**Олена Савенкова**

**(Дніпро, Україна)**

**ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ГАНДБОЛІСТІВ**

Гандбол (ручний м'яч) – широко поширена спортивна динамічна гра. Основу гандболу складають природні рухи - біг, стрибки, метання, які сприяють гармонійному розвитку спортсмена. Навантаження мають позитивний вплив на розвиток всіх функціональних систем організму. Під впливом тренувань та змагань вдосконалюється психічна діяльність, поліпшується швидкість реакцій і орієнтування, розвивається творче мислення, рішучість і ініціативність, виховується колективізм.

Гандбол – це темпова гра, яка ведеться на великих швидкостях, які підтримуються з першої до останньої хвилини гри. Тактичні комбінації в нападі, сповнені тонкощів і несподіванок, як і відповідні дії захисників, вимагають комплексної тактичної підготовки. Правильно побудовані та сплановані заняття з гандболу забезпечують ефективний всебічний розвиток спортсменів[2, с. 288].

**Тактична підготовка** - це процес оволодіння теоретичними основами тактики і навичками їх використання. Основою тактичної підготовки гравця є оволодіння індивідуальними, груповими і командними діями. Кожен гандболіст зобов'язаний знати зміст і класифікацію тактики і довести практичне виконання індивідуальних і групових дій до тактичного досвіду.

**Тактичні навички** - це автоматизовані компоненти свідомої дії гандболіста під час гри, які виробляються в процесі вправи. Під час застосування в стандартних умовах тактичні навички відрізняються міцністю, точністю і відповідним ритмом[4, с. 80].Але ситуації в грі швидко змінюються і їх безліч. Причому одна тактична задача може вирішуватися різними засобами, а різні завдання - одними і тими самими.

У тих випадках, коли змагальна ситуація не відповідає виробленому стереотипу дії, і гандболіст не може знайти зв'язок між змагальною і навчальною ситуаціями, шаблонно застосовані тактичні навички ведуть до помилок. Вибір відповідного тактичного досвіду та його застосування вимагають творчого мислення.

Здатність гандболіста швидко орієнтуватися у виборі самого ефективного способу боротьби називається **тактичним мисленням**. Базою тактичного мислення є здатність швидко і правильно сприймати ігрову ситуацію, яка складається і ті основи тактичних знань, які він набуває в процесі тренування.

У навчальному процесі теоретична і практична частини тактичної підготовки повинні бути настільки узгоджені, щоб гравці здобували знання і могли їх застосовувати. Невизначені, нестійкі знання, які не відповідають рівню підготовленості, ускладнюють уявне рішення тактичних завдань[3, с. 384].

**Початкове навчання тактичним діям.**Навчання тактиці починається з загального ознайомлення з грою. Тренер знайомить спортсменівз основними правилами гри, формулює завдання, які повинні вирішуватися у грі, розучує з ними основні прийоми ведення гри. Щоб дати більш конкретне уявлення про майбутню спортивну діяльність, проводиться гра в гандбол за спрощеними правилами. Далі приступають до вивчення окремих тактичних дій, спочатку індивідуальних, групових, а потім і командних. В результаті всі вивчені дії становлять основу певних тактичних систем ведення гри. Така закономірність переходу від загального до приватного і назад має місце і при навчанні командним діям.

Розучування будь-якої тактичної дії має таку послідовність:

1) розповідь і показ на схемі або макеті;

2) розучування схеми дії безпосередньо на майданчику з пасивним противником (противника можна позначити стійками);

3) те саме, але з активним противником, який діє за певним завданням;

4) те саме, але з активним противником і в змагальній формі;

5) закріплення в двосторонній грі.

**Навчання тактиці нападу.** Навчання індивідуальним тактичним діям починається разом з вивченням прийомів техніки. Тренер, знайомлячи з прийомом, повинен розповісти спортсменам про призначення та застосування його в грі [1, с. 154]. Коли основи руху досить засвоєні в простих умовах, їх ускладнюють введенням різного роду перешкод. На пошук раціональних способів подолання цих перешкод і повинна бути спрямована тактика. Для навчання індивідуальним тактичним діям необхідно виконувати вправи з елементами єдиноборства.

Навчання тактиці кидка здійснюється в такій послідовності:

Перше тактичне завдання - обігравання в єдиноборстві воротаря. Для його вирішення спортсмен повинен попередньо отримати теоретичні знання про гру воротаря і про змістовий зв'язок дій воротаря та нападника. Дуже важливо, вивчаючи техніку кидків з різними траєкторіями польоту м'яча, знати:

1)труднощі, які створює той чи інший напрямок польоту м'яча;

2)найбільш вразливі місця в захисті воротаря;

3)найбільш вразливі місця воротаря при кидках з певних ігрових позицій. Удосконалення кидка, підбір вправ повинні йти з урахуванням всіх трьох компонентів.

Друге тактичне завдання - обігравання в єдиноборстві захисника. І в цьому випадку спортсмен повинен отримати від тренера відомості про значення способів і варіантів кидка (збоку, з нахилом тулуба і т.п.). Крім того, нападник повинен знати найбільш доцільні напрями кидка щодо захисника і намагатися маскувати свої дії обманними рухами. Спочатку кидки виконують в порожні ворота з завданням обіграти противника.

Далі в воротах встановлюють мішені, які треба влучити, обіграючи захисника. У вправі уточнюють відстань до захисника, яку необхідно дотримуватися нападаючому, застосовуючи найбільш раціональні способи кидка в залежності від поведінки захисників.

Треттє тактичне завдання - обігравання одночасно захисника і воротаря. У вправах такої спрямованості спортсмен вирішує два завдання, але з конкретним варіантом вибору оптимального рішення в кожному. Теоретичною передумовою для практичного здійснення дії будуть служити знання про два варіанти кидка з закритої позиції.

При навчанні правильного застосування передачі необхідно вирішити такі завдання:

1. Разом з вивченням техніки передач у спортсменів необхідно формувати поняття про те, який спосіб передачі має більше значення. Це створює передумови для осмисленого застосування кожного способу передачі у відповідній ігрової ситуації. Тим, хто займається необхідно знати, яка має бути швидкість, спритність, точність, дальність передачі того чи іншого способу.

2. Передача з точки зору тактики - це засіб, що об'єднує гандболістів в єдину систему дій. Тому подальше вивчення застосування передач піде по шляху формування поняття про більш раціональний спосіб передачі м'яча при різному розташуванні партнерів.

3. Наступним завданням у вивченні тактики застосування передач буде освоєння прихованої передачі, тобто гандболіст повинен навчитися маскувати свій задум при виконанні передачі. Для цього в вправу вводяться перешкоди. Спочатку нападники діють в більшості. Основний напрямок навчання - в створенні уявлення, як удвох обіграти одного захисника, а втрьох - двох. Спортсмени повинні засвоїти, що передавати м'яч партнеру не можна, якщо противник перебуває на уявній лінії між ними. Потрібно шукати позицію, щоб він знаходився поза цією лінії і бажано ближче до гравця, якому здійснюється передача. В таких вправах гандболіст сам починає створювати умови для передачі м'яча партнеру, передбачаючи розташування партнерів і розташування противника щодо їх. Ці вправи можна вважати допоміжними для вивчення групових дій [1, с. 156].

Навчання фінту проводять у вправах, які передбачають єдиноборство.Спочатку навчання йде з обіграванням пасивного захисника. При цьому ставиться завдання, вказуються напрямок руху і спосіб обігравання. Далі спортсмен змінює способи обігравання для вирішення однієї і тієї ж задачі, знаходить варіанти як напрямку руху, так і поєднань обманних дій. Далі можна включати в вправу активного захисника, щоб вибір дії нападника диктувався його поведінкою. Удосконалення фінта і відступу триває в групових взаємодіях. При цьому вправи треба підбирати так, щоб гандболіст міг застосувати фінт в різних ситуаціях, ставлячи перед собою і здійснюючи конкретну задачу. Наприклад:

а) нападаючий володіє м'ячем, застосувавши фінт, здійснює відступ від противника і кидок у ворота;

б) нападаючий не володіє м'ячем, застосувавши фінт, робить відступ, ловить м'яч і виконує кидок.

Відкритий відступ вдосконалюють у вправах разом із застосуванням хитрощів, а прихований вимагає специфічних ситуацій. Тому навчання прихованого відступу ведеться в ігрових вправах, де орієнтиром служить гравець, який володіє м'ячем.

**Навчання тактиці захисту.** Навчання індивідуальним тактичним діям починається разом з вивченням прийомів техніки захисту. Причому при поясненні особливу увагу потрібно приділити вибору місця щодо нападника, моменту початку дії. Навчання завжди має проходити в єдиноборстві з нападаючим, якому даються певні завдання[4, с. 80].

Під час навчання прийомам блокування необхідно вирішити два основних завдання:

- визначити напрямок польоту м'яча;

- визначити варіанти блокування (рухоме або нерухоме).

Навчання груповим тактичним діям захисту починають разом з вивченням групових дій нападу. Все навчання будується на протидію нападаючим. Кожна групова тактична дія змушує захисників застосовувати конкретний контрприйом. Для вивчення перешкоджання нападники можуть виконувати заслін, для підстраховки потрібні паралельні дії, для проривання - особиста опіка і т.п. Починають навчання зі спільної дії двох гравців, а потім трьох і більше.

Групові дії в захисті – це підстраховка, переключення, прослизання.

Підстраховка – це вид групових дій, під час яких кожен гравець постійно готовий допомогти своєму партнеру. Застосовується під час захисту та при блокуванні.

Переключення – це вид групових дій, під час яких захисники змінюються своїми підопічними. Переключення можна здійснитипід час зустрічного та хресного рухах нападників. Воно здійснюється в момент, коли нападники порівняються один з одним.

Прослизання – це вид групових дій, що дозволяють захисникам уникати заслонів і зіткнень між собою під час захисту. Застосовується частіше під час особистого або змішаного захисту

Навчання командним діям починають з ознайомлення з розстановкою гравців на майданчику і основними завданнями гравців різного плану в різних системах захисту. Удосконалення командних захисних дій потрібно вести відповідно до правил, які прийнятні для всіх видів і способів захисту: створення чисельної переваги, перетин передачі і правило протихід. Зіграність оборони, її агресивність будуть залежати від того, наскільки грамотно гандболісти зможуть здійснити в конкретній боротьбі з противником дотримання цих правил.

Тактичні командні дії у захисті поділяються на три види: особистий, зонний, змішаний захист.

1.Особистий захист – це вид командних дій, підчас яких кожен захисник опікується своїм атакуючим. Від може бути організованийз перемиканням і без перемикання захисників. Особистий захист застосовують у випадках:

а) вилучений гравець в команді противника;

б) треба розбити звичну тактику нападу;

в) противник підготовлений слабкіше фізично;

г) треба швидко заволодіти м’ячем.

2.Зонний захист – це вид командних дій, під час яких кожен захисник несе відповідальність за певну частину зони майданчика. Зонний захист може бути організований декількома способами: 6:0, 5:1, 4:2, 3:3.

Керуючись такими системами захисту, можна оцінити правильність дій захисника в тій чи іншій ситуації, аналізуючи вибір їх позиції. Це полегшує завдання виправлення помилок, виявлення слабких сторін оборони. Своєчасна теоретичне і практичне опрацювання конкретних варіантів допоможе швидко ліквідувати недоліки.

Для освоєння тактичних дій гандболісту необхідна спеціальна фізична підготовка. Висока швидкість пересування без м'яча і з м'ячем в процесі гри, стрибки, потужні кидки, рухи з широкою амплітудою, тривалий інтенсивний біг вимагають наявності всіх фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.

Специфічні особливості діяльності формують у гандболіста комплексне сприйняття, в основі якого лежить тонке диференціювання подразників, що надходять від різних аналізаторів: м'язово-рухового, вестибулярного, зорового, слухового, тактильного.

**Література:**

1. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. – Вінниця, 2011 – 154-156 с.

2. Дубенчук А.І. Спортивні ігри з м’ячем: правила. – Х.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 288 с.

3. Игнатьева В.Я. Гандбол: учебник / В.Я. Игнатьева. – М.: Физическая культура, 2008. – 384 с.

4. Кічук С.Ф., Авраменко В.Г., Лобанков В.С., Гавралов Ю.Л. Спортивні і рухливі ігри та методика викладання (Тестові завдання) – Тернопіль, ТДПУ, 2003. – 80 с.