підготовка, а й формування рухової культури, командної взаємодії та спортивної дисципліни.

2. Структура процесу навчання техніки.

Процес навчання технічних прийомів включає:

1. Пояснення і показ.
2. Первинне відтворення.
3. Закріплення у спрощених умовах.
4. Ускладнення (введення опору).
5. Виконання в ігровій ситуації.

Навчання має відбуватися від простого до складного, від ізольованої дії – до комплексного застосування.

3. Етапи формування технічних навичок.

Етап 1. Ознайомлення.

- формування уявлення про рух;
- показ правильного виконання;
- пояснення основних фаз.

Етап 2. Початкове засвоєння

- виконання в повільному темпі;
- контроль правильності руху;
- корекція помилок.

Етап 3. Удосконалення

- підвищення швидкості;
- виконання під опором;
- варіативність умов.

Етап 4. Автоматизація

- стабільне виконання в умовах гри;
- поєднання з тактичними діями.

4. Методика навчання техніки польового гравця.

4.1. Ловіння і передачі

- починати з передач у парах;
- поступово вводити переміщення;
- контролювати положення кистей;

- формувати точність.

4.2. Ведення

- спочатку на місці;
- потім у русі;

- зі зміною напрямку;
- з пасивним захисником.

4.3. Кидки по воротах.

- імітація без м'яча;
- кидки з близької дистанції;
- кидки після двох кроків;
- кидки під тиском.

5. Методика навчання воротаря.

Навчання воротаря включає:

- формування правильної стійки;
- розвиток реакції;
- техніку відбиття;
- введення м'яча в гру.

Важливо використовувати вправи на:

- швидкість реакції;
- координацію;
- орієнтацію в просторі.

6. Методика навчання тактики нападу.

Починати з:

- індивідуальних дій (відкривання, фінти);
- взаємодії у парах;
- міні-ігор 2×2, 3×3;
- поступового переходу до командних схем.

Необхідно розвивати тактичне мислення через аналіз ситуацій.

7. Методика навчання тактики захисту.

Навчання захисту повинно починатися з:

- індивідуальної оборони 1×1
- підстраховки;

- зонного розташування;
- колективної взаємодії.

Захисні дії повинні відпрацьовуватися системно.

8. Поєднання технічної і тактичної підготовки.

Сучасна методика передбачає інтегрований підхід:

- технічна дія одразу використовується в ігровій ситуації;
- вправи мають бути наближені до реальної гри;
- навчання повинно бути варіативним.

9. Типові помилки в навчанні.

- передчасне ускладнення вправ;
- недостатній контроль техніки;
- ігнорування індивідуальних особливостей;
- надмірне теоретизування без практики.

10. Особливості навчання у школі.

У шкільних умовах:

- використовувати спрощені правила;
- застосовувати міні-гандбол;
- розвивати базові рухові якості;
- забезпечувати безпечність занять.

Висновки. Методика навчання техніки та тактики гри в гандбол повинна забезпечувати системне формування рухових навичок і тактичного мислення. Майбутній вчитель фізичної культури має володіти поетапною методикою навчання, вміти поєднувати технічну і тактичну підготовку та адаптувати процес до вікових особливостей учнів.

Контрольні питання.

1. Назвіть основні принципи навчання гандболу.
2. Які етапи формування технічних навичок?
3. У чому особливості навчання воротаря?
4. Як поєднується технічна і тактична підготовка?
5. Які типові помилки виникають у процесі навчання?

6. Які особливості викладання гандболу в школі?

ЛЕКЦІЯ 4

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ГАНДБОЛУ

ПЛАН.

1. Значення змагань у системі підготовки гандболістів.
2. Класифікація змагань з гандболу.
3. Положення про проведення змагань.
4. Організаційний комітет та його функції.
5. Система проведення турнірів.
6. Документація змагань.
7. Суддівське забезпечення.
8. Матеріально-технічне забезпечення.
9. Безпека учасників.
10. Організація змагань у закладах освіти.

1. Значення змагань у підготовці гандболістів.

Змагання є важливою складовою спортивної підготовки та педагогічного процесу. Вони:

- сприяють перевірці рівня техніко-тактичної підготовки;
- формують психологічну стійкість;
- розвивають відповідальність;
- підвищують мотивацію до занять.

Для майбутнього вчителя фізичної культури вміння організувати та провести змагання є професійною компетентністю.

2. Класифікація змагань.

Змагання з гандболу поділяються:

За рівнем:

- міжнародні;
- національні;

- регіональні;
- шкільні.

За формою проведення:

- турнірні;
- чемпіонати;
- кубкові;
- товариські.

За віковими категоріями:

- дорослі;
- юнацькі;
- дитячі.

3. Положення про проведення змагань.

Положення є основним нормативним документом.

Воно повинно містити:

- мету та завдання;
- місце та терміни проведення;
- склад учасників;
- систему розіграшу;
- умови визначення переможців;
- порядок нагородження;
- вимоги до учасників;

- умови фінансування.

4. Організаційний комітет.

Оргкомітет відповідає за:

- підготовку майданчика;
- формування календаря;
- забезпечення суддівства;
- медичне обслуговування;
- інформаційний супровід.

До складу входять:

- головний суддя;
- секретар;
- представники команд;
- медичний працівник.

5. Системи проведення турнірів.

5.1. Кругова система.

Кожна команда грає з кожною.

Переваги:

- об'єктивність;
- повне визначення рейтингу.

Недоліки:

- велика тривалість.

5.2. Олімпійська система (на вибування).

Команда вибуває після поразки.

Переваги:

- короткий термін проведення;
- висока інтрига.

Недоліки:

- менша кількість ігор.

5.3. Змішана система.

Поєднання групового етапу та плей-оф.

6. Документація змагань.

Основні документи:

- заявка команди;
- протокол гри;
- турнірна таблиця;
- розклад матчів;
- наказ про проведення.

Майбутній учитель повинен уміти правильно вести протокол.

7. Суддівське забезпечення.

Суддівство здійснюється:

- двома суддями на майданчику;
- секретарем;
- хронометристом.

Судді повинні:

- знати правила;
- бути об'єктивними;
- дотримуватися етики.

8. Матеріально-технічне забезпечення.

Необхідно забезпечити:

- відповідність майданчика стандартам;
- справність воріт;
- якісний м'яч;

- табло;
- форму гравців;
- медичну аптечку.

9. Безпека учасників.

Обов'язкові вимоги:

- медичний допуск;
- перевірка обладнання;
- дотримання правил техніки безпеки;

- наявність медичного працівника.

10. Організація змагань у школі.

У шкільних умовах рекомендується:

- скорочений регламент гри;
- міні-гандбол;
- змішані команди;
- використання спрощених правил.

Мета – не лише визначити переможця, а й залучити максимальну кількість учнів.

Висновки. Організація змагань з гандболу є важливим елементом професійної діяльності вчителя фізичної культури. Вона вимагає знання нормативних документів, уміння планувати та забезпечувати безпечно проведення заходів. Грамотно організовані змагання сприяють розвитку спортивної майстерності та формуванню позитивного ставлення до фізичної культури.

Контрольні питання

1. Яке значення мають змагання у підготовці гандболістів?
2. Які існують системи проведення турнірів?
3. Що повинно містити положення про змагання?
4. Які функції виконує оргкомітет?
5. Яка документація ведеться під час турніру?
6. Які вимоги до безпеки учасників?

ЛЕКЦІЯ 5

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ГАНДБОЛІСТІВ

План.

1. Значення фізичної підготовки в гандболі.

2. Види фізичної підготовки.
3. Розвиток швидкості.
4. Розвиток сили.
5. Розвиток витривалості.
6. Розвиток спритності та координації.
7. Розвиток гнучкості.
8. Вікові особливості фізичної підготовки.
9. Періодизація тренувального процесу.
10. Контроль фізичної підготовленості.

1. Значення фізичної підготовки.

Сучасний гандбол характеризується високою інтенсивністю, швидкими переходами від захисту до нападу, значним обсягом контактної боротьби. Це висуває підвищені вимоги до фізичної підготовленості спортсменів.

Фізична підготовка забезпечує:

- ефективність технічних прийомів;
- реалізацію тактичних схем;
- профілактику травматизму;
- стабільність результатів протягом гри.

2. Види фізичної підготовки.

Фізична підготовка поділяється на:

- загальну фізичну підготовку (ЗФП);
- спеціальну фізичну підготовку (СФП).

Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний розвиток основних фізичних якостей.

Спеціальна фізична підготовка орієнтована на розвиток якостей, безпосередньо пов'язаних із гандболом (вибухова сила, швидкість реакції, координація).

3. Розвиток швидкості.

У гандболі розрізняють:

- стартову швидкість;

- швидкість пересування;
- швидкість реакції;
- швидкість виконання технічних прийомів.

Вправи:

- спринти 10–30 м;
- біг із зміною напрямку;
- реакційні вправи на сигнал;
- вправи з м'ячем у максимальному темпі.

4. Розвиток сили.

Гандбол вимагає розвитку:

- вибухової сили;
- сили плечового пояса;
- сили ніг;
- сили корпусу.

Вправи:

- стрибки в довжину та висоту;
- кидки набивного м'яча;
- присідання;
- вправи з власною вагою;
- вправи з опором.

5. Розвиток витривалості.

Розрізняють:

- загальну витривалість;
- швидкісну витривалість;
- спеціальну ігрову витривалість.

Вправи:

- інтервальний біг;
- кругові тренування;
- ігрові вправи 3×3 у високому темпі;

- повторні спринти.

6. Розвиток спритності та координації.

Координація є ключовою в умовах постійної зміни ситуації.

Вправи:

- «змійка» між стійками;
- вправи на баланс;
- координаційна драбинка;
- комбіновані вправи з м'ячем.

7. Розвиток гнучкості.

Гнучкість необхідна для:

- профілактики травм;
- виконання технічних прийомів;
- підвищення амплітуди рухів.

Засоби:

- динамічне розтягування;
- статичне розтягування;
- вправи на рухливість плечового поясу та тазостегнових суглобів.

8. Вікові особливості підготовки.

Молодший шкільний вік

- акцент на координації;
- розвиток загальної витривалості;
- ігрові форми.

Підлітковий вік

- поступове збільшення силових навантажень;
- розвиток швидкісно-силових якостей.

Старший шкільний вік

- спеціалізована підготовка;
- індивідуалізація навантажень;
- підвищення інтенсивності.

9. Періодизація тренувального процесу.

Розрізняють:

- підготовчий період;
- змагальний період;
- перехідний період.

У підготовчому періоді домінує ЗФП, у змагальному – СФП.

10. Контроль фізичної підготовленості.

Методи контролю:

- тестування швидкості (біг 30 м);
- стрибкові тести;
- тест Купера;
- вимірювання сили кисті;
- ігрові контрольні нормативи.

Регулярний контроль дозволяє коригувати тренувальний процес.

Висновки. Фізична підготовка є основою ефективної техніко-тактичної діяльності гандболістів. Вона повинна бути системною, поступовою та враховувати вікові особливості спортсменів. Майбутній учитель фізичної культури має володіти знаннями щодо розвитку основних фізичних якостей і вміти організувати тренувальний процес відповідно до сучасних вимог.

Контрольні питання.

1. Яке значення має фізична підготовка в гандболі?
2. Чим відрізняється ЗФП від СФП?
3. Які види швидкості є найбільш важливими для гандболіста?
4. Які вправи сприяють розвитку вибухової сили?
5. У чому полягає періодизація тренувального процесу?
6. Які методи контролю фізичної підготовленості використовуються

ЛІТЕРАТУРА

1. Базильчук В.Б. Гандбол : метод. вказівки для практ. робіт з дисципліни «Фізичне виховання» - Хмельницький : ХНУ, 2020 – 26с.
2. Драчук А. В. Теорія і методика викладання гандболу. Посібник. К.: КНТ , 2019. 130 с.
3. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця : Планер, 2012. 228 с.
4. Кубраченко А. Г., Ткачук В. Г., Голуб В. П. Система підготовки гандболістів. Київ : Київдрук, 2013. 556 с.
5. Левків В. І., Кудріна Н. В., Згоба В. Л. Теорія і методика викладання гандболу : методичний посібник. Львів : ЛДУФК, 2011. 136 с.
6. Митчик О.П. Розвиток та становлення гандболу на воліні: історичний аспект : «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал. 2025. № 8(54) 2025. С. 623–631. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54))
7. Митчик О.П., Тарасюк В.Й., Чиж А.Г., Констанкевич В.П. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентів закладу вищої освіти. Академічні студії. Серія «Педагогіка». Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2023. № 3. С. 9–14.
8. Митчик О.П. Застосування рухливих та спортивних ігор у підготовці спортсменів-плавців. «Вісник науки та освіти (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»)»: журнал. 2025. № 8(38) 2025. С. 1532–1541. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-8\(38\)](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-8(38))
9. Митчик О.П. Плавання як засіб відновлення в сучасних ігрових видах спорту «Вісник науки та освіти (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»)»: журнал. 2025. № 9(39) 2025. С. 1418–1428.
10. Рудницький В.Б. Техніко-тактичні дії гри з гандболу: Методичні вказівки для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей / В.Б.Рудницький – Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2017 – 32 с.
11. Соловей О.М., Соловей Д.О. Основи навчання тактики гри в гандбол [навчально – методичний посібник]. Дніпро, 2018. с. 112.
12. Соловей О.М., Соловей Д.О. Теоретичні основи гандболу: навчальний посібник / О.М.Соловей, Д.О. Соловей. – Дніпро: 2017. – 161 с.

13. Спортивні ігри : навч. посібник / О. В. Базильчук, А. А. Ребрина, Є. В. Столітенко, Б. М. Ференчук, О. М. Квасниця, Я. І. Гнатчук. Хмельницький: ХНУ, 2015. 471 с.
14. Тищенко В. О. Гандбол : навч. посіб. / В. О. Тищенко. - Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2014. - 232 с.
15. Тищенко В. О., Харченко-Баранецька Л. Л., Степанюк С. І., Шеховцова К. В. Моделювання як засіб удосконалення спеціальної технічної підготовленості в складно-координованих видах спорту. Фізичне виховання та спорт, (1), 2020. С. 150-158.
16. Тищенко В. О., Соколова О. В., Белоус М. А., & Шипенко А. О. Оцінка ефективності експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки гандболістів. Фізичне виховання та спорт, (2), 2021. С. 166-172. URL : <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-25>