

Наумчук В. І., Русанюк В. М.

**УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ
ДІЙ В ГАНДБОЛІ**

Методичні рекомендації

Тернопіль - 2018

ББК 74.267.5
Н 34

**Рекомендовано до друку
кафедрою теоретичних основ і методики фізичного виховання
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка
(протокол № 3 від 2018 р.)**

Рецензенти:

Винничук О. Т. – кандидат педагогічних наук, доцент, заступник директора інституту педагогіки і психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

Маляр Е. І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури Тернопільського національного економічного університету.

Наумчук Володимир Іванович, Русанюк Владислав Михайлович
Удосконалення техніко-тактичних дій в гандболі. – Тернопіль: ТНПУ,
2018. – 100 с.

У методичних рекомендаціях розкрито методичні положення техніко-тактичної підготовки гандболістів, визначено основні напрямки вдосконалення цього процесу, запропонована система тренувальних засобів, розроблених на основі диференційованого та індивідуального підходів.

Методична розробка адресована студентам і викладачам вищих навчальних закладів, учителям середніх загальноосвітніх шкіл, може бути корисною аспірантам, тренерам, методистам, усім, хто цікавиться гандболом.

Зміст

Передмова	4
Розділ 1. Сучасні вимоги до техніко-тактичних дій в гандболі.	5
Розділ 2. Характеристика рухової активності гандболістів різних амплуа.....	9
Розділ 3. Основні напрямки вдосконалення техніко-тактичних дій в гандболі	15
Розділ 4. Удосконалення техніко-тактичних дій гандболістів різних амплуа.....	20
4.1. Лінійний нападник.	21
4.2. Нападник першої лінії.	31
4.3. Нападник другої лінії.....	42
Розділ 5. Тестові завдання для самоперевірки	53
Розділ 6. Основні терміни і поняття	62
Список використаної літератури	99

Передмова

Постійне зростання рівня гандболу вимагає неухильного вдосконалення спортивної підготовки гандболістів, модернізації системи відбору та прогнозування, підвищення ефективності управління навчально-тренувальним процесом, покращання якості підготовки кваліфікованих кадрів.

Становлення та вдосконалення техніко-тактичної майстерності в гандболі відноситься до числа пріоритетних завдань, які потребують ефективного вирішення на шляху досягнення високих спортивних результатів. Адже успіх гандбольної команди багато в чому залежить від рівня володіння руховими діями, умінь та навичок вправно їх використовувати в ігровій та змагальній діяльності.

У методичних рекомендаціях висвітлено сучасні вимоги до техніко-тактичної підготовки гандболістів, охарактеризовано рухову діяльність гравців різних амплуа, запропоновано основні напрямки вдосконалення їх ігрових дій. Матеріали праці надають певну систему орієнтирів для належного навчання руховим діям, розкривають основні терміни і поняття спортивної підготовки в гандболі, дозволяють здійснювати самоперевірку шляхом виконання тестових завдань.

Реалізація представлених комплексів тренувальних засобів, які розроблені на основі диференційованого підходу з урахуванням спеціалізації гравців та їх індивідуальних можливостей, уможливить, з одного боку, цілеспрямовану діяльність щодо опанування студентами необхідним арсеналом техніки і тактики гри у гандбол, а з іншого – допоможе майбутнім фахівцям оволодівати знаннями й уміннями досконало оперувати ігровими прийомами.

Пропонована праця сприятиме кращому розумінню сутності і змісту техніко-тактичної підготовки гандболістів, подальшому вдосконаленню цього педагогічного процесу в умовах навчання у вищій школі.

Розділ 1

Сучасні вимоги до техніко-тактичних дій в гандболі

Гандбол є однією з базових спортивних ігор, які включені у програми з фізичного виховання загальноосвітніх й дитячо-юнацьких спортивних шкіл, вищих та професійних навчальних закладів, виробничих і сільських колективів фізичної культури. Роль і значення гандболу як універсального засобу для всебічного й гармонійного розвитку дітей та дорослих визначається його особистісно-командною сутністю, доступністю, різнобічним впливом на організм людини, на засвоєння нею «школи рухів», на розвиток її фізичних та психічних якостей, високою емоційністю і видовищністю.

Зміст та особливості ігрової діяльності в гандболі потребують від кожного гравця здійснення якісного аналізу ситуації, що постійно змінюється, її передбачення та ефективного реагування з використанням великого обсягу рухових дій у різноманітних поєднаннях і варіаціях. При цьому кожна рухова дія гандболіста характеризується зовнішньою і внутрішньою стороною [1, с.7]. Під зовнішньою стороною прийнято розуміти спосіб вирішення рухового завдання з певною руховою структурою, за законами біомеханіки, відповідно до особливостей конкретної ситуації. Ця сторона ігрових дій гравця називається технікою. Іншу сторону ігрової діяльності, яка визначається фахівцями як тактика, складають психічні процеси, що пов'язані з вибором правильного вирішення певної ігрової ситуації.

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє зробити висновок, що тактику гри можна розглядати як вибір доцільних способів ведення ігрової діяльності, які підпорядковані певному задуму і плану ведення змагальної боротьби, а техніку – як способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухові завдання вирішуються з найбільшою ефективністю [1, 2, 3, 4, 5]. Від того, наскільки повно володіє гандболіст усім різноманіттям ігрових прийомів, як вправно й доцільно застосовує їх у варіативних умовах ігрової діяльності,

при активній протидії з боку суперника і часто – на фоні втоми, багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів.

Надійність рухів гандболіста закладається у структуру ігрових прийомів. Вона передбачає якісну побудову рухових механізмів, належний рівень оволодіння руховими діями, автоматизованість рухів у часі та просторі. Надійність визначається ефективністю управління рухами, збереженням стійкості виконання цих рухів, у тому числі й під впливом несприятливих чинників (втоми, екстремальних умов, довготривалої реалізації та ін.).

Така характеристика рухів гандболіста як точність у більшості випадків відображає вправність виконання передач, кидків м'яча та інших дій, пов'язаних з переміщенням гравця. Точність рухів гандболіста доволі часто закладається ще до початку виконання основної фази ігрового прийому. Повною мірою вона реалізується чи коригується у наступних рухах. При великому діапазоні варіативності рухів у попередній та підготовчій фазах у гандболіста виробляється спеціалізоване вміння чітко диференціювати м'язові зусилля в основній частині, зокрема під час виконання фінальних зусиль. Тим самим покращується ефективність рухових дій. В умовах протидії з боку суперника точність обумовлюється перешкодостійкістю гандболіста та його здатністю орієнтуватися у просторі та часі. При цьому точність рухів гандболістів високої кваліфікації під час виконання кидків та передач м'яча не залежить від швидкості, довжини, траєкторії розбігу або сили кидка.

Варіативність та своєчасність рухів гандболіста може розглядатися як функція знаходження раціонального вирішення рухової завдання на основі розумових процесів, які визначають стійкість і варіативність системи рухів в одноборстві з суперником. Варіативність рухів певного ігрового прийому пов'язана зі смисловим завданням рухової дії, з управлінням рухами та своєчасністю їх вибору і виконання відповідно до ігрової ситуації. Тобто варіативність й своєчасність рухів забезпечується оперативністю мислення, пов'язаного з точністю оцінки ситуації, вибору та реалізації дій в ігрових чи змагальних умовах.

Ігрова діяльність вимагає від кожного гандболіста прояву тактичного мислення, що передбачає певні операційні дії, а саме:

- сприйняття та аналіз ігрової ситуації;
- уявне розв'язання ситуації, що склалася;
- рухове вирішення тактичного завдання.

Перебуваючи у тісному взаємозв'язку, вказані дії значною мірою визначають послідовність та ефективність вирішення тактичного завдання. При цьому вирішальну роль тут відіграє рухова пам'ять та швидкість мислення гравця.

Сприйняття гандболіста залежить від зорово-моторних оцінок ігрової ситуації, узагальнення інформації щодо дій партнерів і суперників з урахуванням значущості кожної із них. Якість сприйняття визначається швидкістю розумових процесів гравця, його умінням визначати головне, здатністю до зосередження, а також знаннями і досвідом.

Тактичне завдання гандболіст вирішує спочатку подумки і лише потім реалізує його у руховій діяльності. На основі сприйняття та аналізу ігрової ситуації гравець у найкоротший час повинен знайти оптимальний шлях вирішення тактичного завдання. Вибір способу вирішення здійснюється гандболістом при одночасному виконанні низки пізнавальних й перетворювальних розумових операцій, коли отримана інформація створює у спортсмена образ тактичної обстановки. Гравець сприймає розташування та дії партнерів і суперників, оцінює їх не окремо, а як єдину структуру, що визначає конкретну ситуацію.

У кожного гандболіста виробляється індивідуальний тактичний стиль (включаючи особливості ігрового амплуа) гри в захисті та нападі. Ця індивідуальність характеризує схильність гандболіста до наступальних або захисних дій, до витримки чи активного створення певних ігрових умов та інше. У висококваліфікованих гандболістів активно розвиваються елементи творчого мислення, які втілюються у нешаблонному виконанні рухових дій, умінні охопити реальність у всіх її аспектах і взаєминах, а не тільки тих, які

закріплені у звичних поняттях та уявленнях. Тому утворення нових розумових понять або програм дій можна розглядати як перекодування інформації через об'єднання спеціалізованих елементів окремих структур у загальні нові системи. Формування оперативного мислення у гандболістів не обмежується засвоєнням значної кількості вихідних конкретних програм дій, а полягає в опануванні систем кодування, за допомогою яких дії підводяться під певні класи рівнозначності за конкретними ознаками []. Для цілеспрямованого вдосконалення тактичних дій гандболіста у навчально-тренувальному процесі необхідне забезпечення відповідних асоціацій, органічне формування прийомів розумової діяльності в ході виконання відповідних рухових дій.

Безпосереднє рухове вирішення тактичного завдання є комплексною діяльністю, яка вимагає від гравця прояву як розумових специфічних операцій, так і рухових здібностей. Під час реалізації конкретного завдання, незалежно від його результату, ця система вдосконалюється. Якщо гандболіст вирішив завдання позитивно, у майбутньому в схожій ситуації він може обрати той самий варіант дій. За умови отримання негативного результату, гравець у подальшому буде шукати інші варіанти вирішення рухового завдання шляхом логічного осмислювання попереднього досвіду.

Досягнення гандболістом належної техніко-тактичної майстерності передбачає реалізацію таких основних вимог:

- підвищення швидкості і результативності виконання техніко-тактичних дій на основі варіативності й адаптації рухів до конкретних умов ведення змагальної боротьби;
- зростання універсальності техніко-тактичних дій крайніх гравців у нападі (гра в «лінії», виконання прихованих кидків і передач м'яча, кидків після ловіння м'яча у площі гри воротаря, створення чисельної переваги та ін.);
- удосконалення різновидів передач м'яча на високих швидкостях та при активній протидії суперника;
- підвищення якості та інтенсивності виконання техніко-тактичних дій при різних системах захисту;

- удосконалення захисних дій проти кидків м'яча, що виконуються з різних положень та дистанцій;
- покращання точності та урізноманітнення виконання 7-метрових штрафних кидків;
- підвищення техніко-тактичних дій воротаря з урахуванням його індивідуальних якостей, здібностей та можливостей;
- досягнення запланованої результативності дій воротаря під час реалізації 7-метрових штрафних кидків.

Окрім того, для успішного ведення змагальної боротьби у нападі гравці повинні володіти:

крайні гравці – індивідуальним обігруванням суперника, умінням грати в «лінії», виконувати «заслони», різновиди кидків, функції переднього захисника при системах захисту 5x1 та 5+1;

лінійні гравці – уміннями виконувати «розворот» в обидві сторони (у бік сильної і слабкої руки);

центральні гравці – уміннями грати в «лінії», виконувати кидки в стрибку та у падінні;

напівсередні гравці – індивідуальним обігруванням суперника, уміннями виконувати кидки з опорного положення, з прямої атаки і зі зворотного пасу при відході назад після атаки.

Розділ 2

Характеристика рухової активності гандболістів різних амплуа

Техніко-тактична майстерність гандболістів характеризується широким арсеналом активних ігрових прийомів, оптимальним їх вибором та високою результативністю і стійкістю до різних несприятливих чинників під час вирішення різноманітних рухових завдань у змагальних умовах. Власне арсенал

техніки гандболіста можна оцінити за розподілом частоти використання ігрових прийомів, їх ефективності та доцільності застосування у різних ігрових ситуаціях. Відповідно техніко-тактичну майстерність гравців можна дослідити за результатами ефективності реалізації рухових дій у змагальних умовах з урахуванням ігрового амплуа кожного гандболіста. Для цього здійснюються педагогічні спостереження за ігровою діяльністю гандболістів у змаганнях. Після фіксації результатів педагогічних спостережень увесь отриманий матеріал опрацьовується. Далі проводиться аналіз техніко-тактичних дій окремих гравців і команди загалом та надаються відповідні висновки й рекомендації.

Система оцінювання техніко-тактичної майстерності гандболістів включає 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 результативних обманних рухів;
- кількість гольових передач;
- кількість помилок при передачах та інших діях;
- кількість зароблених 7-метрових штрафних кидків.

Техніко-тактична підготовка гандболістів різних ігрових амплуа має свої особливості. Так, графічна реєстрація дій гравців різних амплуа показала суттєву різницю між ними. При цьому фіксувався шлях гандболістів на майданчику з м'ячем і без м'яча, кількість реалізації основних ігрових прийомів та час знаходження м'яча у гравців.

З урахуванням отриманих даних розроблялася методика вдосконалення техніко-тактичних дій гравців різних амплуа. У таблиці 2.1. представлено кількісно-якісні показники всіх переміщень гравців різної спеціалізації протягом гандбольного матчу: ходьба, біг, ривки, прискорення, ведення м'яча, а також загальна відстань, яку долають гравці за гру.

Таблиця 2.1.

Порівняльна характеристика переміщень гравців різних амплуа протягом гандбольного матчу

Амплуа гравців Переміщення	Лінійні	Напівсередні	Крайні
Ходьба	332	392	265
Біг без м'яча	2713	4100	3897
Найдовший ривок	16	14	21
Найкоротший ривок	2	3	3
Прискорення	416	171	442
Кількість прискорень	36	20	50
Ведення м'яча	22	196	88
Загальна відстань	3484	4861	4693

Найбільше навантаження отримують гравці другої лінії, тобто ті, які розігрують. Зокрема нападник другої лінії – напівсередній долає за гру в середньому 4861 метр, а загальна подолана відстань центральних і крайніх нападників становить відповідно 3484 і 4693 метри. При цьому різниця між довжиною пробігу не дуже велика, але характер руху нападника другої лінії, і його партнерів (лінійного і крайнього) абсолютно різний. Умовно першого можна назвати стаером, а його партнерів – спринтерами.

Крайні і центральні гравці значно частіше виконують у грі прискорення та ривки. Зокрема, крайніми гравцями нападу зроблено протягом матчу 50 прискорень на відстані від 3 до 21 метра. У той же час центральний нападаючий зробив 36 ривків на дистанції від 2 до 16 метрів. Кількість прискорень у грі напівсереднього становить всього 20 разів у межах від 3 до 14 метрів. Водночас у середньому за гру ведення м'яча виконується нападником другої лінії 196 метрів, що значно більше у порівнянні з центральним (лінійним) і крайніми гравцями нападу, у яких цей показник складає відповідно 22 і 88 метрів.

Отримані результати пояснюються тим, що під час гри нападник другої лінії значно частіше, ніж гравці інших амплуа, використовує дриблінг і працює з м'ячем.

Унаочнення переміщень гравців різних амплуа протягом гандбольного матчу представлено у графічному зображенні на Рис. 1.1. – нападника другої лінії (на півсереднього), на Рис. 1.2. – центрального нападника (лінійного) і на Рис. 1.3. – крайнього нападника.

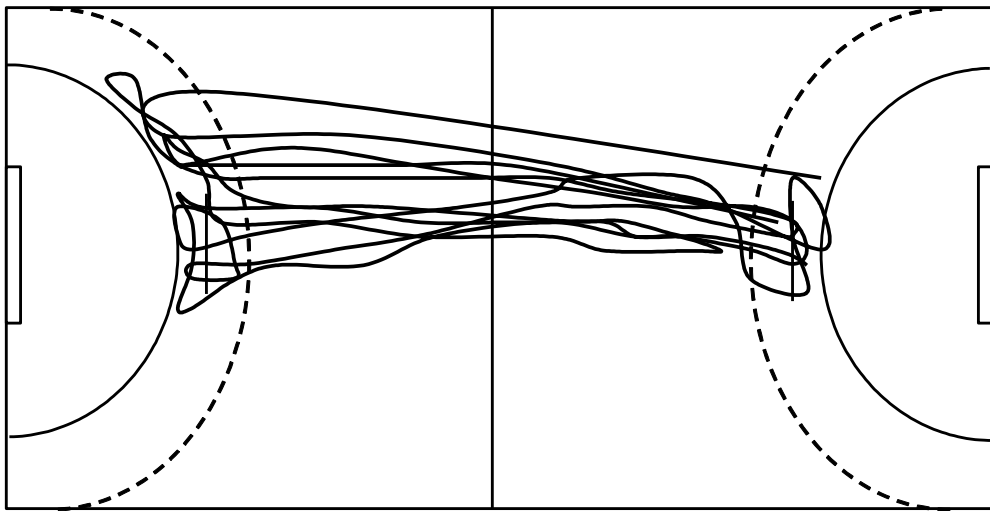


Рис. 1.1. Переміщення нападника другої лінії (напівсереднього) протягом гандбольного матчу

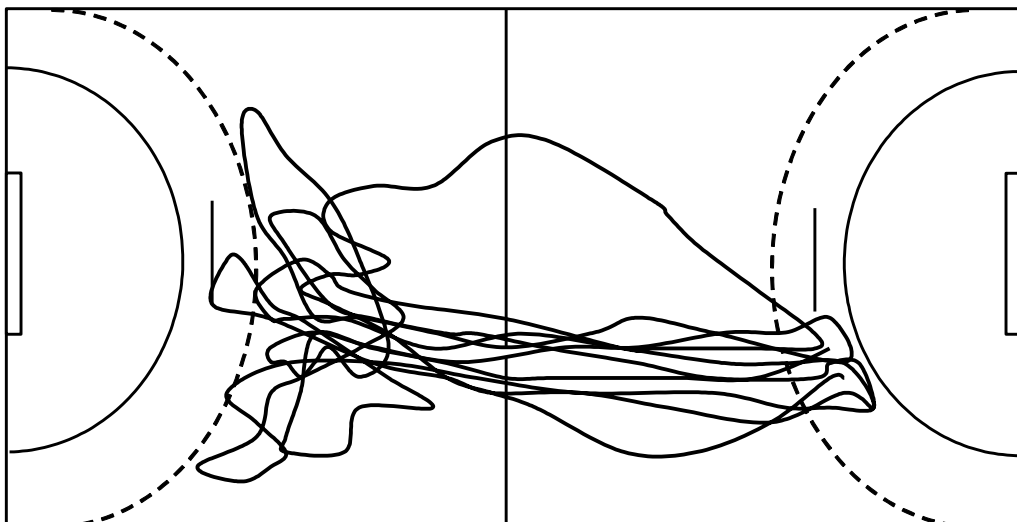


Рис. 1.2. Переміщення центрального нападника (лінійного) протягом гандбольного матчу

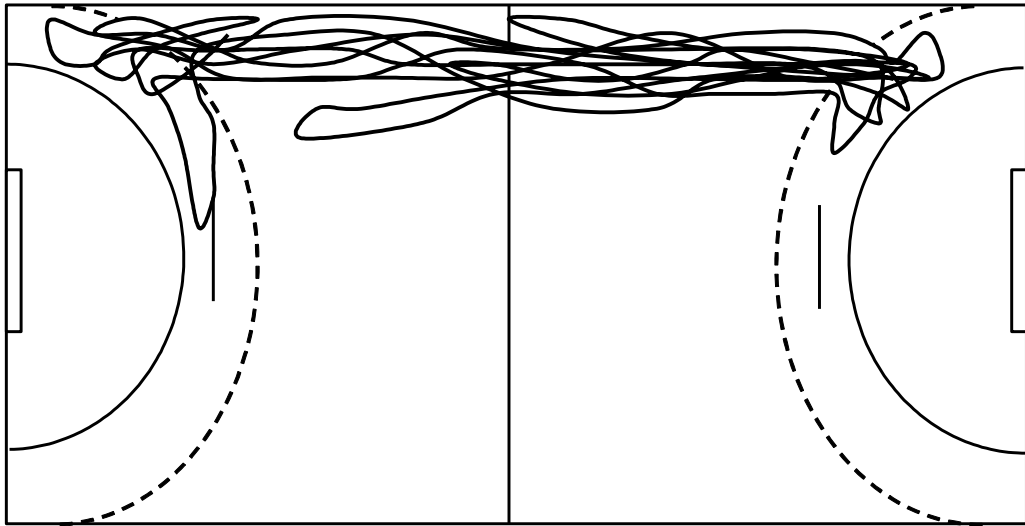


Рис. 1.3. Переміщення крайнього нападника протягом гандбольного матчу

Як видно із зіставлення графічних зображень, переміщення гандболістів різних ігрових амплуа протягом матчу носять різний характер. Так, нападник другої лінії грає широко, захоплюючи по фронту майже всю передню частину поблизу площі воріт суперника, тобто, ту ділянку, звідки він сам атакує ворота або виводить партнера на кидок. Переважно по центру майданчика переміщується лінійний нападник. Він завершує атаку воріт суперника поблизу площі воріт, перебуваючи у 6-метрової лінії. Крайній нападник переміщується до воріт суперника, як правило, уздовж бокової лінії і атакує з кута або по центру з лінії площі воріт.

Лінійний і крайні гравці нападу виконують прискорення на різних частинах поля. Зокрема лінійний нападник, звільняючись від опіки, робить прискорення і ривки здебільшого в центрі поля та у майданчика воріт суперника. А крайній нападник починає прискорення відразу ж від площі своїх воріт. Нападник другої лінії, протидіючи відриву суперника, прискорює свій біг по центру, але робить це значно рідше, ніж гравці інших ігрових амплуа.

Різняться також і час володіння м'ячем гандболістів різних спеціалізацій. У таблиці 2.2. наведено показники часу володіння м'ячем (в секундах), передач і кидків м'яча центральним (лінійним) нападником, нападником другої лінії (напівсереднім) і крайнім нападником.

Таблиця 2.2.

Показники часу володіння м'ячем, передач і кидків м'яча гравців різних амплуа протягом гандбольного матчу

Амплуа гравців	Лінійні	Напівсередні	Крайні
Показники			
Час володіння м'ячем	35	234	45
Кількість передач	26	129	33
Кількість кидків	10	14	8
Закинуті м'ячі (голи)	4	5	3

М'яч знаходиться в руках лінійного нападника за всю гру лише 35 секунд, у крайнього нападника – 45 секунд. У свою чергу, нападник другої лінії (напівсередній) розпоряджається м'ячем майже 4 хвилини (234 секунди), що у сім разів більше, ніж центральний гравець нападу і в п'ятеро довше у порівнянні з крайнім нападником. За матч нападник другої лінії отримує в середньому м'яч 129 разів, а лінійний та крайні гравці значно менше, у яких ці показники становлять відповідно 26 і 33 рази.

Представлені дані свідчать, що під час гандбольного матчу характеристика рухової діяльності гравців різних ігрових амплуа є відмінною. Характер та обсяг переміщень гандболістів різних ігрових амплуа неоднаковий. Суттєво різниться час володіння м'ячем, кількість реалізації основних ігрових прийомів – кидків та передач м'яча, а також інші характеристики рухових дій. Відповідно спортивна підготовка гандболістів, і зокрема її техніко-тактична складова, має здійснюватися диференційовано з урахуванням усіх організаційно-педагогічних умов цього процесу, у тому числі й індивідуальних особливостей та ігрового амплуа гравців.

Розділ 3

Основні напрямки вдосконалення техніко-тактичних дій в гандболі

У процесі численних педагогічних спостережень за ігровою та змагальною діяльністю чоловічих і жіночих гандбольних команд з'ясовано коло найуживаніших техніко-тактичних дій гравців у нападі та захисті. На основі аналізу ігрової та змагальної діяльності змодельовано ігрові ситуації, що передбачають реалізацію широкого арсеналу техніко-тактичних дій гравців нападу і протидій захисників, а також визначають статичне й динамічне розташування гандболістів та їх чисельність.

Змодельовані ігрові ситуації включають імпровізовані й регламентовані рухові дії, що сприяє підвищенню універсальності гандболістів, оскільки змінюються не тільки форми, засоби і методи удосконалення техніко-тактичної підготовки, а й збільшується діапазон виконання ігрових прийомів, логічне їх розуміння з точки зору тактики застосування у різних ситуаціях. Ефективність рухових дій гравців у змодельованих ситуаціях може виступати певним критерієм визначення рівня техніко-тактичної підготовки гандболістів.

Зміст змодельованих ситуацій складають такі техніко-тактичні дії:

1. Біг на максимальній швидкості від шестиметрової лінії до центру майданчика, ловіння м'яча після передачі від партнера з наступним веденням і обігруванням захисника та кидком у ворота.

2. Ведення м'яча на високій швидкості вздовж дев'ятиметрової лінії (зліва-направо і навпаки), обманний рух (фінт) на передачу з наступним швидким входом між двома захисниками і кидком м'яча в ворота.

3. Ловіння м'яча після передачі від партнера, обманний рух (фінт) на передачу праворуч або ліворуч з наступним обігруванням захисника і кидком у ворота.

4. Ловіння м'яча після передачі від партнера, ведення 3-4 м, обманний рух (фінт) на кидок зігнутою рукою збоку або прямою рукою знизу.

5. Ведення м'яча зліва-направо (і навпаки) уздовж дев'ятиметрової лінії з наступним обманним рухом (фінтом) на кидок зігнутою рукою збоку і подальшим кидком м'яча з ухилом або падінням вліво (вправо).

6. Швидкий біг уздовж дев'ятиметрової лінії, ловіння м'яча з наступним обманним рухом (фінтом) на кидок у стрибку зігнутою рукою зверху і подальшим кидком м'яча зігнутою рукою збоку в умовах протидії пасивного й активного захисника.

7. Ведення м'яча з наступним обігруванням пасивного й активного захисника і кидком у ворота.

8. Ловіння м'яча після передачі від партнера, ведення м'яча з наступним обігруванням захисника з миттєвим відходом вліво або вправо і подальшим кидком у ворота з опорного або безопорного положення.

9. Біг, ловіння м'яча після передачі від партнера, імітація кидка, ведення м'яча з подальшими кидком у ворота з опорного положення.

10. Біг, ловіння м'яча після передачі від партнера, імітація кидка в стрибку, ведення м'яча з наступним відходом вліво або вправо і кидком з безопорного положення.

11. Ведення м'яча вздовж дев'ятиметрової лінії лівим (правим) боком по відношенню до воріт з наступним різким поворотом вправо (вліво) і кидком м'яча в опорному або безопорному положенні.

12. Ловіння м'яча після передачі від партнера, обманний рух (фінт) на передачу вправо від захисника, з різким поворотом навколо лівої опорної ноги з подальшим кидком у ворота.

13. Кидки м'яча з різноманітних вихідних положень під різним кутом до воріт зі зміною траєкторії та швидкості розбігу.

14. Кидки м'яча у ворота в умовах протидії пасивного й активного захисника, який вступає у боротьбу на різних ділянках поля.

15. Кидки м'яча у ворота після ведення м'яча зі зміною швидкості і напрямку руху.

16. Ловіння м'яча після передачі від партнера з наступним кидком у стрибку під різним кутом до воріт (крайніх і лінійних гравців).

17. Кидки у падінні з різних вихідних положень від шестиметрової лінії після передачі м'яча від партнера та обманного руху (фінта) на передачу вліво або вправо.

18. Кидки м'яча у ворота із затримкою рухів робочої руки з великою і малою амплітудою на високій швидкості бігу.

19. Кидки серіями з I і II ліній, двічі з кожної із трьох позицій – по центру, з лівої і правої сторони у різні кути воріт.

20. Кидки м'яча у ворота за ситуаційними завданнями на силу, точність, вибірковість способу, певну траєкторію польоту м'яча, зі зміною ритму рухів кидка у попередній, підготовчій та основний фазі.

Реалізація техніко-тактичних дій у змодельованих ситуаціях передбачає дотримання певних методичних положень, а саме:

- виконання ігрових прийомів в ситуаціях, що динамічно розвиваються;
- виконання ігрових прийомів на максимальних швидкостях в умовах незначної протидії захисника;
- виконання ігрових прийомів на великих швидкостях в умовах активної протидії захисника;
- вирішення ігрових завдань в умовах обмеження часу і простору;
- вирішення ігрових завдань з урахуванням ігрової спеціалізації гравців;
- вирішення рухового завдання не менше, ніж у 2-3-х варіантах програми дій;
- вирішення конкретного завдання різними способами рухових дій;
- вирішення конкретного завдання на основі імпровізації гравців.

Удосконалення техніко-тактичних дій має здійснюватися в умовах, що максимально відповідають змагальним або ще складнішими за них. Для цього у процесі вирішення навчально-тренувальних завдань, які спрямовані на

вдосконалення техніко-тактичних дій, доцільно дотримуватися такої орієнтовної послідовності ускладнення умов:

- атака проводиться за вказаною схемою в умовах незначної протидії захисників, які перебувають у статичній розстановці;
- атака проводиться за вказаною схемою в умовах активного захисту суперників, обмежених у протидії визначеним простором;
- атака проводиться за вказаною схемою при обмеженому часі в умовах активного захисту суперників, які перебувають у чисельній меншості;
- активний захист проти суперників, які перебувають у чисельній меншості;
- атака від середньої лінії поля з самостійним вибором тактичної схеми нападу та активним захистом суперників;
- атака за вказаною схемою переміщення нападників в умовах персональної опіки провідного (розігруючого) гравця та активного захисту суперників;
- активний захист проти суперників, які перебувають у чисельній більшості;
- атака з імпровізацією гравців нападу з подальшими організованими швидкими переміщеннями за вказаною схемою в умовах активного захисту суперників;
- активний захист проти суперників, які проводять атаку двома м'ячами;
- атака та активний захист з повною імпровізацією гравців.

Таким чином, процес удосконалення техніко-тактичної підготовки гандболістів повинен включати разом з покращанням рухових дій та вихованням фізичних якостей, що забезпечують їх ефективне виконання, ще і цілеспрямований розвиток у гравців творчих здібностей та формування різних рухових програм (установок). Одним із шляхів вирішення цього завдання є підвищення рівня усвідомлення та осмислення гандболістами виконаних навчально-тренувальних завдань, що забезпечує створення у гравців певних

установок, адекватних ігровим ситуаціям та їх індивідуальної інтерпретації у кожному конкретному випадку.

Усі техніко-тактичні дії доцільно систематизувати за видами спеціалізації гравців. Адже спочатку необхідно навчити гандболістів ефективно діяти на своїх місцях та якісно виконувати обов'язки гравців відповідного ігрового амплуа. Далі, у міру засвоєння гандболістом основних обов'язків, його ігрові функції поступово розширюються. Тут актуальності набуває загальновідомий постулат: «Насамперед – фахівець на своєму місці, а потім – універсал».

Універсальний гандболіст – це гравець, який досконало знає свої функції та роль в команді і спроможний ефективно вирішувати будь-яке ігрове завдання. Підготовка універсального гандболіста вимагає визначення основних і додаткових (епізодичних) ігрових функцій, які не можна підміняти одні одними. У свою чергу це передбачає з'ясування як сильних, так і слабких сторін кожного гравця команди.

Потрібно прагнути до бездоганного виконання гравцем усіх, без винятку, техніко-тактичних дій. Спортсмен високого класу, незалежно від його ігрового амплуа, повинен досконало володіти різноманітним арсеналом техніко-тактичних дій, що не тільки відповідає сучасним тенденціям розвитку гандболу, а й випереджає його.

Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду показують, що формування техніко-тактичної майстерності гандболістів відноситься до числа пріоритетних питань, які потребують ефективного вирішення на шляху до високих спортивних досягнень. У системі багаторічної підготовки процес удосконалення рухових дій є постійним і нескінченним. Він передбачає активний та систематичний пошук ефективних шляхів, новітніх методик оволодіння технікою і тактикою гандболу, технологій їх реалізації з урахуванням статевих, вікових та індивідуальних особливостей спортсменів, наявного рівня їх техніко-тактичної підготовленості.

Розділ 4

Удосконалення техніко-тактичних дій гандболістів різних амплуа

Гандбол – це єдність техніки і тактики.

Техніка гандболу являє собою сукупність спеціальних ігрових прийомів, які використовуються різними способами у багаточисельних поєднаннях для ефективного вирішення рухових завдань, що забезпечують перевагу над суперником і спрямовані на досягнення поставленої мети. Відповідно спортивно-технічна підготовка може розглядатися як педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння спортсменом системою рухів (технікою гри), що відповідає особливостям гандболу і сприяє досягненню високих спортивних результатів.

У цьому контексті тактика гандболу пов'язана з вибором оптимального поєднання доцільних засобів правильного вирішення певної ігрової ситуації. Тактика гандболу є сукупністю форм, засобів та методів ведення змагальної боротьби із суперником, що проявляється у доцільних діях гравців, спрямованих на досягнення поставленої мети. Вона ґрунтується на активності й творчості усіх гравців команди. Тактичні дії окремого гандболіста мають вирішальне значення для досягнення перемоги. Чим вище тактичне мистецтво гравців, тим успішніше і раціональніше вони використовують свою техніку, фізичні якості, знання та вміння у різноманітних умовах. Відповідно спортивно-тактична підготовка може вивчатися як педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами, засобами і методами ведення спортивної боротьби у процесі специфічної змагальної діяльності.

Навчання та вдосконалення техніки і тактики гандболу необхідно проводити одночасно й безперервно. Техніко-тактична підготовка гандболістів виступає як нероздільний педагогічний процес, спрямований на оволодіння спортсменами відповідною системою рухів та уміннями вправно її

використовувати у змагальній діяльності для досягнення перемоги. При цьому обидві складові цього цілеспрямованого процесу реалізується не тільки з кожним спортсменом, але й з різними групами гандболістів та з усією командою.

Удосконалення техніко-тактичних дій на основі диференційованого та індивідуального підходів включає підбір і використання відповідних ігровому амплуа гравця та його індивідуальним особливостям форм, засобів і методів навчання й виховання, які повною мірою забезпечують успішне вирішення загальних і спеціальних завдань цієї сторони спортивної підготовки.

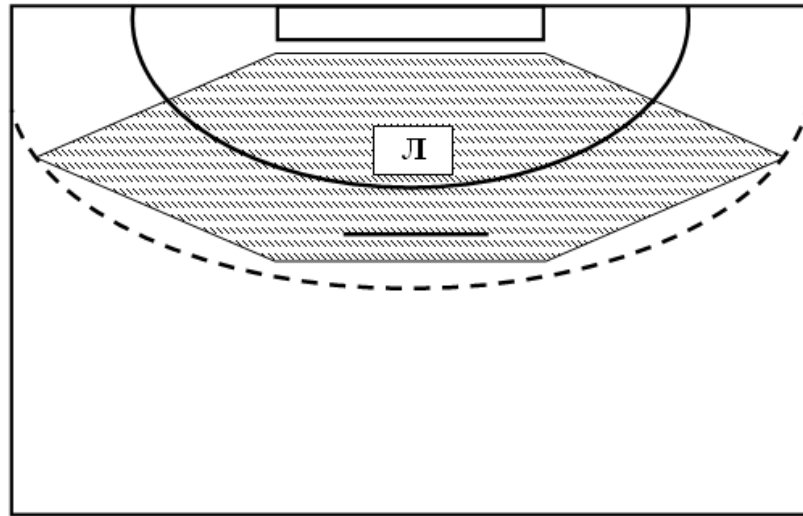
4.1. Лінійний нападник

Лінійний нападник постійно знаходиться на вістрі атаки, серед захисників команди суперника і активно бореться з ними за м'яч. Тривалість володіння м'ячем лінійним нападником складає лічені секунди. Його майстерність полягає у тому, щоб у боротьбі із захисниками зайняти зручну позицію для розвитку атаки й отримання м'яча, після чого, в умовах протидії суперника, ефективно атакувати ворота.

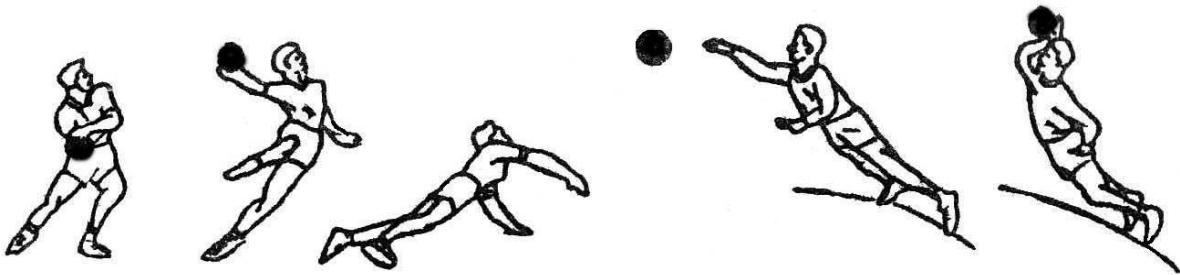
Бажано, щоб лінійний гравець був високим, міцним, рухливим та спритним, володів значними силовими здібностями і гарною реакцією, умів без найменших затримок виконувати необхідні дії.

Вправного лінійного нападника відрізняє широке різноманіття кидків: кидки в падінні з місця, у стрибку, з ходу та з поворотом; через захисника; з ловінням м'яча в стрибку; з добиванням м'ячів, що відскочили від воротаря або від воріт. Він повинен уміти підігравати іншим нападникам у зоні вільних кидків, бути особливо активним у постановці заслонів. У його обов'язки входить боротьба за м'яч, що відскочив після кидка від воротаря чи від воріт. Лінійний гравець має заважати воротарю команди суперника точно і своєчасно уводити м'яч у гру. Як правило, друга ігрова спеціалізація лінійного гравця атаки – крайній нападник.

Площа атаки лінійного нападника

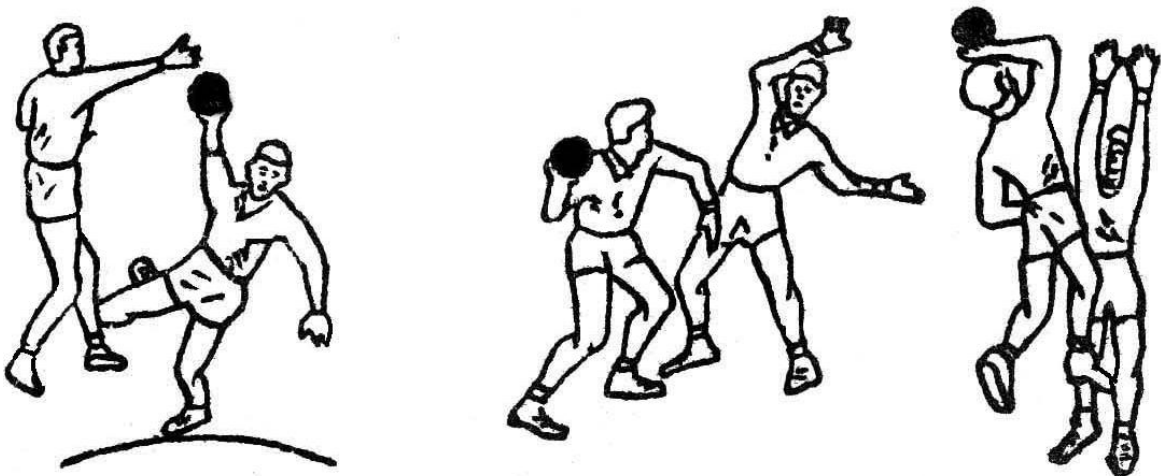


Кидки лінійного гравця



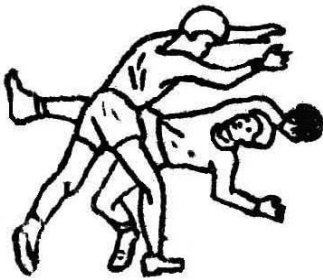
Кидок у стрибку в падінні

Кидок з місця в падінні

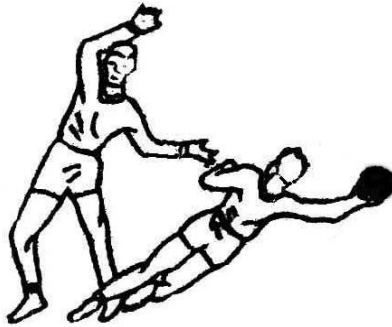


Кидок з ухилом у падінні

Кидок з ухилом у стрибку



Кидок з ухилом з місця



Кидок у падінні в сторону



Добивання м'яча

Засоби вдосконалення рухових дій лінійного гравця

Рис. 1 – 3 — переміщення;

Рис. 4 – 8 — ловіння і передача м'яча;

Рис. 9 – 10 — ведення м'яча;

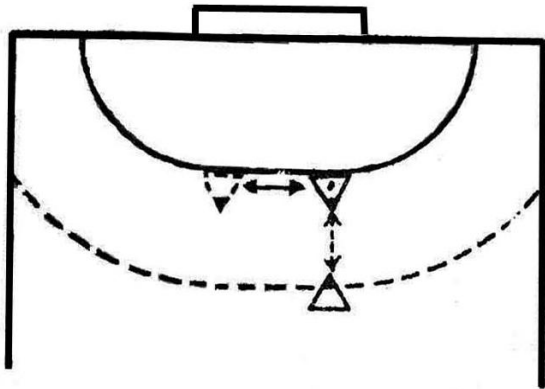
Рис. 11 – 20 — кидки м'яча;

Рис. 21 – 22 — заслони.

Умовні позначки

•	м'яч
▲	нападник
▲ •	нападник з м'ячем
◐	захисник
→	напрямок руху гравця
- - - →	траєкторія руху м'яча
~	ведення м'яча
┌	заслон

Рис. 1

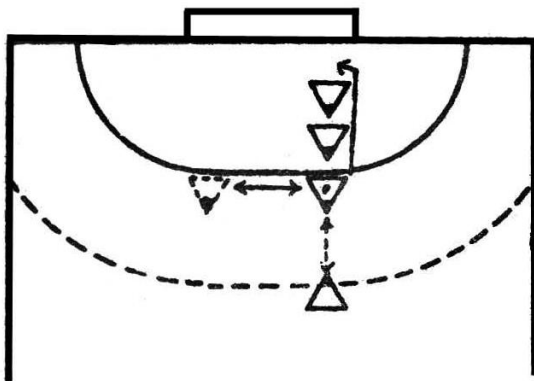


При навчанні техніки переміщень кожний елемент вивчається спочатку виокремлено, а потім – у поєднанні з іншими.

Гравець пересувається лицем вперед, спиною вперед, боком.

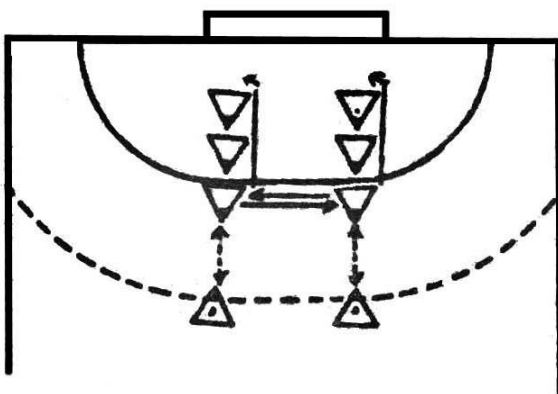
Вивчається правильне тримання м'яча.

Рис. 2



Переміщення кроком, біг зі зміною напрямку і швидкості руху, приставним і схресним кроком, з використанням обманних рухів.

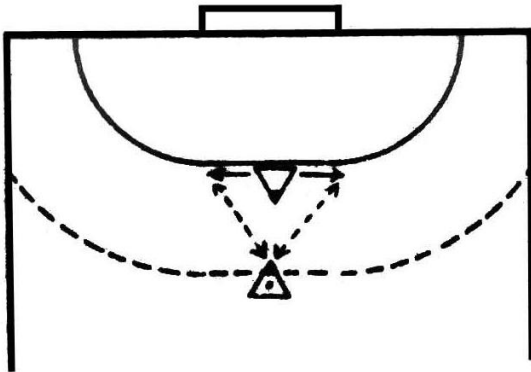
Рис. 3



Схресне переміщення двох гравців з ловінням і передачею м'яча.

Ловіння і передача м'яча вивчаються одночасно.

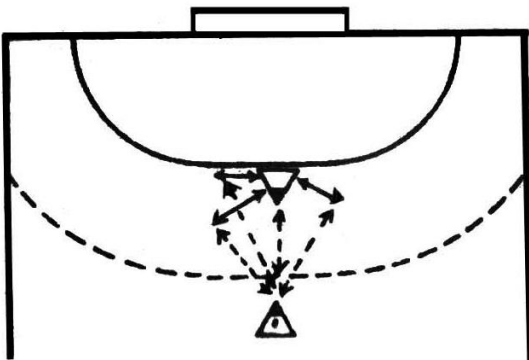
Рис. 4



Ловіння і передача м'яча після різновидів переміщень.

Навчання ловінню і передачі м'яча на місці та в русі з пасивною й активною протидією захисника.

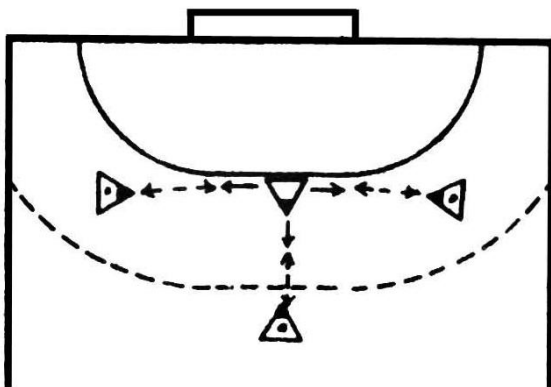
Рис. 5



Ловіння і передача м'яча (що летить прямо на гравця; в сторону від нього; у недодачу; котиться по майданчику).

Ловіння м'яча на рівні грудей, над головою, на рівні пояса і нижче. Ловіння м'яча однією рукою.

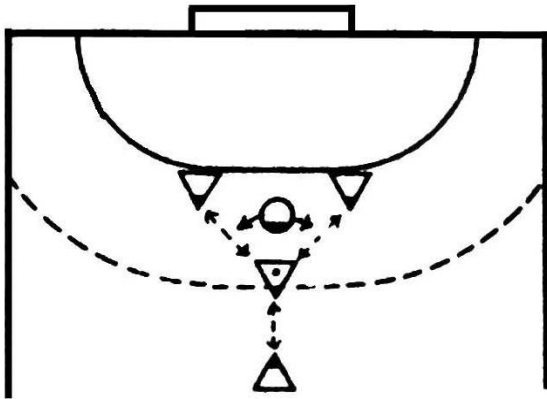
Рис. 6



Ловіння і передача з виходом назустріч м'ячу.

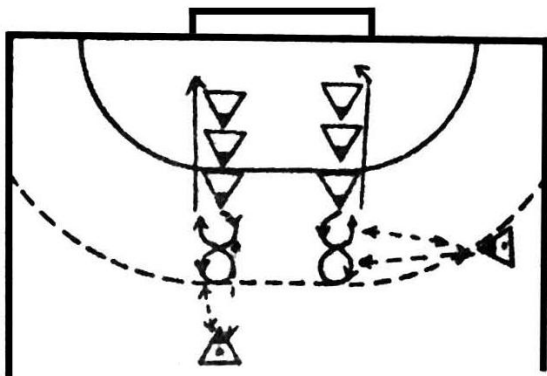
Передача м'яча зігнутою рукою зверху і збоку, двома руками від грудей та зверху, поєднання передач з обманними рухами.

Рис. 7



Ловіння і передача м'яча з активною протидією захисника.

Рис. 8



Ловіння і передача м'яча під час руху „вісімкою”.

Основні помилки під час ловіння

м'яча:

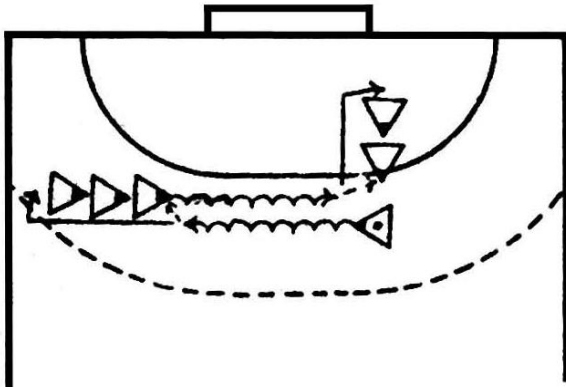
- м'яч приймається долоньями;
- м'яч ловиться пальцями напружених витягнутих рук;
- без зорового контролю.

Основні помилки під час передачі

м'яча:

- руки напружені;
- ноги випрямлені;
- передача виконується поштовхом;
- замах надто широкий.

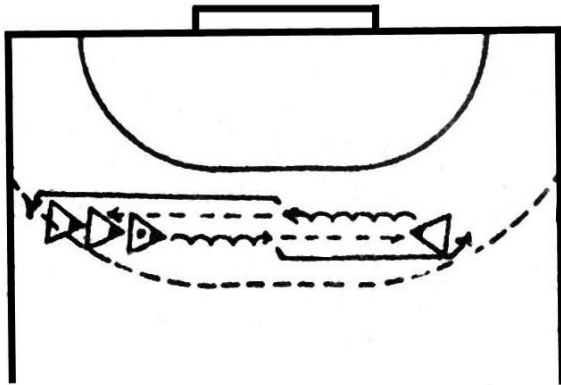
Рис. 9



Ведення м'яча на місці, в русі: кроком і бігом.

Ведення м'яча поштовхами кисті рук з його відскоком від підлоги в стороні від стопи. Контроль м'яча здійснюється кінчиками пальців; переміщення на зігнутих ногах.

Рис. 10



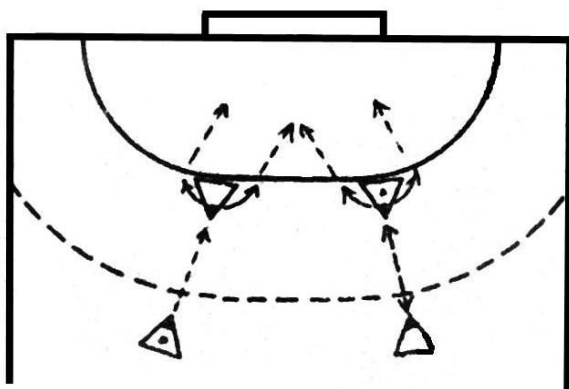
Ведення м'яча без зорового контролю у різних напрямках.

Ловіння і передача м'яча.

Основні помилки під час ведення м'яча:

- ведення на прямих ногах;
- поштовхи м'яча долонею;
- великий нахил тулуба.

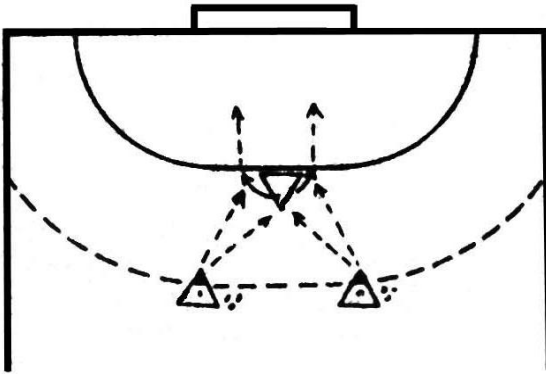
Рис. 11



Кидки з поворотом направо і наліво.

Кидки виконуються зігнутою рукою зверху, збоку і знизу.

Рис. 12

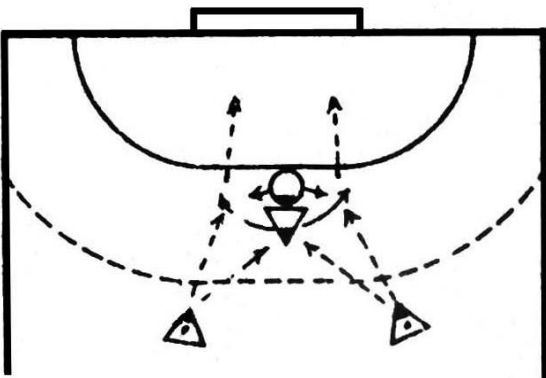


Ловіння м'яча справа і зліва.

Кидки з поворотом.

Кидки виконуються з опорного положення, у стрибку, в падінні.

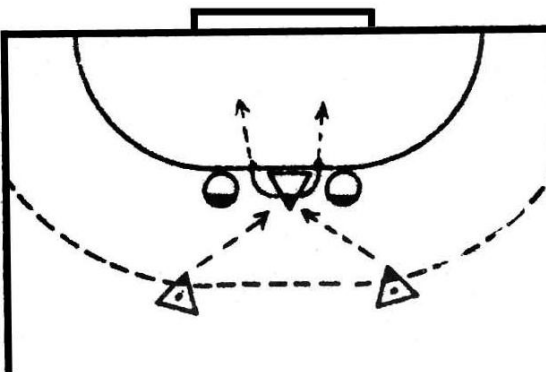
Рис. 13



Ловіння м'яча і кидок з поворотом з активною протидією захисника.

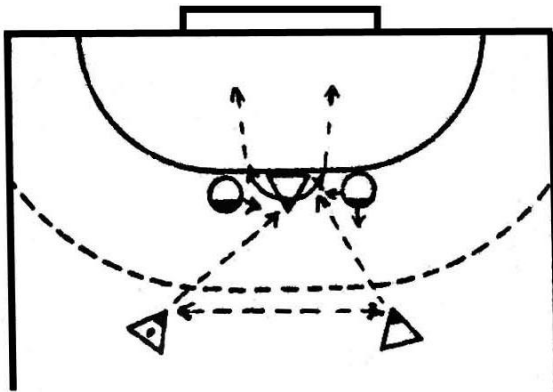
Кидки виконуються з місця і з розбігу.

Рис. 14



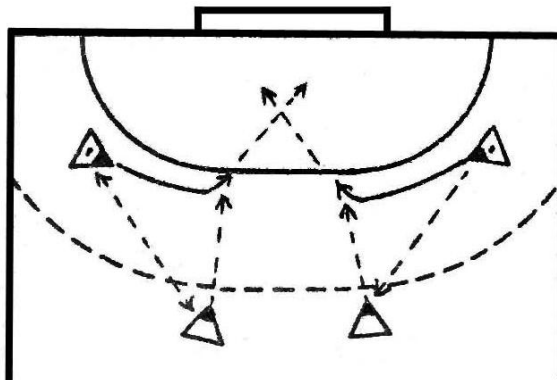
Різноманітні кидки з поворотом вправо та вліво, перебуваючи між захисниками.

Рис. 15



Удосконалення вибору позиції для ловіння і кидка м'яча у ворота, знаходячись між захисниками.

Рис. 16

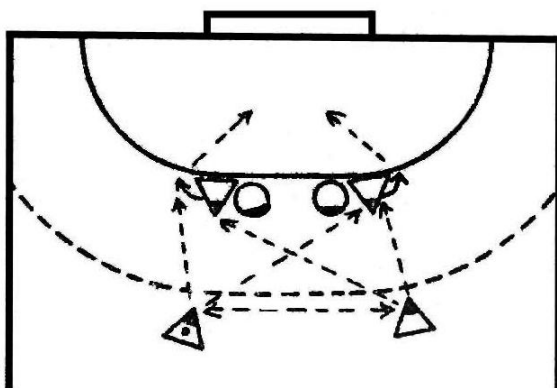


Кидки з набіганням.

Послідовність навчання кидкам:

- з опорного положення (з місця і розбігу);
- у стрибку;
- в падінні.

Рис. 17

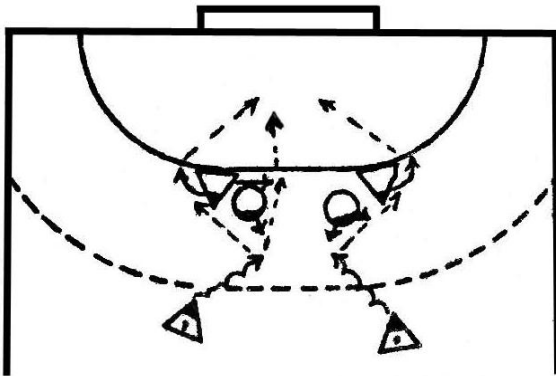


Кидки з поворотом направо і наліво.

Основні помилки під час кидків з опорного положення:

- кидок виконується на прямих ногах;
- надмірне згинання руки у ліктьовому суглобі;
- центр ваги тіла не переноситься вперед.

Рис. 18

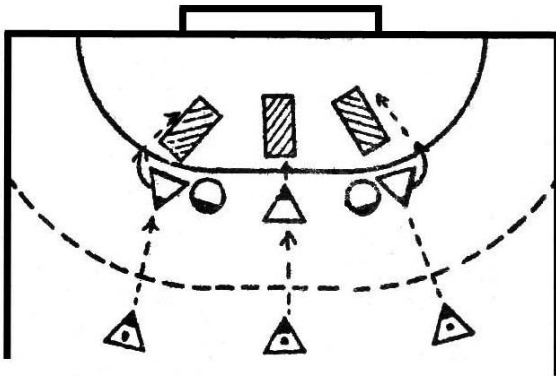


Кидки з протидією захисника.

Обманні дії виконуються:

- з м'ячем і без м'яча;
- у поєднанні з поворотами, стрибками, передачею, веденням і з кидками м'яча.

Рис. 19

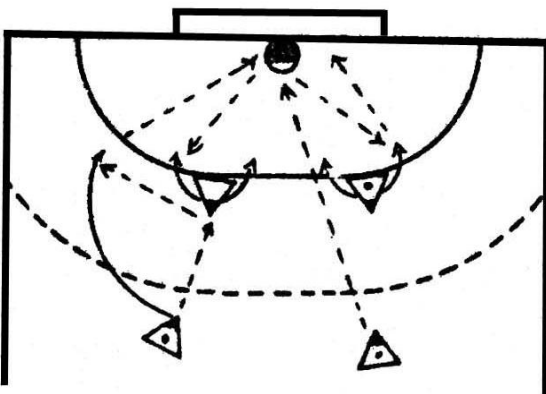


Кидки у падінні з поворотом вправо і вліво та протидією захисника.

Помилки під час кидків у стрибку:

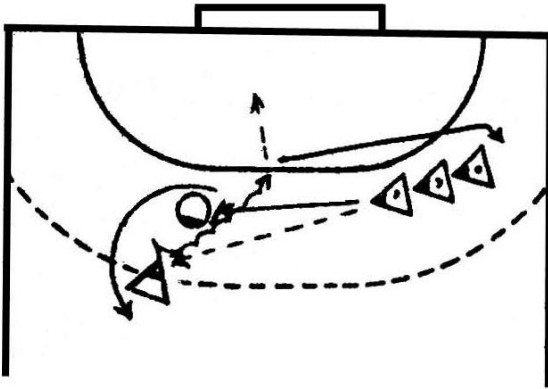
- під час замаху на кидок махова нога виноситься коліном вперед;
- відсутній різкий завершальний рух передпліччя і кисті руки, яка виконує кидок;
- після кидка гравець приземляється на обидві ноги.

Рис. 20



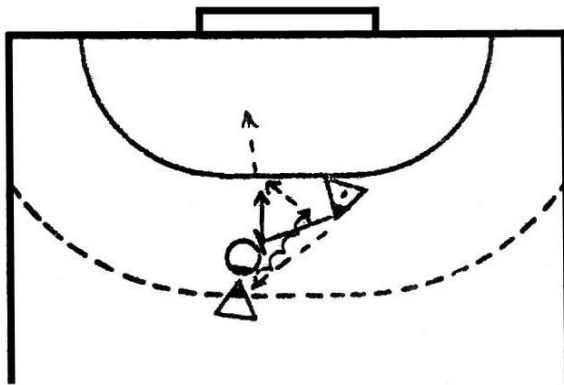
Добивання у падінні м'яча, що відскочив від рук воротаря.

Рис. 21



- Навчання заслонів.
- Виконання без м'яча та з м'ячем.
 - На місці і в русі.

Рис. 22



Вдосконалення виконання заслонів.

Основні помилки під час виконання заслонів:

- виконується у повільному чи швидкому темпі;
- блокування захисника руками або ногами, утримання його, охоплення руками, набігання та відтиснення суперника.

4.2. Нападник першої лінії

На позиції правого крайнього нападника зазвичай грає лівша, але з успіхом можуть діяти й гравці, які кидають м'яч правою рукою. Правий крайній нападник повинен досконало володіти всіма різновидами кидків з кута: в стрибку; у падінні; в ближні і дальні кути воріт; з підкручуванням м'яча; з

відхиленням тулуба; перекиданням м'яча через воротаря; добивання м'яча тощо.

Дії нападника на правому фланзі складають уміння рухатись з великою швидкістю між захисниками вздовж майданчика воротаря, постановки заслонів та обігравання суперника. Нападак першої лінії має досконало володіти різноманітними кидками та обманними рухами (фінтами).

Сучасний правий крайній – це насамперед прудкий гравець, з добре розвинутим відчуттям моменту на відрив та контрвідрив, який вміє своєчасно допомогти й підіграти нападникам другої лінії, активно і наполегливо «таранити» захист суперника у боротьбі за зручну позицію для кидка.

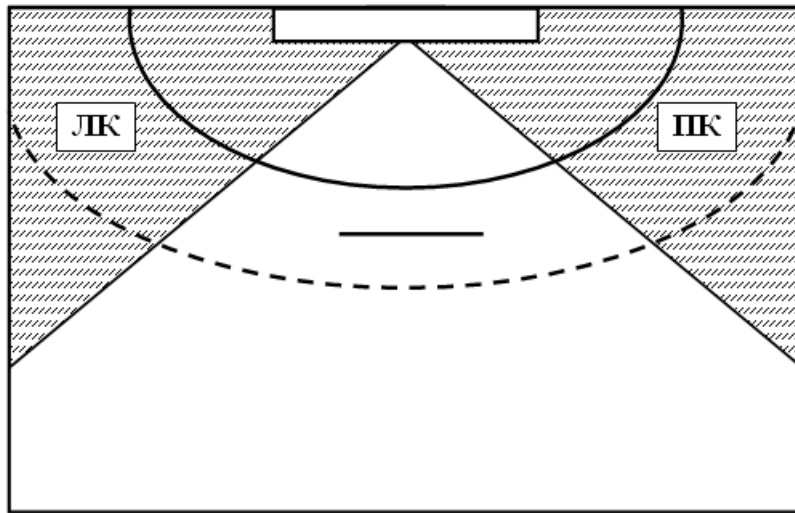
В обороні правий крайній зазвичай також діє на фланзі, прагнучи нейтралізувати лівого крайнього нападника команди суперника. Інколи він може захищатися й у передній лінії.

У різноманітних ігрових ситуаціях лівий крайній нападак використовує переважно праву руку. У цілому його ігрові дії аналогічні діям правого крайнього нападника. Проте, якщо на правому фланзі діє гравець, який насамперед веде гру в передній лінії атаки чим певною мірою дублює функціональні обов'язки лінійного нападника, то на протилежному – лівому фланзі необхідно добре відігравати на місці півсереднього, впевнено завершуючи атаки з позиції другої лінії. Під час зміни місць крайніх нападників їх тактичні дії змінюються відповідним чином.

Після виконання кидків у ворота з кутів крайні нападаки ведуть боротьбу за м'яч, що відскочив (у таких моментах м'яч найчастіше відскакує саме в зону атаки лівого крайнього нападника). У випадку, коли один із крайніх нападників завершує атаку по центру, він зобов'язаний своєчасно відійти назад для протидії супернику в організації атаки з відривом.

Крайній нападак має бути спритним й прудким, він повинен уміти виконувати різноманітні кидки під будь-яким кутом до воріт, інші ігрові прийоми на максимальній швидкості, відрізнитися вправною роботою ніг.

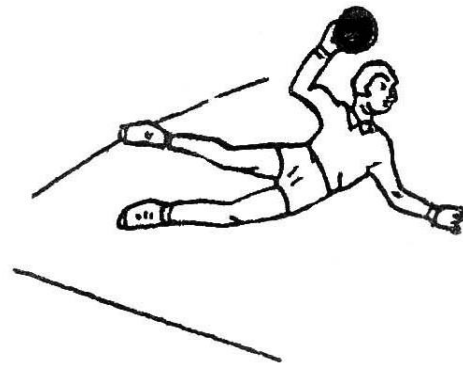
Площа атаки нападника першої лінії



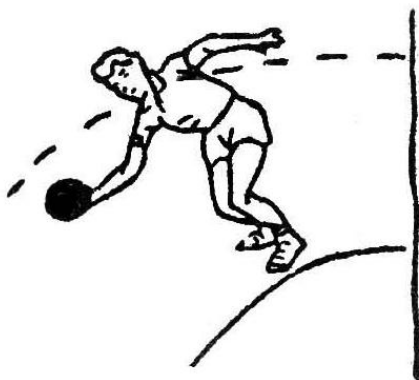
Кидки крайнього гравця



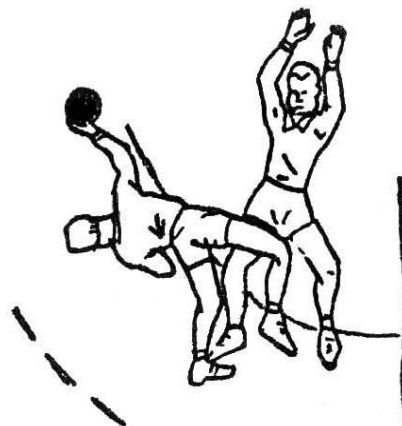
Кидок у стрибку



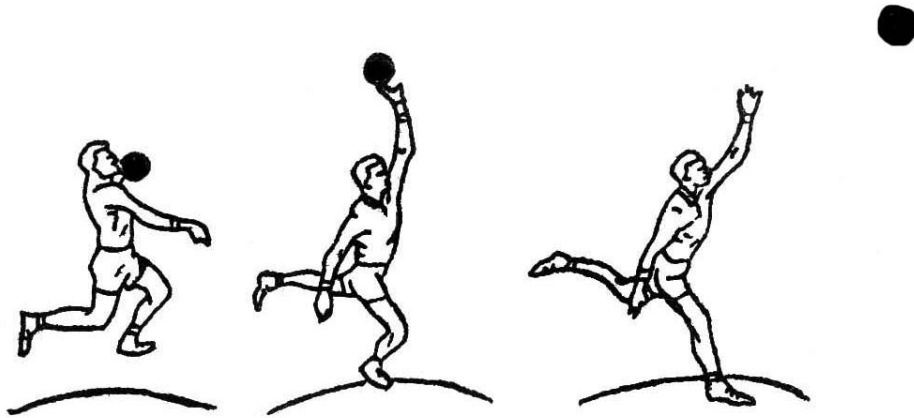
Кидок у падінні з уходом



Кидок знизу



Кидок з ухилом



Перекидання м'яча через воротаря

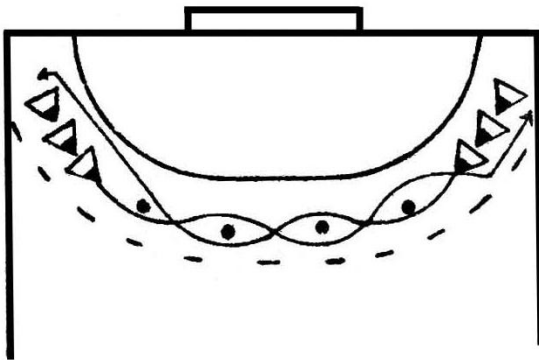


Кидок з кута

Засоби вдосконалення рухових дій крайніх гравців

- Рис. 23 – 24 — переміщення;
- Рис. 25 – 28 — ловіння і передача м'яча;
- Рис. 29 – 30 — ведення м'яча;
- Рис. 31 – 40 — кидки м'яча;
- Рис. 41 – 43 — заслони;
- Рис. 44 – 45 — комплексні вправи.

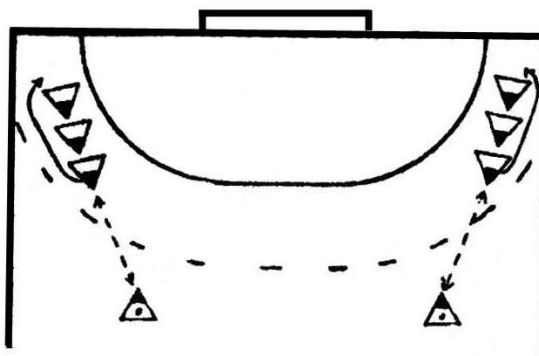
Рис. 23



Біг лицем і спиною вперед, правим й лівим боком, зі зміною швидкості та напрямку руху.

Розвиток стартової швидкості, швидкості реакції, спритності.

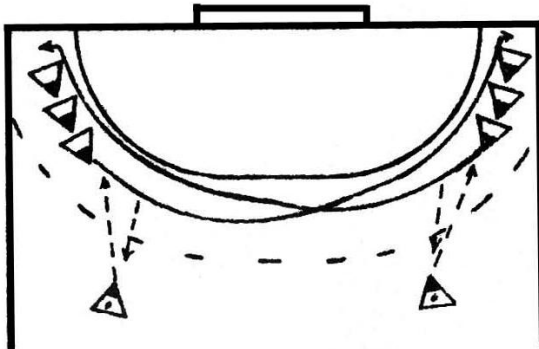
Рис. 24



Навчання ловінню і передачам м'яча у поєднанні з удосконаленням переміщень.

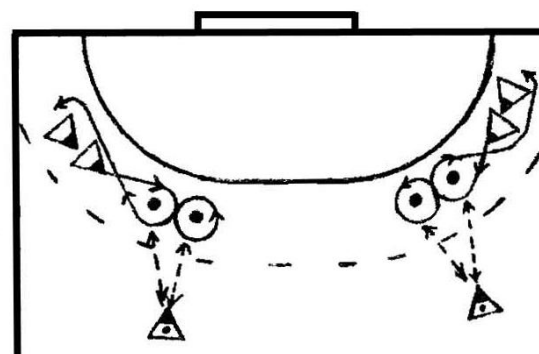
Тримання м'яча: піднімання м'яча з майданчика, його випускання та ловіння після відскоку від підлоги.

Рис. 25



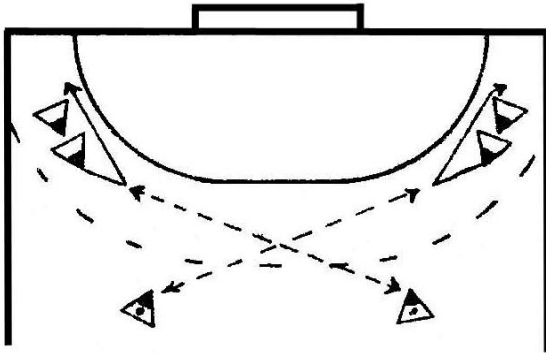
Удосконалення ловіння та передач м'яча під час бігу зі зміною швидкості і напрямку руху. Ловіння м'яча здійснюється дещо зігнутими розслабленими руками з широко розставленими пальцями.

Рис. 26



Вдосконалення ловіння і передач м'яча під час виконання „вісімки”.

Рис. 27

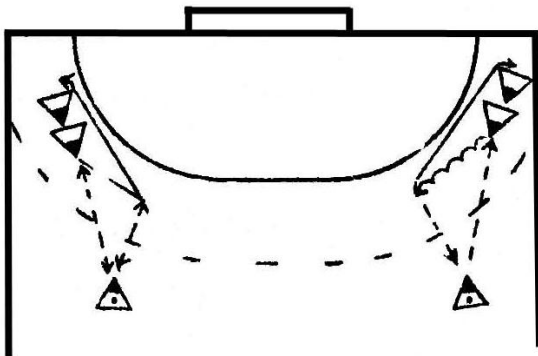


Вдосконалення довгої передачі м'яча, біг зі зміною швидкості і напрямку руху.

Основні помилки під час виконання ловіння м'яча:

- ловіння м'яча долонями;
- ловіння м'яча пальцями напружених рук;
- гравець приймає незручне положення для наступних ігрових дій.

Рис. 28

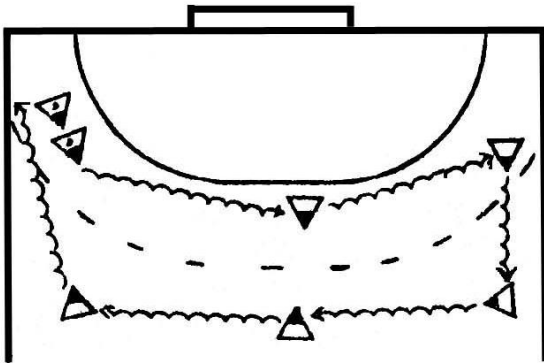


Вдосконалення ловіння і передачі м'яча на місці з варіантами переміщень.

Основні помилки під час виконання передач м'яча:

- надмірне напруження рук;
- неточність або незручність передачі;
- неврахування сили передачі м'яча при зустрічному русі партнера.

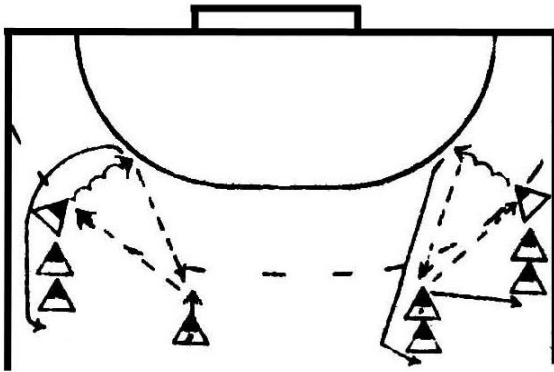
Рис. 29



Навчання і вдосконалення ведення м'яча зі зміною способу, напрямку і швидкості (за завданням).

Вимоги: м'яч знаходиться в стороні від стопи, м'які поштовхові рухи, контроль м'яча кінчиками пальців, переміщення на зігнутих ногах.

Рис. 30

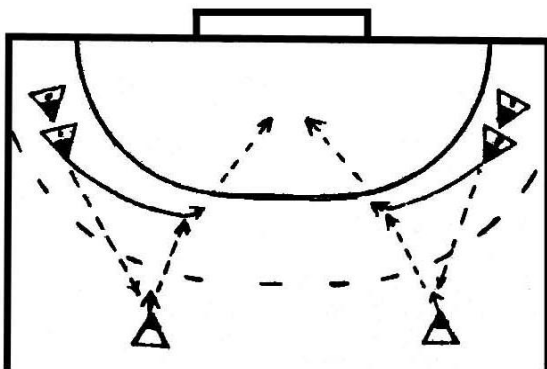


Вдосконалення ведення м'яча, ловіння і передачі м'яча.

Основні помилки під час виконання ведення м'яча:

- надмірний нахил тулуба;
- виконання ведення на прямих ногах;
- виконання поштовхів долонею, скованість рухів;
- суттєве зниження швидкості руху.

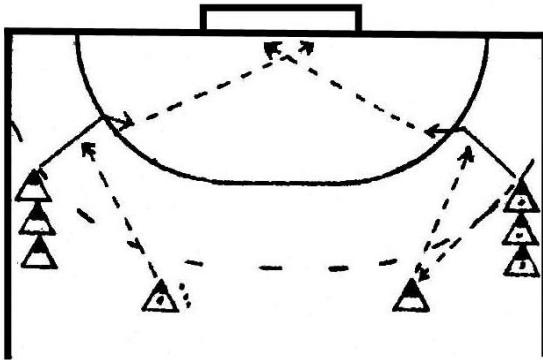
Рис. 31



Навчання різновидам кидка після передачі і ловіння м'яча.

Кидки крайнього гравця – в стрибку, у падінні, знизу, з ухилом, з перекиданням через воротаря, з ухилом у стрибку.

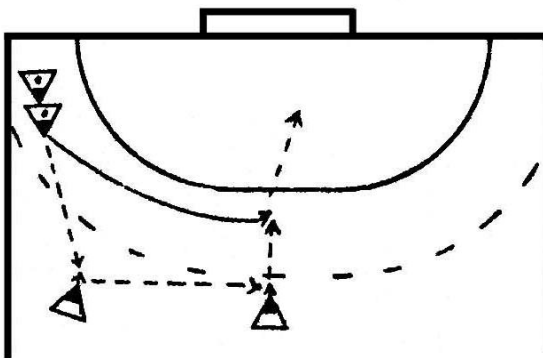
Рис. 32



Ловіння м'яча в русі з наступним кидком різними способами.

Вимоги: супроводження м'яча рукою, зберігання рівноваги, завершення кидка захльостом кисті, вибір способу кидка відповідно до ситуації.

Рис. 33

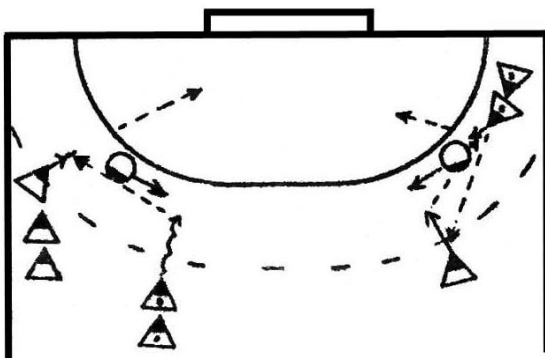


Вдосконалення передачі, ловіння і кидка при набіганні.

Основні помилки під час виконання кидків м'яча:

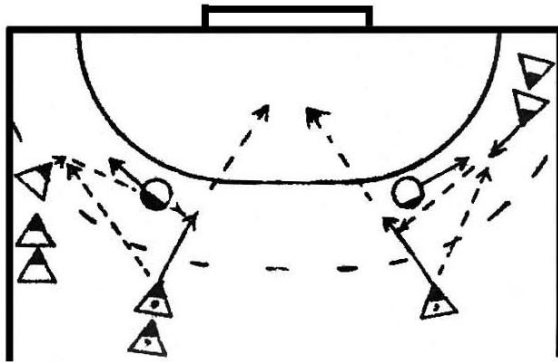
- неузгодженість рухів рук і ніг;
- втрата рівноваги і темпу рухів;
- відсутність завершального руху пальцями.

Рис. 34



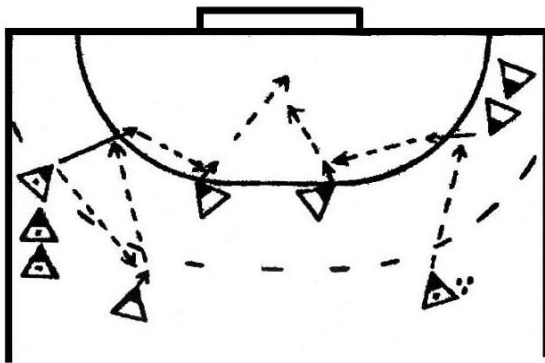
Відволікання захисника з наступним виконанням кидка.

Рис. 35



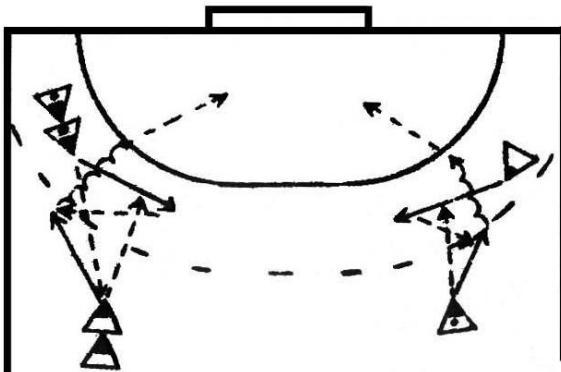
Навчання взаємодії двох нападників проти одного захисника.

Рис. 36



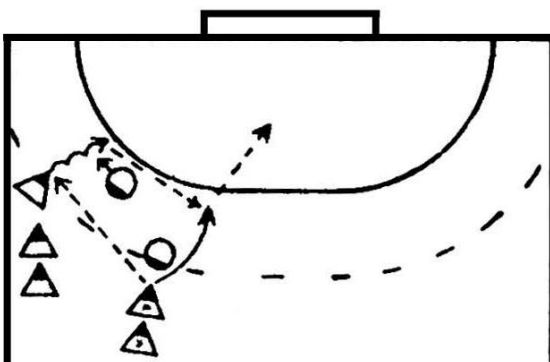
Навчання передачі м'яча лінійному нападнику після імітації кидка.

Рис. 37



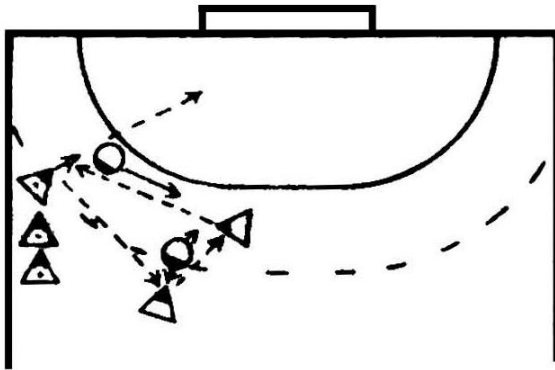
Навчання схресному переміщенню з завершальним кидком.

Рис. 38



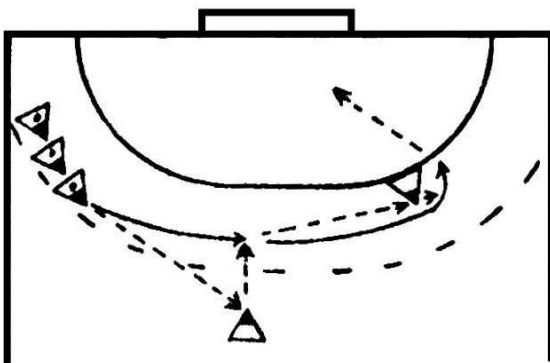
Навчання передачі м'яча гравцю, який звільнився від опіки захисника (спочатку захисник пасивний).

Рис. 39



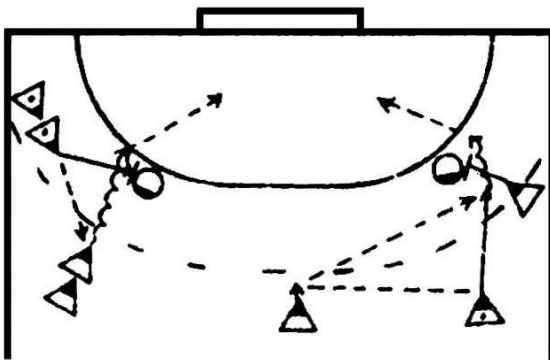
Навчання взаємодії 3-х нападаючих проти 2-х захисників з наступним кидком.

Рис. 40



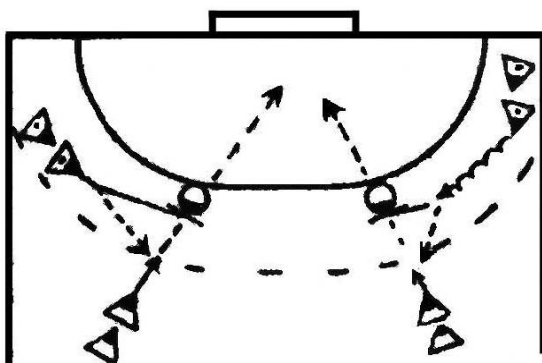
Вдосконалення передачі і ловіння м'яча з наступним кидком з кута майданчика.

Рис. 41



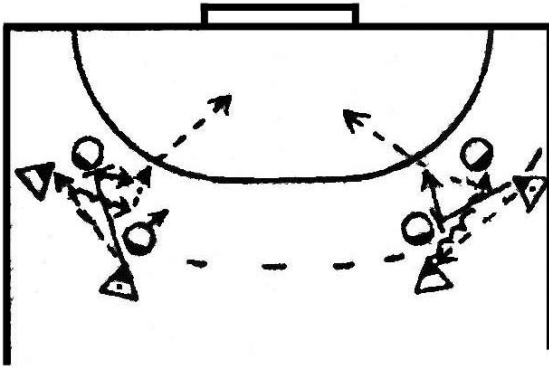
Навчання боковому заслону.
Гравець зупиняється на широко розставлених ногах збоку від захисника, перетинаючи йому шлях тулубом. Заслон виконується несподівано, правильно, без поштовхів.

Рис. 42



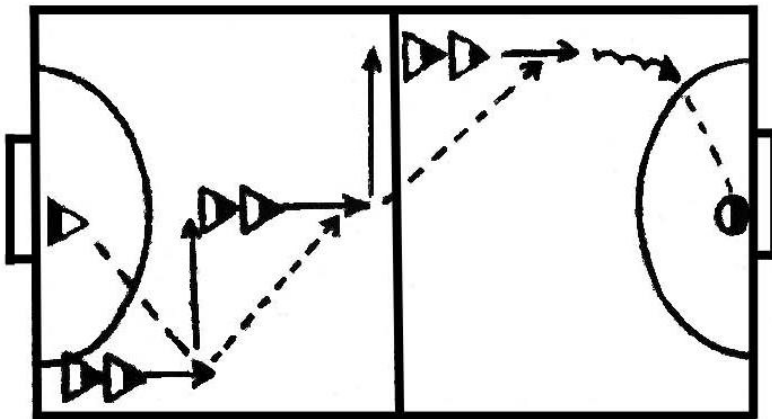
Навчання переднього заслону.
Гравець встає перед захисником, щоб він не зміг завадити партнеру виконати кидок у ворота.

Рис. 43



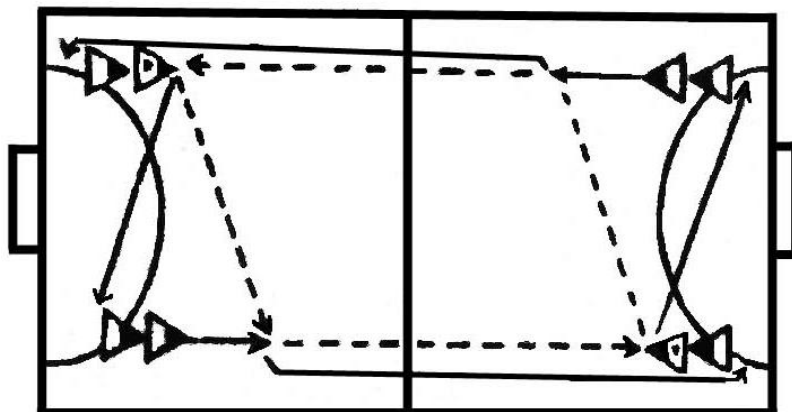
Вдосконалення заслонів.

Рис. 44



Удосконалення ловіння і передач м'яча після прискорення та різкої зміни напрямку руху.

Рис. 45



Удосконалення ловіння, передач м'яча і швидких переміщень.

4.3. Нападник другої лінії

Центральний нападник є організатором усіх атак команди, диспетчером, який допомагає взаємодіяти між лініями і флангами у нападі. Його основне місце – у середині задньої лінії нападу. Від уміння центрального нападника чітко виконувати свої функції значною мірою залежить загальний успіх команди. Адже при інших рівних умовах перемагає та команда, у діях якої більше ігрової творчості, ініціативи, особистої дисципліни, атакуючого пориву, організованості. Центральний нападник, як вправний розігруючий повинен відмінно володіти передачами і ловінням м'яча, вміти імпровізувати й потужно кидати м'яч у ворота.

Бажано, щоб центральний нападник мав зріст вище середнього, був атлетично складеним і витривалим. Він більше за інших гравців повинен проявляти витримку, холонокровність, хоробрість, рішучість, розсудливість у найскладніших ситуаціях, добре розуміти гру, мати схильність до комбінаційних дій, а також передбачати розвиток подій на майданчику.

Правий півсередній нападник є одним із лідерів команди в атаці. Він має бути високим, сильним, спритним, добре володіти технікою швидкого ловіння і передачі м'яча, вміти потужно кидати з середніх і дальніх дистанцій. Тому важливо, щоб гравець цього амплуа був стрибучим і відрізнявся точністю кидків. Краще, якщо ведуча рука в нього – ліва.

Окрім того, правий півсередній нападник зобов'язаний володіти фінтами на прохід, на кидок і на передачу, ефективно виконувати кидки в опорному положенні з ходу між захисниками, у стрибку через блок та комбіновані. Важливою функцією правого півсереднього нападника є активна участь у грі на відрив. Зазвичай він завершує атаку в другому ешелоні і робить це на великій швидкості. При втратах м'яча першим відходить назад, організовує дії гравців в обороні.

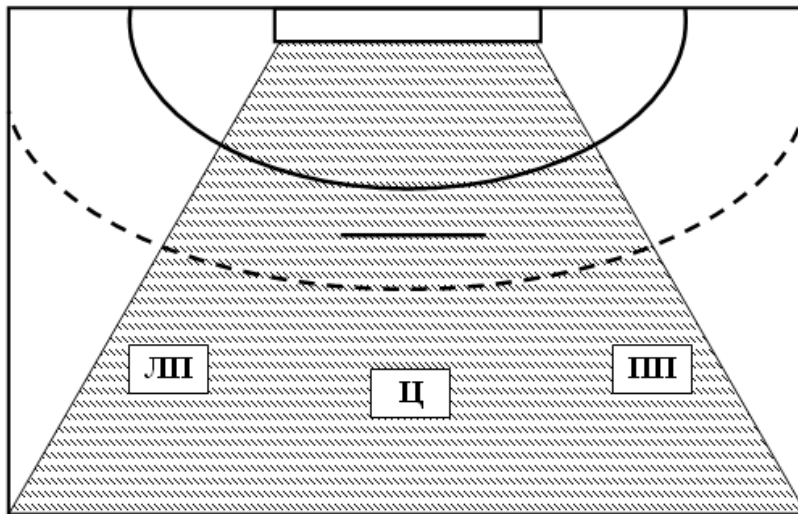
Основною характеристикою лівого півсереднього нападника є вміння вести атаку проти організованого захисту на швидкості, комбіновано, чітко і швидко пересуватись з м'ячем і без м'яча та взаємодіяти з партнерами. Лівий півсередній нападник – один з найпрацездатніших гравців на майданчику. За гру йому доводиться пробігати більше ніж іншим гравцям. Свої переміщення він повинен узгоджувати з діями партнерів на протилежному фланзі. На такій взаємодії будується тактика нападу, розігруються спеціальні комбінації.

У грі проти команд які сповідують активні системи захисту доцільно використовувати тактичні схеми які завершуються кидком з близької відстані, а

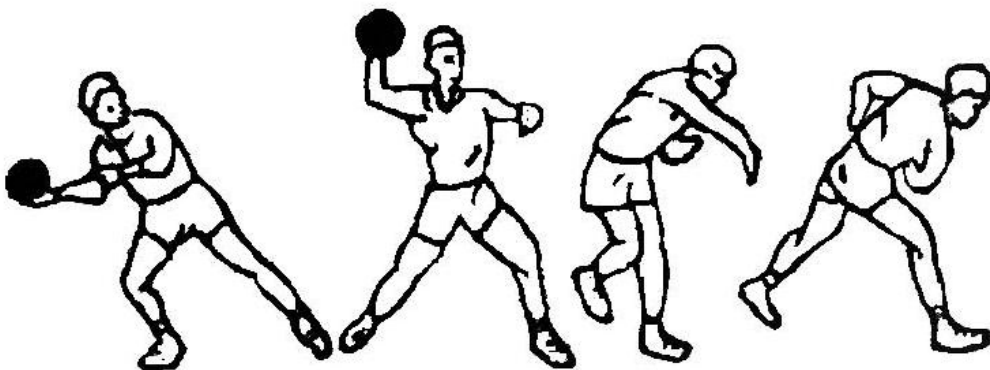
при подоланні менш активних захисних систем – тактичні дії із завершенням атаки з дистанцій понад 8 метрів.

Отже, нападник другої лінії повинен вправно переміщуватися без м'яча, володіти різноманітними сильними кидками здалеку, точними і несподіваними передачами та широким арсеналом обманних рухів.

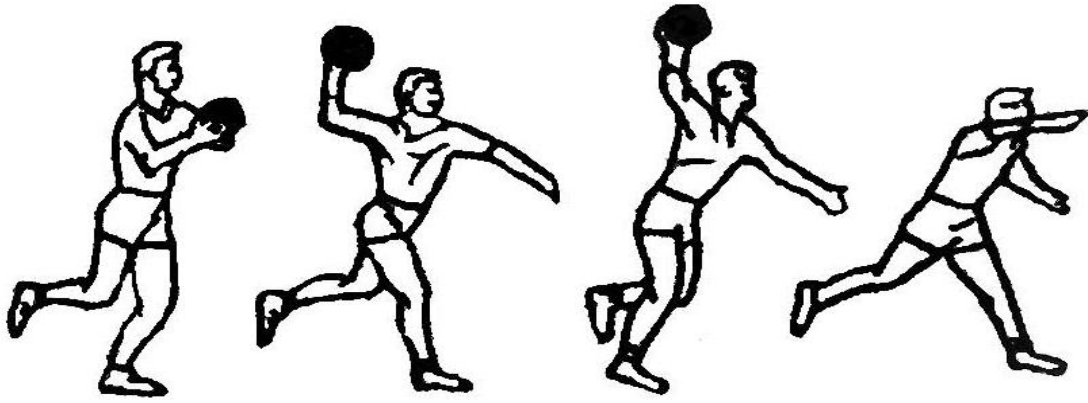
Площа атаки нападника другої лінії



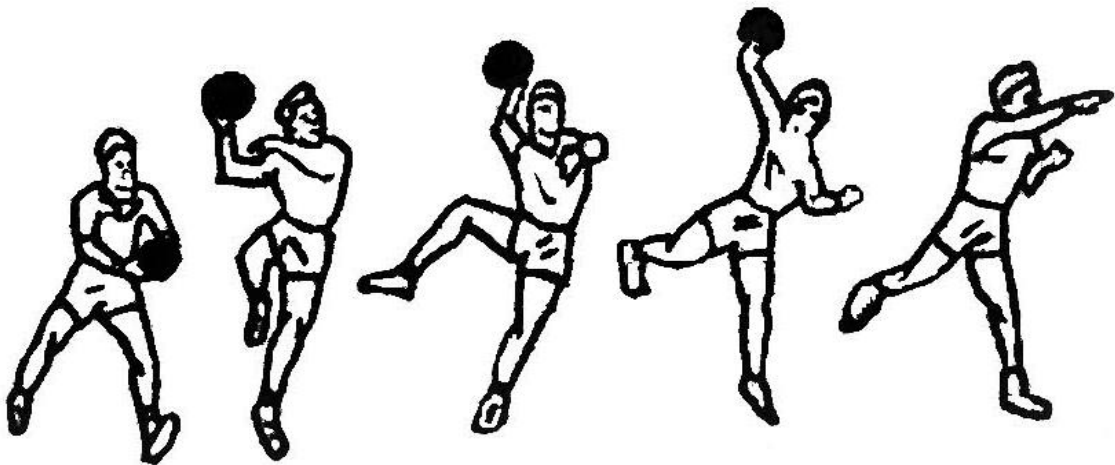
Кидки гравця другої лінії



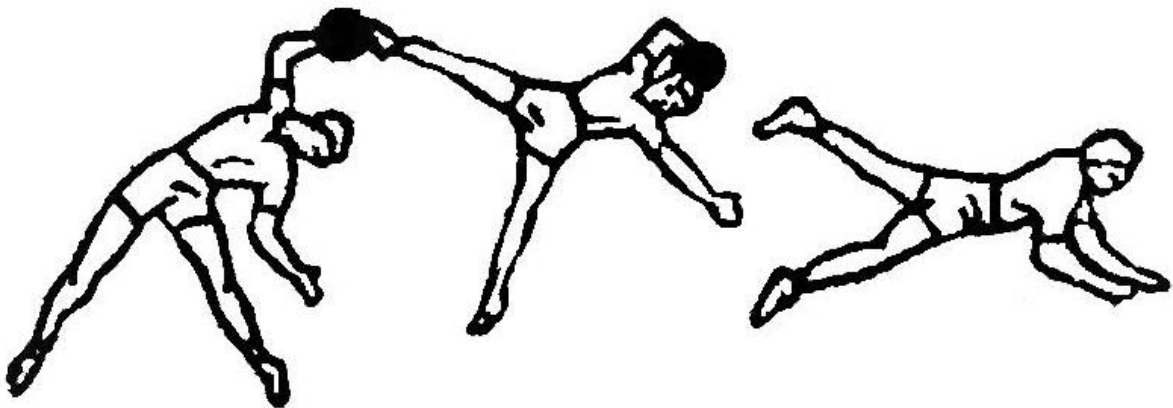
Кидок зігнутою рукою зверху з місця



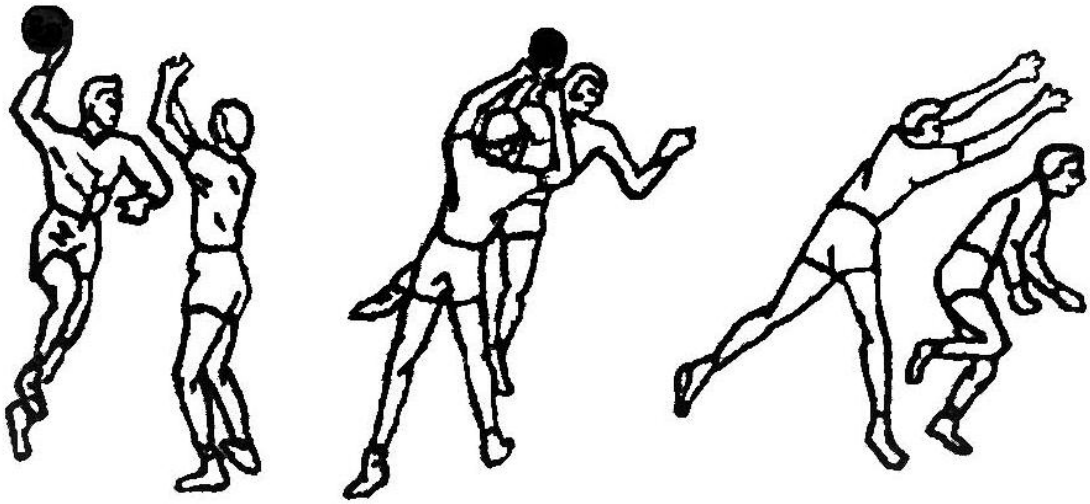
Кидок зігнутою рукою зверху в русі



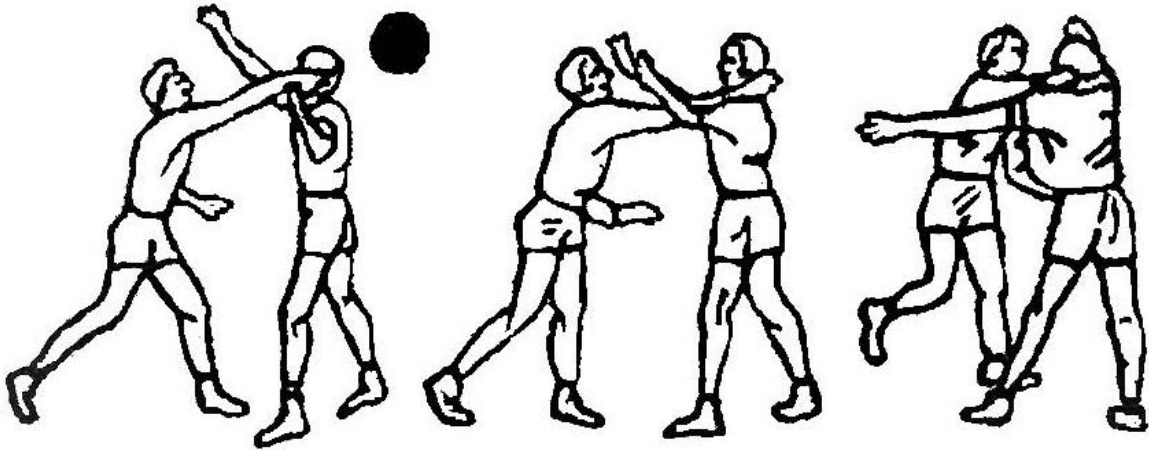
Кидок зігнутою рукою зверху в стрибку



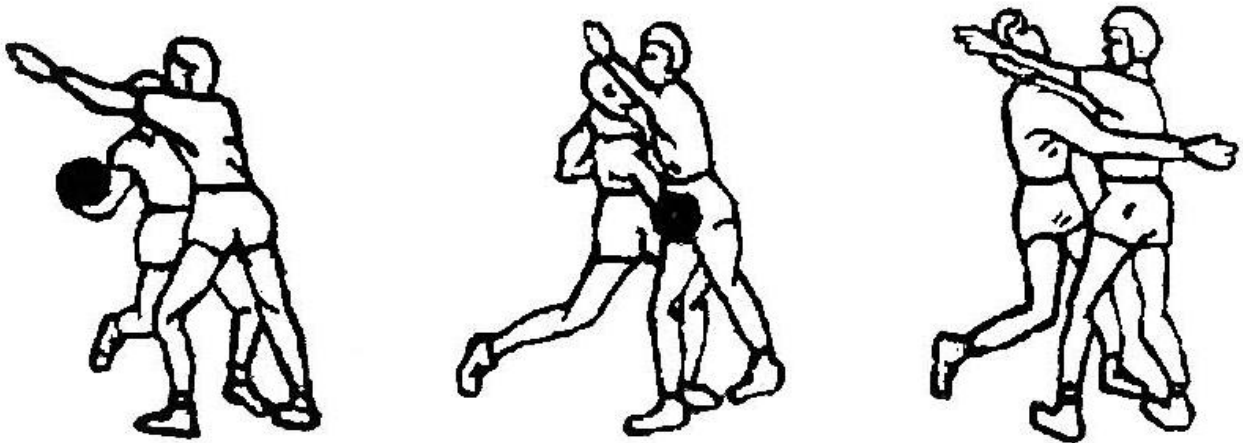
Кидок з ухилом з місця



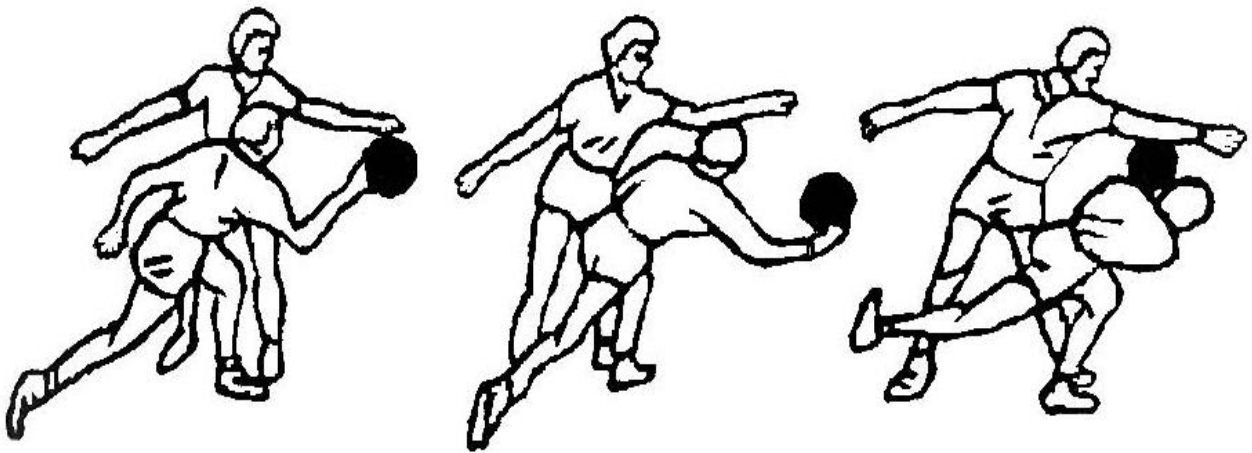
Кидок з ухилом у стрибку



Кидок над плечем захисника



Кидок збоку від захисника

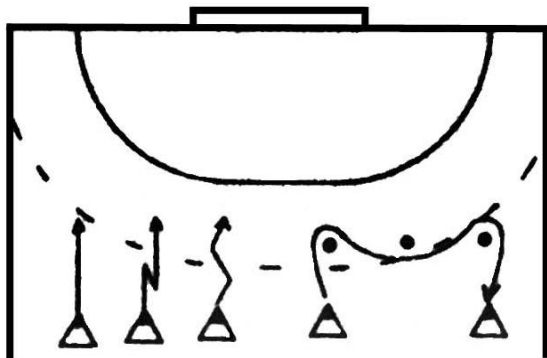


Кидок знизу

Засоби вдосконалення рухових дій гравців другої лінії

- Рис. 46 — переміщення;
 Рис. 47 – 50 — ловіння і передача м'яча;
 Рис. 51 – 52 — ведення м'яча;
 Рис. 53 – 60 — кидки м'яча;
 Рис. 61 – 63 — заслони;
 Рис. 64 – 68 — комплексні вправи.

Рис. 46



Навчання переміщенням: біг звичайний, зупинки; біг зі зміною напрямку і ритму; переміщення приставним, схресним кроком, боком і спиною вперед; прискорення, ривки, зупинки.

Рис. 47

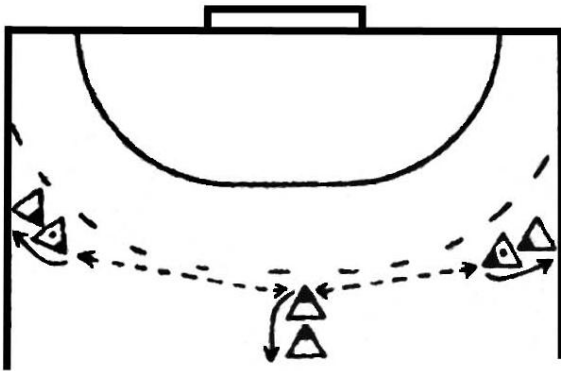


Рис.48

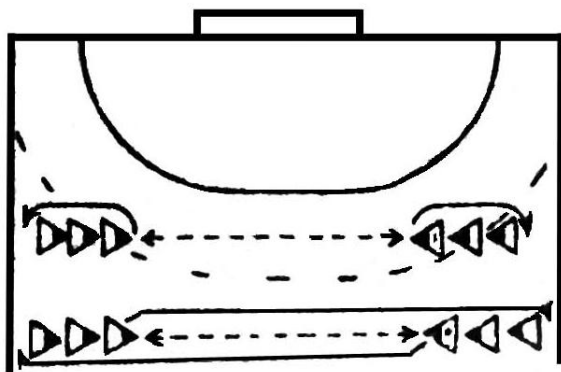


Рис. 49

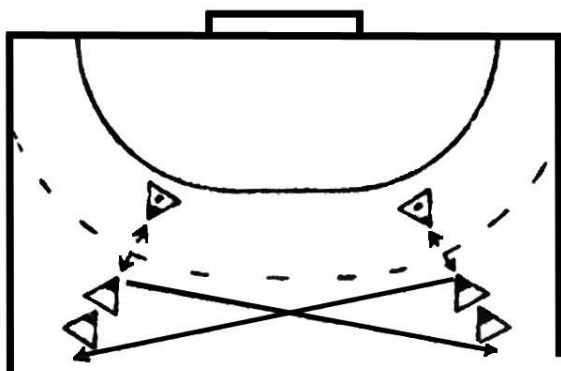
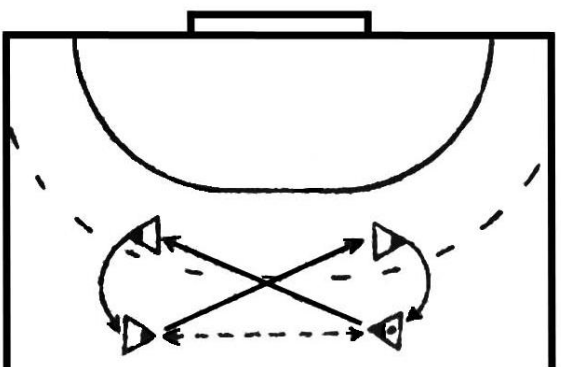


Рис. 50



Навчання ловінню і передачі м'яча на місці: по прямій, за навісною траєкторією, нижче пояса, в сторону від гравця, вище голови з перельотом.

Передача і ловіння м'яча при зустрічному і зворотному бігу в колонах.

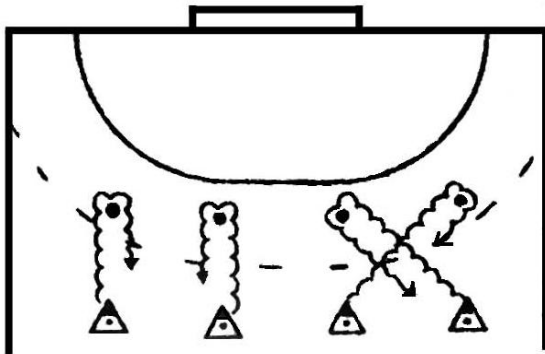
Послідовність навчання передачі: зігнутою рукою зверху, прямою рукою знизу, двома руками від грудей, двома руками від голови, у поєднанні з обманними рухами.

Вдосконалення в ловінні і передачі м'яча з варіантами переміщень.

Послідовність навчання: створення уяви, ловіння і передача м'яча на місці, в русі з пасивним та активним захисником.

Передача і ловіння м'яча під час виконання „вісімки”.

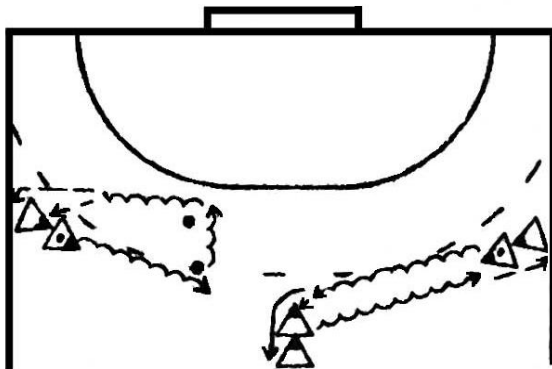
Рис. 51



Навчання веденню м'яча на місці, в русі – кроком і під час бігу.

Використовується: при швидкому прориві, для обведення захисника, для виходу гравця на зручну позицію.

Рис. 52

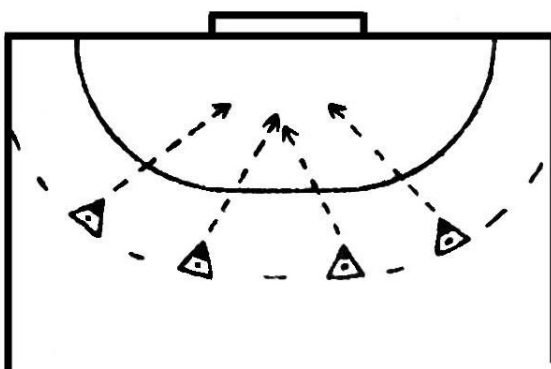


Ведення м'яча зі зміною його способу, напрямку і швидкості руху.

Основні помилки під час виконання ведення м'яча:

- ведення м'яча на прямих ногах;
- надмірний нахил тулуба вперед;
- ведення м'яча перед собою;
- зосередження уваги на м'яч;
- виконання поштовхів долонею.

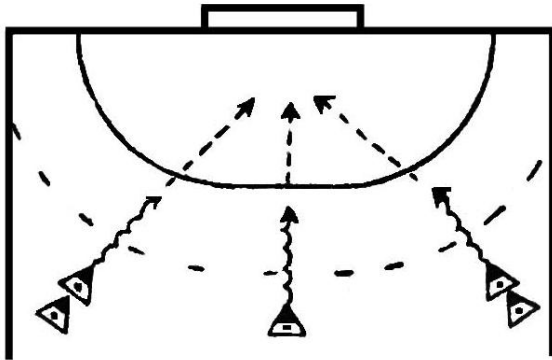
Рис. 53



Навчання кидкам з місця.

Основні кидки: зігнутою рукою зверху з місця та в стрибку, з ухилом з місця, в русі і в стрибку, із закритих позицій.

Рис. 54

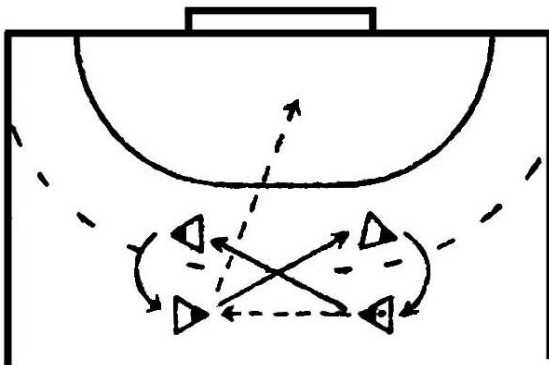


Навчання кидкам після ведення: з місця, в русі, у стрибку.

Основні помилки під час виконання кидків м'яча:

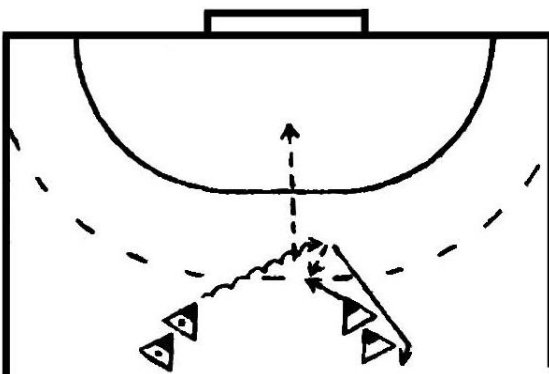
- неузгодженість рухів ніг і рук;
- у стрибку махова нога виноситься коліном вперед;
- відсутність завершального руху передпліччя і кисті.

Рис. 55



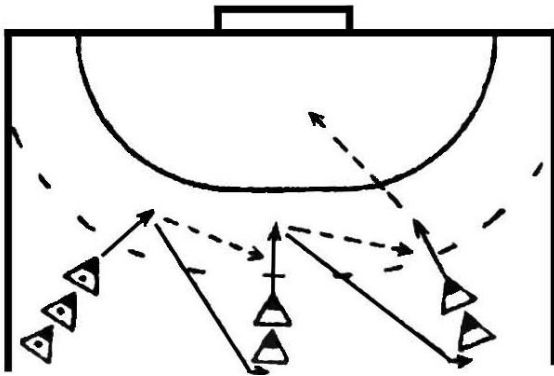
Кидки м'яча у ворота після передачі і переміщень „вісімкою”.

Рис. 56



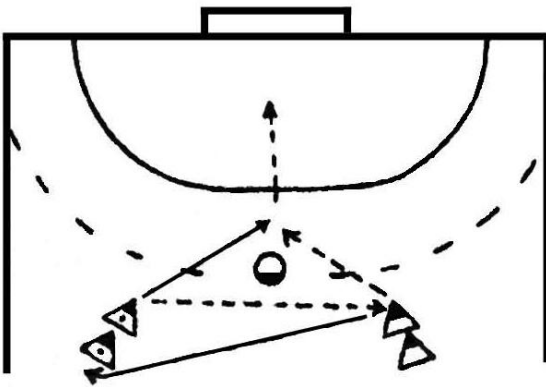
Навчання чергуванню кидків і передач.

Рис. 57



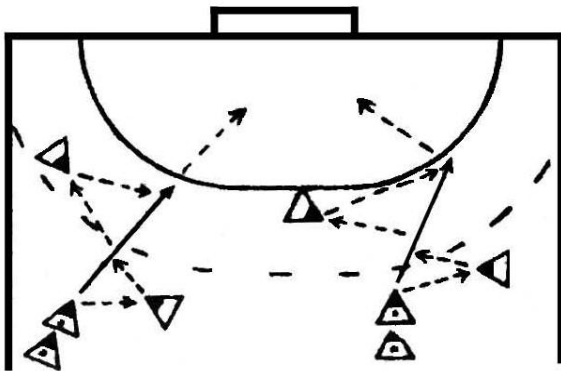
Вдосконалення кидків, що чергують з передачами.

Рис. 58



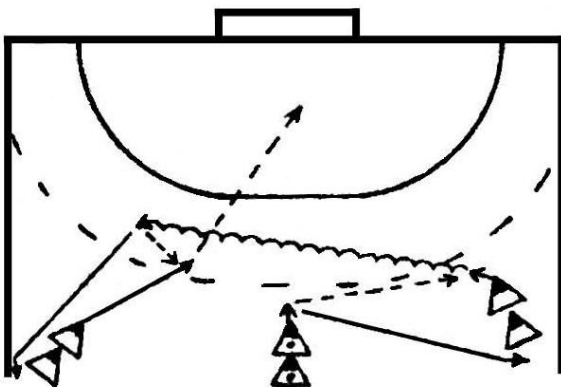
Взаємодія двох гравців з обігруванням захисника.

Рис. 59



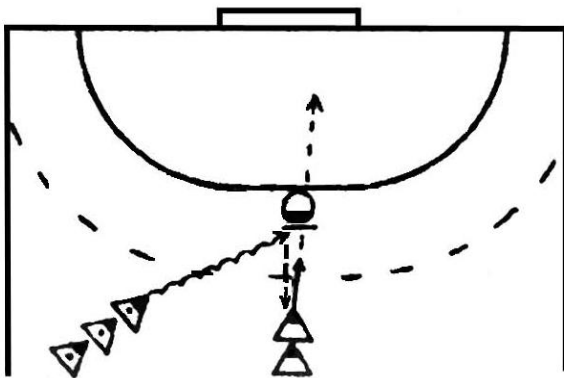
Вдосконалення передач і ловіння м'яча в русі з кидком у ворота.

Рис. 60



Взаємодія трьох гравців з завершальним кидком лівого півсереднього.

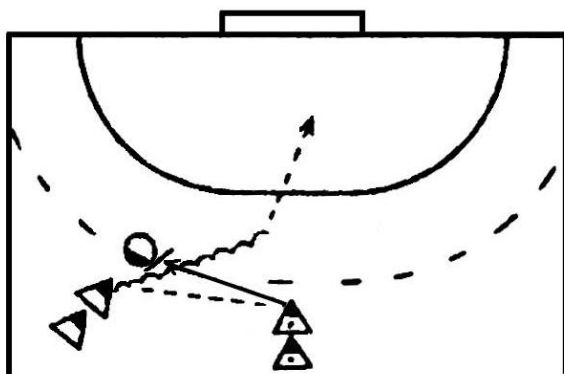
Рис. 61



Навчання внутрішньому заслону із завершальним кидком. Внутрішній заслін – це дія гравця, який знаходиться між партнером і захисником, перекриваючи шлях останньому для протидії.

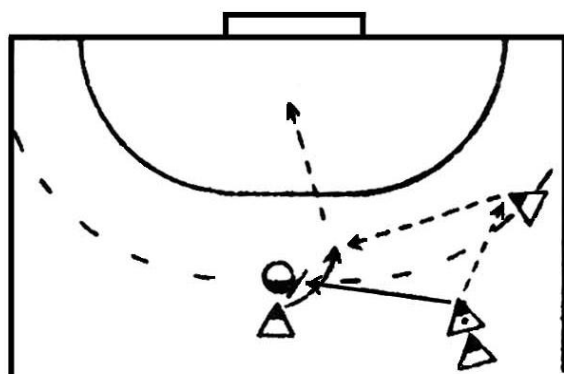
Ноги на ширині плечей, руки – опущені вздовж тулуба або тримаються на рівні грудей, очікуючи передачі.

Рис. 62



Навчання зовнішньому заслону із завершальним кидком. Зовнішній заслін – це взаємодія, при якій гравець, що перекриває захисника, знаходиться поза лінією атаки партнера, справа або зліва від нього.

Рис. 63

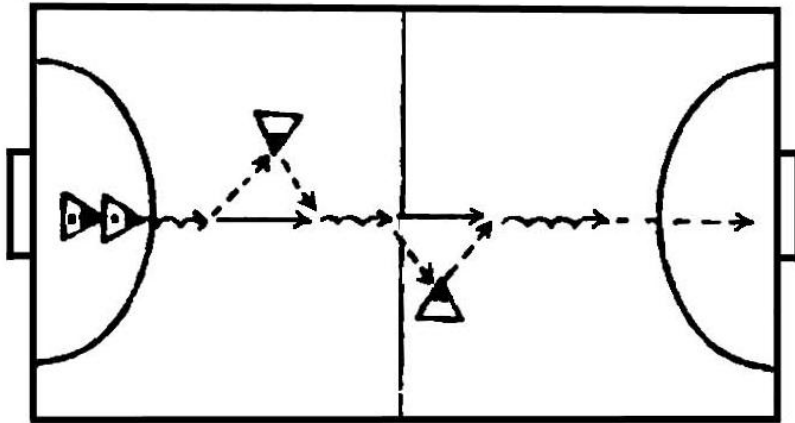


Вдосконалення виконання зовнішнього заслону.

Основні помилки під час виконання заслонів:

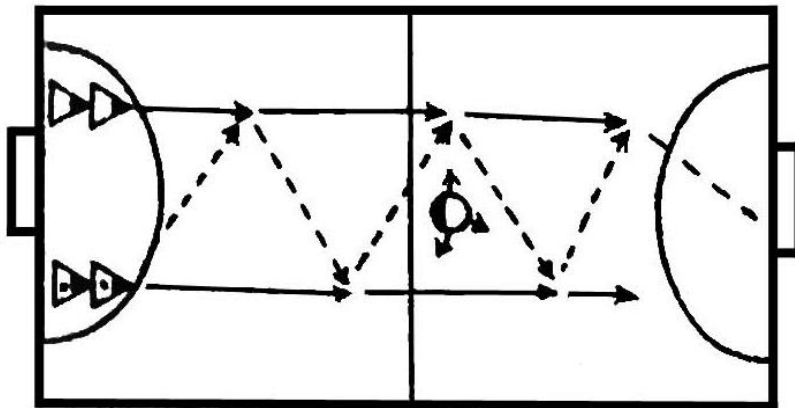
- повільний чи пришвидшений темп виконання;
- блокування захисника руками або ногами;
- тримання, набігання, відтиснення.

Рис. 64



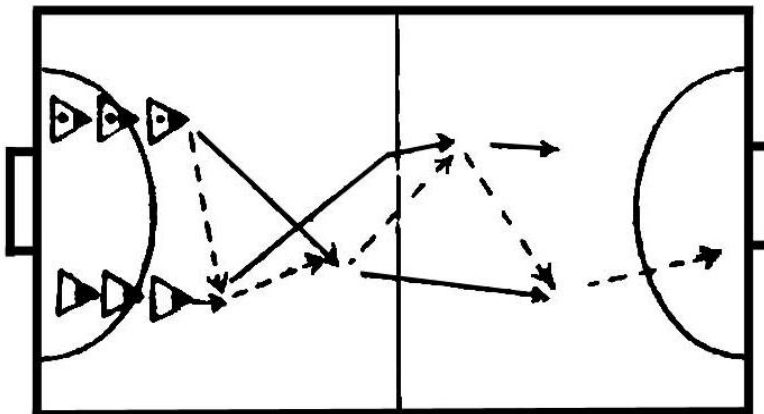
Вдосконалення передачі і ловіння м'яча з кидком у ворота в русі.

Рис. 65



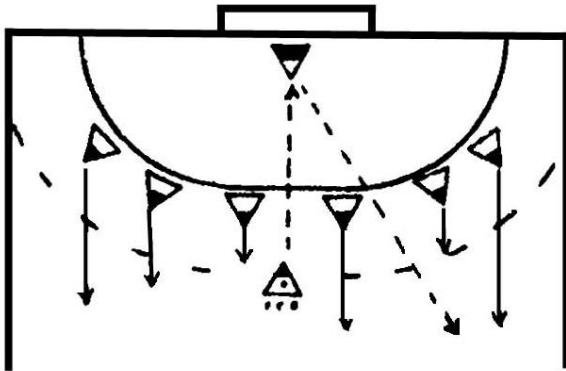
Передача і ловіння м'яча в русі з кидком у ворота в умовах протидії захисника.

Рис. 66



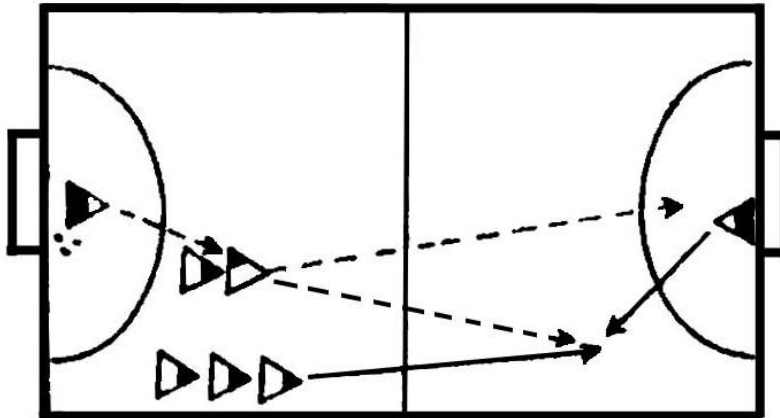
Вдосконалення передачі, ловіння і кидка м'яча під час перехресного переміщення.

Рис. 67



Удосконалення кидка у ворота при виходах воротаря в поле на перехоплення.

Рис. 68



Швидкий перехід у напад.

За сигналом – кидок м'яча у ворота.

Розділ 5

Тестові завдання для самоперевірки

1. З іменем якої особистості пов'язується виникнення гри в гандбол?

- а) Уолтер Уінгфельд;
- б) Хольгер Нільсен;
- в) Ричард Ф. Сміт;
- г) Уільям Морган;
- д) Уільям Робертсон.

2. Виберіть правильну відповідь.

Роком народження сучасного гандболу вважається:

- а) 1873;
- б) 1889;
- в) 1898;
- г) 1906.

3. Коли і де вперше були розіграні олімпійські нагороди у чоловічому турнірі з гандболу?

- а) у 1936 р. на Іграх XI Олімпіади у Берліні;
- б) у 1960 р. на Іграх XVII Олімпіади у Римі;
- в) у 1972 р. на Іграх XX Олімпіади у Мюнхені;
- г) у 1984 р. на Іграх XXIII Олімпіади у Лос-Анджелесі.

4. Виберіть правильну відповідь.

Дебют жіночого гандболу у програмі Олімпійських ігор відбувся:

- а) у 1964 р. на Іграх XVIII Олімпіади у Токіо;
- б) у 1972 р. на Іграх XX Олімпіади у Мюнхені;
- в) у 1976 р. на Іграх XXI Олімпіади у Монреалі;
- г) у 1988 р. на Іграх XXIV Олімпіади у Сеулі.

5. Завданням якого етапу оволодіння руховими діями у гандболі є розширення діапазону варіативності технічних прийомів, тактичних дій?

- а) I етап – створення передумов і ознайомлення з руховими діями;
- б) II етап – засвоєння рухових дій;
- в) III етап – закріплення, вдосконалення та інтеграція рухових дій.

6. Доповніть відповідь.

Системно-структурний аналіз прийомів гри у гандбол передбачає такі фази (частини) рухових дій:

- а) попередня;
- б) _____ ;
- в) основна (робоча);
- г) заключна.

7. Встановіть послідовність вивчення у гандболі вказаних різновидів бігу:

- а) зі зміною напрямку руху;
 - б) звичайний;
 - в) аритмічний з додатковими завданнями;
 - г) зі зміною швидкості руху;
 - д) хресним кроком.
- 1 _____ ; 2 _____ ; 3 _____ ; 4 _____ ; 5 _____ .

8. Серед вказаних вправ, що використовуються для забезпечення оптимальної рухливості променевоzap'ясних суглобів гандболіста, знайдіть зайву:

- а) перекидання м'яча пальцями з однієї руки в іншу;
- б) перекладання м'яча з однієї руки в іншу навколо тулуба;
- в) виконання замахів у різні сторони з утриманням м'яча двома руками;
- г) імітація передачі з утриманням м'яча;
- д) ловіння м'яча після його відскоку від підлоги.

9. Чи доцільно гандболісту під час ловіння м'яча двома руками змінювати положення пальців та кистей відповідно до траєкторії його польоту?

- а) так;
- б) ні.

10. Змістом якої фази (частини) виконання у гандболі ловіння м'яча двома руками є його укривання від суперника?

- а) попередньої;
- б) підготовчої;
- в) основної (робочої);
- г) заключної.

11. З яких вправ доцільно розпочинати вивчення у гандболі передач м'яча?

- а) передач м'яча в парах;
- б) вправ на точність попадання м'яча в ціль;
- в) передач м'яча у трійках зі зміною місць;
- г) вправ на тримання м'яча однією та двома руками.

12. Що із вказаного відноситься у гандболі до підготовчої фази (частини) передачі м'яча зігнутою рукою зверху?

- а) кидковий рух;
- б) замах;
- в) прийняття зручного положення для наступних дій;
- г) приставний крок.

13. Який із вказаних способів передач м'яча у гандболі є основним?

- а) зігнутою рукою зверху;
- б) хльостом збоку;
- в) прямою рукою знизу;
- г) двома руками поштовхом;
- д) скрита за спиною.

14. Чи потрібно в гандболі перед вивченням передач навчати учнів правильно тримати м'яч?

- а) так;
- б) ні.

15. Виберіть із вказаних вправу, яка використовується у гандболі під час вивчення передач м'яча на етапі закріплення й вдосконалення?

- а) передачі м'яча в стінку;
- б) імітація передачі м'яча;
- в) передачі м'яча у поєднанні з обманними рухами та веденням;
- г) передачі м'яча з місця в парах.

16. Визначить методичну послідовність реалізації вказаних засобів під час навчання у гандболі веденню м'яча:

- а) ведення м'яча з протидією суперника;
- б) одноударне ведення м'яча в кроці;
- в) ведення м'яча вздовж ліній гандбольного майданчика;
- г) імітація одноударного ведення м'яча;
- д) рухлива гра „Тримання м'яча”.

1 _____ ; 2 _____ ; 3 _____ ; 4 _____ ; 5 _____ .

17. Визначить методичну послідовність реалізації вказаних засобів під час навчання у гандболі потрійному кроку:

- а) виконання потрійного кроку після передачі від партнера з наступним кидком м'яча;
- б) імітація потрійного кроку з місця за розділами;
- в) ловіння м'яча після власного підкидання під різнойменну з кидковою рукою ногу;
- г) виконання потрійного кроку після ловіння м'яча з власного підкидання;
- д) імітація ловіння м'яча під різнойменну з кидковою рукою ногу.

1 _____ ; 2 _____ ; 3 _____ ; 4 _____ ; 5 _____ .

18. Встановіть послідовність вивчення у гандболі кидків м'яча:

- а) кидок у стрибку;
- б) кидок з місця в опорному положенні;
- в) кидок у падінні;
- г) кидок в русі з опорного положення;
- д) кидок у стрибку з падінням.

1 _____ ; 2 _____ ; 3 _____ ; 4 _____ ; 5 _____ .

19. Визначить шляхи усунення можливих помилок під час навчання у гандболі кидкам м'яча:

<i>Можливі помилки</i>
1. Недостатня амплітуда рухів руки та кисті
2. Порушення вихідного положення
3. Виконання кидка без роботи великих м'язів тулуба (лише рукою)

<i>Шляхи усунення</i>
а) Використання методу навчання вправ по частинах; м'ячів більшої ваги та розмірів
б) Вправи з гімнастичною палкою та булавами
в) Метання предметів різної форми і ваги; імітаційні вправи з гантелями чи амортизаторами

1 _____ ; 2 _____ ; 3 _____ .

20. Вкажіть рухову дію гандболіста, яка під час виконання кидка в опорному положенні, не є вірною:

- а) використовується розбіг з хресним ходом;
- б) при першому кроці виконується замах з поворотом тулуба;
- в) при першому кроці підготовчі дії кидковою рукою не виконуються;
- г) з другим хресним кроком виконується замах з поворотом тулуба;
- д) з постановкою протилежної ноги розпочинається кидковий рух.

21. У якій фазі (частині) кидка гандболіста зігнутою рукою збоку м'ячу надаються оберти?

- а) попередній;
- б) підготовчий;
- в) основній;
- г) заключній.

22. Визначить методичну послідовність реалізації вказаних засобів під час навчання в гандболі кидкам у стрибку:

- а) кидки у ворота з активною протидією захисника;
- б) передачі м'яча в стрибку;
- в) кидки у ворота над руками пасивного захисника;
- г) передачі м'яча над планкою;
- д) кидки у ворота над планкою після трьох кроків.

1 _____ ; 2 _____ ; 3 _____ ; 4 _____ ; 5 _____ .

23. Встановіть відповідність між фазами (частинами) рухових дій при виконанні гандболістом кидка зігнутою рукою зверху в стрибку з падінням і змістом кожної із них:

1. Попередня фаза
2. Підготовча фаза
3. Основна (робоча) фаза
4. Заключна фаза

а) Стрибок і замах
б) Приземлення
в) Кидковий рух
г) Розбіг

1 _____ ; 2 _____ ; 3 _____ ; 4 _____ .

24. Визначить методичну послідовність реалізації вказаних засобів під час навчання у гандболі кидку зігнутою рукою збоку:

- а) кидки у ворота з протидією захисника;
- б) передачі м'яча під руками нерухомого партнера;
- в) кидки у тренувальній стінці під планку;
- г) передачі м'яча з відскоком від підлоги;
- д) кидки у ворота під руками манекена.

1 _____ ; 2 _____ ; 3 _____ ; 4 _____ ; 5 _____ .

25. Змістом якої фази (частини) виконання гандболістом кидка зігнутою рукою зверху у стрибку є активне розгинання махової ноги з поворотом тулуба в напрямку воріт?

- а) попередньої;
- б) підготовчої;
- в) основної (робочої);
- г) заключної.

26. Встановіть послідовність рухових дій гандболіста під час виконання кидка зігнутою рукою зверху в падінні:

- а) поштовх ногою, винос м'яча вперед;
- б) розгинання махової ноги, кидковий рух;
- в) приземлення на зігнуті руки;
- г) крок вперед;
- д) згинання махової ноги, виконання замаху.

1 _____ ; 2 _____ ; 3 _____ ; 4 _____ ; 5 _____ .

27. Під яку ногу ловлять м'яч у гандболі, виконуючі розбіг хресним кроком, перед кидком правою рукою зверху?

- а) праву;
- б) ліву;
- в) будь-яку.

28. Встановіть послідовність вивчення у гандболі вказаних обманних рухів:

- а) однокроковий фінт;
- б) фінт на передачу;
- в) двокроковий фінт;
- г) каскад фінтів.

1 _____ ; 2 _____ ; 3 _____ ; 4 _____ .

29. Визначить методичну послідовність реалізації вказаних засобів під час навчання у гандболі обманним рухам:

- а) вправи без протидії захисника;
- б) навчальні ігри;
- в) вправи з різкою зміною напрямку і швидкості руху;
- г) рухливі ігри;
- д) вправи з активною протидією захисника.

1 _____ ; 2 _____ ; 3 _____ ; 4 _____ ; 5 _____ .

30. Якою рукою воротар у гандболі закриває ближній верхній кут воріт при атаці з флангу?

- а) ближньою;
- б) дальньою.

31. Вкажіть чинники, що визначають вибір місця воротарем у гандболі під час виконання суперником кидка м'яча у ворота:

- а) відстань до гравця, що виконує кидок;
- б) кут, під яким атакують ворота;
- в) спосіб виконання кидка;
- г) розташування захисників.

32. Використання якої рухливої гри є доцільним під час вивчення у гандболі затримки м'яча воротарем?

- а) „Перестрілка”;
- б) „Вибий ведучого”;
- в) „Переслідування з м'ячем”;
- г) „Захист фортеці”.

33. Визначить методичну послідовність реалізації вказаних засобів під час навчання у гандболі воротаря затримки м'яча однією рукою?

- а) затримка м'яча в стрибку після кидків із-за 6-метрової лінії;
- б) почергове піднімання рук уверх та в сторони за умовним сигналом;
- в) затримка м'яча, що відскочив від стіни з супінацією і пронацією руки;
- г) імітація затримки м'яча;
- д) затримка м'яча у навчальній грі.

1 _____ ; 2 _____ ; 3 _____ ; 4 _____ ; 5 _____ .

34. До яких тактичних дій напад у гандболі відноситься заслон?

- а) індивідуальних;
- б) групових;
- в) командних.

35. Встановіть послідовність вивчення групових тактичних дій нападу в гандболі відповідно до числа гравців, що взаємодіють (перша цифра відповідає числу гравців нападу, друга - захисту):

- а) 2×1;
- б) 2×2;
- в) 3×1;
- г) 3×3.

1 _____ ; 2 _____ ; 3 _____ ; 4 _____ .

36. Змістом яких групових тактичних дій нападу в гандболі є перетин гравцем напрямку руху партнера з м'ячем для отримання від нього передачі у звільненій від захисників зоні?

- а) хресні внутрішні дії;
- б) внутрішній заслон;
- в) хресні зовнішні дії;
- г) зовнішній заслон.

37. Який вид тактичних дій у нападі доцільно застосувати команді в гандболі за умови отримання нею чисельної переваги?

- а) стрімкий напад;
- б) позиційний напад;
- в) будь-яку.

38. Визначить методичну послідовність реалізації вказаних засобів під час навчання у гандболі командним тактичним діям нападу?

- а) передачі м'яча в парах у русі;
- б) гра 4×4 на одній половині майданчика;
- в) передачі м'яча в трійках у русі з наступним кидком у ворота;
- г) прорив трьох гравців нападу проти двох захисників;
- д) передачі м'яча воротарем одному із двох партнерів у відрив, проти яких діє один захисник.

1 _____ ; 2 _____ ; 3 _____ ; 4 _____ ; 5 _____ .

39. Встановіть послідовність вивчення у гандболі вказаних командних дій нападу:

- а) стрімкий напад відривом (довгою передачею);
- б) стрімкий напад проривом (короткими передачами);
- в) позиційний напад 3:3.

1 _____ ; 2 _____ ; 3 _____ .

40. Серед вказаних індивідуальних тактичних дій захисту в гандболі знайдіть зайву:

- а) перехоплення м'яча;
- б) обманні рухи;
- в) відбір м'яча при кидку;
- г) звільнення від опіки суперника;
- д) використання блокування.

41. Доповніть відповідь.

У гандболі використовуються такі командні тактичні дії захисту:

- а) особистий захист;
- б) _____ ;
- в) змішаний (комбінований) захист.

42. Встановіть послідовність вивчення у гандболі вказаних тактичних дій захисту:

- а) розбір;
- б) групове блокування;
- в) страховка;
- г) переключення.

1 _____ ; 2 _____ ; 3 _____ ; 4 _____ .

43. Яка система захисту в гандболі передбачає розміщення п'ятьох гравців уздовж лінії площі воріт і ще одного захисника – перед ними, на лінії вільних кидків?

- а) 5+1;
- б) 5:1;
- в) 1:5.

44. Вкажіть спосіб взаємодії захисників у гандболі, що спрямований на збереження постійного контролю над гравцями атаки, які намагаються вийти на зручну позицію для кидка?

- а) переключення;
- б) страховка;
- в) перехоплення;
- г) групове блокування.

45. Серед вказаних систем взаємодії гравців у захисті в гандболі знайдіть зайву:

- а) 6:0;
- б) 2:4;
- в) 3+3;
- г) 4+2;
- д) 5+1.

46. Виберіть доцільну тактичну дію команди у захисті на останніх хвиликах гандбольного матчу за умови її відставання в рахунку з мінімальною різницею:

- а) зонний захист;
- б) особистий пресинг;
- в) змішаний захист.

47. Яка система захисту в гандболі передбачає розміщення двох гравців на лінії площі воріт і ще чотирьох висунутих вперед захисників?

- а) 2:4;
- б) 4:2;
- в) 4+2;
- г) 1+4+1.

48. Встановіть послідовність вивчення в гандболі вказаних тактичних дій команди у захисті:

- а) особистий пресинг;
- б) зонний захист;
- в) змішаний захист;
- г) перехід від однієї системи захисту до іншої.

1 _____ ; 2 _____ ; 3 _____ ; 4 _____ .

49. Розподіліть пропоновані види командних дій в гандболі за відповідною тактикою гри у захисті:

- а) 4:2;
- б) 4+2;
- в) 5:1;
- г) 5+1.

1. Зонний захист _____ ; 2. Змішаний захист _____ .

50. Серед вказаних способів регулювання фізичних навантажень у процесі занять гандболом знайдіть зайвий:

- а) зміна тривалості вправ, ігрових завдань та ігор, числа учасників, розмірів майданчика;
- б) визначення кількості й тривалості перерв і пауз відпочинку;
- в) залучення до навчально-виховного процесу висококваліфікованих гандболістів;
- г) корекція правил ігор та завдань-установок на них;
- д) використання додаткового інвентарю та обладнання.

Розділ 6

Основні терміни і поняття

Аеробна працездатність (від грец. *αήρ* — повітря) — здатність організму тривалий час виконувати фізичну роботу при достатній кількості кисню, що поступає у внутрішнє середовище.

Акселерація (від лат. *acceleratio* — прискорення) — прискорений індивідуальний розвиток, за якого середньофізичні та психофізіологічні константи дитини або підлітка випереджають оптимальні.

Активна гнучкість (від лат. *activus* — діяльний, дійовий) — здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль.

Активний відпочинок — діяльність, яка передбачає чергування роботи окремих м'язових груп організму, а також зміну її характеру та умов з метою прискорення відновлювальних процесів.

Алактатна витривалість (від лат. *lac (lactis)* — молоко) — здатність використовувати енергію креатинфосфокіназної реакції. Алактатна витривалість є складовою анаеробних можливостей організму.

Алгоритм розвитку рухової дії в процесі навчання — просування від незнання та невміння до досконалого і свідомого оволодіння комплексом навичок на основі теоретико-практичних концепцій навчання: **а**— незнання, невміння; **б** — знання рухового завдання; **в** — уявлення про рухову дію (її «образ»); **г** — рухове вміння; **ґ** — рухова навичка; **д** — суперуміння (система навичок вищого порядку).

Амбідекстрія (від лат. *ambo* — обидва і *dexter* — правий) — однаковий розвиток функцій правої та лівої рук і ніг (рухова симетрія володіння обома кінцівками).

Анаеробна працездатність (від грец. *άνα* — префікса, що означає зворотну дію і *άηρ* — повітря) — здатність організму виконувати фізичну роботу при недостатній кількості кисню, що поступає у внутрішнє середовище, порівняно з його потребою.

Антиципаційні реакції — випереджувальне відображення дійсності, що включає передбачення і упереджувальні дії.

Антиципація (лат. *anticipatio*, від *anticipo* — наперед засвоюю, сприймаю заздалегідь) — здатність визначати наперед дії суперника.

Варіативність техніки (від лат. *variatio* — зміна) — характеристика рухових дій, яка свідчить про здатність спортсмена оперативно їх коректувати залежно від умов змагальної боротьби.

Вибухова сила — здатність людини проявляти максимальні силові можливості за найкоротший час. Вибухова сила характеризується стартовою і прискорювальною силою. Належить до швидко-силових здібностей.

Види спорту — сформовані й виокремлені в ході розвитку спорту відносно самостійні складові змагальної діяльності, кожна з яких характеризується своїм предметом змагань, особливим складом дій, способами ведення спортивної боротьби (технікою і тактикою) та певними правилами змагань.

Визначальна ланка техніки рухів — найважливіша частина певного способу вирішення рухового завдання.

Викладання — діяльність учителя в процесі навчання, що полягає у постановці перед учнями пізнавальних завдань, повідомленні нових знань, організації спостережень, теоретичних і практичних занять, керівництві роботою учнів із засвоєння, закріплення й застосування знань, умінь та навичок, у перевірці їхньої якості.

Витривалість — здатність протистояти фізичній втомі у процесі м'язової діяльності. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

Вихідне положення — просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка визначається оптимальним взаєморозташуванням ланок опорно-рухового апарату перед початком рухів і обумовлюється концентрованим втіленням цілеспрямованої готовності до дій з метою наступного ефективного їхньої виконання.

Виховання — процес цілеспрямованої, систематичної, організованої і планомірної взаємодії вихователя і вихованця, під час якого відбувається вплив на свідомість, підсвідомість, пізнавальну, емоційно-вольову та мотиваційну сфери виховання з метою формування в останнього наукового світогляду, високих моральних, громадських і професійних рис для становлення й вдосконалення його особистості.

Виховання фізичних якостей — цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей людини за допомогою нормованих функціональних навантажень.

Відкладений (слідовий) тренувальний ефект — зміни, що відбуваються в організмі у пізніх фазах відновлення протягом наступних днів.

Відновлення — сукупність зворотних змін, які відбуваються після припинення фізичних вправ у діяльності функціональних систем, що забезпечували їхнє виконання. Розрізняють поточне (у ході виконання вправ), швидке (відразу після припинення роботи (період повернення кисневого боргу), віддалене (протягом тривалого часу після виконання тренувального навантаження), стрес-відновлення (після хронічних перенапружень) відновлення.

Відносна сила — сила, яку виявляє людина з розрахунку на 1 кг власної ваги. Відносна сила використовується для оцінки рівня розвитку власне силових здібностей.

«Відчуття простору» — здатність правильно оцінювати просторові умови дій і відповідно до них точно визначати рухові дії.

«Відчуття ритму» — здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів.

«Відчуття часу» — здатність тонко сприймати часові параметри, що дозволяє розподіляти рухові дії за конкретно визначений проміжок часу.

«Відчуття швидкості» — здатність доцільно розподіляти власні сили у часі та віддаляти момент наближення втоми.

Внутрішня структура фізичної вправи — сукупність різних взаємодіючих, взаємоузгоджених, взаємопов'язаних процесів, які відбуваються в організмі людини під час виконання вправи.

Вольова підготовка спортсмена — система впливів, яка застосовується з метою формування і вдосконалення необхідних для спортсмена вольових якостей (цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, сміливість і т. д.).

Впрацьовування — підвищення рівня функціонування організму від початку роботи до появи стійкого стану.

Втома — спричинене роботою тимчасове зниження працездатності, що проявляється у суб'єктивному відчутті. Розрізняють розумову, сенсорну, емоційну, фізичну втоми.

Гандикап (англ. *handicap*) — перевага у спортивних змаганнях, що надається слабшому супернику для врівноваження шансів на перемогу.

Генералізація фізичних якостей (від лат. *generalis* — загальний) — фаза розвитку фізичних якостей, у якій розвиток однієї якості супроводжується зростанням інших, що спеціально не розвивалися.

Гігієна фізичної культури та спорту (від грец. *ὕγιεινος* — здоровий) — галузь гігієнічної науки, яка розробляє і реалізовує гігієнічні нормативи, вимоги, заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток, загартування, підвищення працездатності та спортивних досягнень фізкультурників й спортсменів.

Гіперкінезія (від грец. *ὑπερ* — префікса, що означає підвищення, надмірність і *κίνησις* — рух) — підвищена (надмірна) рухова активність.

Гіподинамія (від грец. *ὑπο* — префікса, що означає зниження, нестачу і *δύναμις* — сила) — знижена рухливість внаслідок зменшення сили рухів.

Гіпокінезія (від грец. *ὑπο* і *κίνησις* — рух) — вимушене зменшення обсягу рухів унаслідок малої рухливості (недостатня рухова активність).

Гіпоксія (кисневе голодування) (від грец. *ὑπο* і лат. *oxy* (*genium*) — кисень) — зниження вмісту кисню в тканинах.

Гнучкість — морфо-функціональна властивість опорно-рухового апарату, яка обумовлює ступінь рухливості його ланок відносно одна одної (здатність виконувати рухи з великою амплітудою). Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Деталі техніки рухів — другорядні особливості рухів, які не порушують її основного механізму.

Дефіцит (резерв) активної гнучкості (від лат. *deficit* — не вистачає) — різниця між величинами активної і пасивної гнучкості. Дефіцит активної гнучкості є показником гнучкості.

Динамічний стереотип (від грец. *στερεος* — твердий, просторовий і *τύπος* — слід, відбиток) — стан функціональної системи, коли вона набуває стаціонарного характеру, що закріплюється в результаті багаторазових повторень дій.

Дискваліфікація (від грец. *δυσ.*, лат. *dis* — префікса, що означає порушення, втрату, позбавлення, лат. *quails* — який, якої якості і лат. *ficftio*, від *facio* — роблю) — позбавлення спортсмена (команди) права участі у змаганнях або спортивного звання за порушення встановлених правил, морально-етичних норм поведінки.

Дисоціація фізичних якостей (від лат. *dissociatio*, від *dissocio* — роз'єдную) — фаза розвитку фізичних якостей, у якій при надмірному розвитку однієї якості відбувається гальмування інших.

Доза навантаження — певна величина навантаження, яка вимірюється параметрами обсягу та інтенсивності.

Дозування навантаження — чітка регламентація обсягу та інтенсивності навантаження.

Допінг (англ. *doping*, від *dope* — давати наркотик) — вживання і використання чужорідних для організму речовин у будь-якій формі або фізіологічних речовин у ненормальній кількості, що вводяться різними методами здоровим людям виключно з метою забезпечення штучного та нечесного покращання досягнень у змаганнях.

Допінг-контроль — система спеціальних заходів, яка спрямована на виявлення факту застосування допінгу учасниками змагань.

Економічність техніки — характеристика рухових дій, яка свідчить про раціональність використання енергії при їхньому виконанні, доцільність використання часу і простору.

Етапний контроль — система заходів, спрямованих на виявлення рівня досягнень учнів за певний період (отримання інформації про сумарний тренувальний ефект за кілька занять) з метою корекції подальшої діяльності.

Етапний контроль у підготовці спортсмена — вимірювання й оцінка наприкінці етапу (періоду) підготовки різних показників змагальної і тренувальної діяльності спортсмена, динаміки навантажень та спортивних результатів на змаганнях або в спеціально організованих умовах.

Ефективність техніки (від лат. *efficio* — дію, виконую) — характеристика рухових дій, яка свідчить про відповідність їхнього виконання завданням, що вирішуються, високим кінцевим результатом, рівню фізичної, технічної, психологічної та іншим видам підготовленості.

Жорсткий (неповний) відпочинок — варіант відпочинку між заняттями, що передбачає виконання чергового навантаження на фоні відносно значного не до відновлення працездатності людини.

Загальна (аеробна) витривалість — здатність довготривало виконувати роботу помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи.

Загальна тренуваність спортсмена — пристосування (адаптація) організму спортсмена, що відбувається від впливом вправ загальнорозвивального характеру, які підвищують функціональні можливості його органів і систем та зміцнюють здоров'я.

Загальна фізична підготовка спортсмена — процес, який спрямований на різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагодженість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності.

Загальна щільність уроку (заняття) — відношення педагогічно виправданих (раціональних) затрат часу до загальної тривалості уроку.

Загальні координаційні здібності — потенційні і реалізовані можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління різними за походженням і змістом руховими діями та їхньої регуляції.

Загальнодоступний (масовий) спорт — діяльність, яка спрямована на зміцнення здоров'я, вдосконалення в обраній спортивній спеціалізації, підвищення своїх фізичних кондицій, загальної працездатності, досягнення спортивних результатів масового рівня, що виражається у відповідних напрямках і частинах спортивного руху. Загальнодоступний спорт складають шкільно-студентський (зорієнтований на досягнення базової фізичної підготовленості та оптимізацію загальної фізичної дієздатності в системі освіти і виховання), професійно-прикладний (як засіб підготовки до певної професії:

військове і службове багатоборство, пожежно-прикладний спорт, різні види боротьби та східних одноборств у спеціальних військах і частинах), фізкультурно-кондиційний (як засіб підтримування необхідного рівня працездатності, підвищення фізичної підготовленості учасників масових офіційних змагань), оздоровчо-рекреативний (як засіб здорового відпочинку, відновлення, оздоровлення організму та збереження певного рівня працездатності) спорт.

Загальнометодичні принципи фізичного виховання — вихідні положення, які відображають основні закономірності навчання і визначають загальну методикау процесу фізичного виховання. Загальнометодичними принципами фізичного виховання є принцип науковості, принцип свідомості й активності, принцип наочності, принцип доступності й індивідуалізації, принцип систематичності, принцип міцності і прогресування.

Загальнопідготовчі вправи — рухові дії, які є переважно засобами загальної підготовки спортсмена, що відображають при цьому особливості його спортивної спеціалізації і спрямовані на створення основи для наступного вдосконалення у спортивній діяльності: всебічний фізичний розвиток, становлення і поповнення фонду рухових умінь та навичок, підвищення загальної працездатності, а також прискорення відновлення після навантажень.

Загальнорозвивальні вправи — рухові дії, які є переважно засобами загальної фізичної підготовки і спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей, розширення функціональних можливостей органів та систем організму, злагодженість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності, збагачення рухового досвіду.

Загартування — система процедур, що сприяє підвищенню опору організму до впливу несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Задатки — вроджені функціональні особливості людини, що проявляються на різних за складністю рівнях функціонування і обумовлюють відмінності у можливостях людей.

Запас швидкості — різниця між середнім часом подолання будь-якого короткого еталонного відрізка при проходженні всієї дистанції і найкращим часом на цьому відрізку. Запас швидкості є відносним показником витривалості.

Засоби фізичного виховання та спортивного тренування — основні: фізичні вправи (зміст фізичних вправ, форма фізичних вправ), допоміжні: оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода), гігієнічні фактори (режим, харчування, громадська і особиста гігієна).

Здібності — сукупність якостей особистості, які відповідають об'єктивним умовам і вимогам до певної діяльності та забезпечують успішне її виконання.

Здоров'я — стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем та відсутні хворобливі зміни.

Змагальна діяльність — специфічна рухова активність людини, що здійснюється переважно в умовах офіційних змагань на межі психічних і фізичних сил людини, кінцевою метою якої є встановлення суспільно значущих та особистих результатів.

Змагальне навантаження — інтенсивне, часто максимальне навантаження, яке пов'язане з виконанням змагальної діяльності.

Змагальний метод — спосіб застосування фізичних вправ у формі змагань, що передбачає зіставлення рухових можливостей в умовах упорядкованого суперництва, уніфікацію предмета змагань, порядку боротьби за перемогу та оцінювання досягнень. Змагальний метод належить до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

Змагальні вправи — цілісні рухові дії (сукупність рухових дій), які є засобом ведення спортивної боротьби (складають предмет спортивної спеціалізації) і виконуються відповідно до правил змагань з певного виду спорту.

Змагання — спеціальна сфера, у якій здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє об'єктивно порівнювати певні його здібності і забезпечує їхній максимальний прояв.

Зміст фізичних вправ — сукупність фізіологічних, психологічних та біомеханічних процесів, що відбуваються в організмі людини під час виконання певної вправи.

Зовнішня структура фізичної вправи — її видима форма, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів рухів.

Ігровий метод — спосіб застосування фізичних вправ, який передбачає організацію рухової діяльності на основі змісту, умов і правил гри. Ігровий метод належить до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

Імітаційні вправи (від лат. *imitator* — наслідую) — рухові дії, які за кінематикою і координаційною структурою відповідають характеру основної вправи певної спортивної дисципліни.

Імпульс сили (від лат. *impulsus* — удар, поштовх) — величина дії сили тяги м'язів на певні частини тіла за конкретний проміжок часу. Імпульс сили характеризує силу рухової дії.

Індекс витривалості (від лат. *indico* — вказую) — різниця між часом подолання довгої дистанції і тим часом на цій дистанції, який би показала людина, якщо би пододала її зі швидкістю, показаною нею на короткому еталонному відрізку. Індекс витривалості є відносним показником витривалості.

Індивідуальний розвиток (від франц. *individuel* — особистий) — низка зовнішніх і внутрішніх, кількісних і якісних змін, які характеризують рух людини від нижчих до вищих рівнів її життєдіяльності (від безпорадних і невпевнених рухів до рухів керованих, точних, координованих; від незнання до знання; від копіювання до оригінальної творчої роботи).

Інтегративна підготовка спортсмена (від лат. *integer* — цілий) — педагогічний процес, спрямований на поєднання (інтеграцію) тренувальних впливів технічної, тактичної, психологічної, інтелектуальної і фізичної підготовки в цілісний ефект на основі змагальних вправ, у тому числі в процесі змагань.

Інтенсивність навантаження (від франц. *intensif*, з лат. *intensio* — напруження, посилення) — кількість роботи, що виконана за одиницю часу.

Інтуїція (лат. *intuitio*, від *intueor* — уважно дивлюся) — процеси мислення, які відбуваються у згорнутій неусвідомленій формі, коли усвідомлюється тільки кінцевий результат розумового процесу.

Календар змагань (від лат. *calendarium*, букв. — боргова книжка) — документ, який впорядковує змагання за метою, завданнями, місцем і часом проведення, складом учасників та ін.

Кисневий борг — надмірне споживання кисню після виконання роботи, що необхідне для окислення продуктів неповного обміну.

Кисневий запит — кількість кисню, що споживається понад рівня спокою протягом роботи і після її завершення.

Кінестезія (від грец. *κίνησις*, від *κίνημα* — рух і *αἴσθησις* — відчуття) — відчуття положення і переміщення свого тіла та окремих його частин у просторі.

Класифікаційні системи — документи, що містять нормативи і вимоги на основі яких оцінюється підготовленість спортсменів, визначаються рівні їхньої спортивної кваліфікації і присвоюються спортивні розряди та звання.

Класифікація урочних форм занять (від лат. *classis* — розряд і *ficatio (facio)* — роблю) — розподіл урочних форм занять у межах однієї системи на взаємопов'язані групи і підгрупи (типи, види) відповідно до певних ознак. Класифікація урочних форм занять здійснюється за ознакою переважного вирішення завдань (уроки засвоєння нового матеріалу, уроки закріплення й вдосконалення навчального матеріалу, контрольні уроки, комбіновані уроки), за основною спрямованістю (уроки загальної фізичної підготовки, уроки професійно-прикладної фізичної підготовки, спортивно-тренувальні уроки, методично-практичні заняття), за характером змісту занять (предметні уроки (на матеріалі з одного розділу чи модулю програми), комплексні уроки (на матеріалі з різних розділів чи модулів програми) та ін.

Класифікація фізичних вправ — розподіл фізичних вправ у межах однієї системи на взаємопов'язані групи і підгрупи відповідно до певних ознак. Класифікація фізичних вправ здійснюється за ознакою історично усталених систем фізичного виховання (гімнастика; ігри; спорт; туризм), за їхнім значенням для вирішення освітніх завдань (основні (змагальні); підвідні; підготовчі), за ознакою їхньої переважної спрямованості на виховання окремих фізичних якостей (швидкісно-силові види вправ; вправи циклічного характеру на витривалість; вправи, які вимагають високої координації рухів; вправи, які вимагають комплексного прояву фізичних якостей і рухових навичок в умовах зміни режимів рухової діяльності, ситуації та форм дій), за ознакою спортивної спеціалізації (змагальні; спеціально-підготовчі (підвідні, розвивальні, імітаційні); загально- підготовчі), за ознакою біомеханічної структури рухів (циклічні; ациклічні; змішані) та ін.

Коефіцієнт витривалості (від лат. *co* — об'єднання, сумісність і *efficiens* — виробник) — співвідношення часу подолання всієї дистанції до часу подолання еталонного відрізка. Коефіцієнт витривалості є відносним показником витривалості.

Колова система проведення змагань — сукупність методичних та організаційних заходів, що забезпечують проведення спортивних зустрічей кожного учасника змагань (спортсмена, команди) зі всіма суперниками почергово, незалежно від результатів окремих поєдинків. Змагання за коловою системою реалізуються двома способами: з чергуванням місць проведення змагань (полів, майданчиків і т.д.) та без їх чергування.

Комбінована (змішана) система проведення змагань — сукупність методичних та організаційних заходів, що забезпечують в одній частині змагань проведення спортивних зустрічей кожного учасника (спортсмена, команди) зі всіма суперниками почергово, незалежно від результатів окремих поєдинків, а в іншій частині — проведення спортивних зустрічей між

учасниками змагань таким чином, що після поразки у двобої переможений (спортсмен, команда) вибуває з турніру (одна частина (попередня або заключна) змагань реалізується за коловою, а інша – за олімпійською системою).

Комплексний контроль у підготовці спортсмена (від лат. *complexus* — поєднання, зв'язок) — вимірювання й оцінка різних показників у циклах тренування з метою визначення рівня підготовленості спортсмена. Складовими комплексного контролю у підготовці спортсмена є педагогічні, медико-біологічні, психологічні дослідження. Розрізняють оперативний, поточний, етапний контроль.

Концентрація фізичних якостей (від лат. *con* — префікса, що означає об'єднання, спільність, сумісність і *centrum* — середина) — фаза розвитку фізичних якостей, у якій розвиток однієї якості не супроводжується зростанням інших.

Координаційна витривалість (від лат. *co* — об'єднання, сумісність і *ordinatio* — узгодження) — здатність якомога довше виконувати різноманітні складні техніко-тактичні дії без порушення ритму їхнього виконання, рівноваги та взаємоузгодженості. Координаційна витривалість належить до спеціальної витривалості.

Координаційне м'язове напруження — неповне розслаблення м'язів у процесі рухової діяльності або їхній сповільнений перехід у фазу розслаблення.

Координаційні здібності — здатність доцільно будувати (формувати, підпорядковувати, поєднувати в єдине ціле) цілісні рухові акти, перетворювати вироблені форми дій або переключатися від одних до інших відповідно до вимог умов, що змінюються (здатність швидко, точно, доцільно, економно та винахідливо вирішувати рухові завдання). Розрізняють загальні, спеціальні, специфічні координаційні здібності.

Кумулятивний тренувальний ефект — зміни, що відбуваються в організмі протягом тривалого періоду тренування в результаті підсумовування термінових (ближніх) і відкладених (слідових) ефектів великої кількості окремих занять (загальний результат інтеграції ефектів).

Лактатна витривалість — здатність використовувати енергію гліколітичної реакції. Лактатна витривалість є складовою анаеробних можливостей організму.

Латентний період реакції (від лат. *latens* — прихований) — проміжок часу від моменту появи сигналу до моменту початку руху.

Лікарсько-педагогічні спостереження — дослідження, що проводяться спільно лікарем та педагогом з метою оцінки впливу на організм фізичних навантажень, встановлення рівня функціональної готовності і на підставі цього вдосконалення навчально-тренувального процесу.

Локалізація стомлення (франц. *localisation*, від лат. *locus* — місце) — виділення провідної системи (або систем), функціональні зміни в якій визначають початок стану втоми.

Макроцикл тренування (від грец. *μᾶκρός* — великий, довгий і *κύκλος* — коло, круговерть) — великий тренувальний цикл піврічного (в окремих випадках 3-4 місяці), річного, багаторічного (наприклад, чотирирічний олімпійський) типу, який пов'язаний з розвитком, стабілізацією та тимчасовою втратою спортивної форми і містить закінчену низку періодів, етапів, мезоциклів. Макроцикл тренування включає підготовчий (загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий етапи), змагальний (етап ранніх стартів або розвитку власне спортивної форми та етап безпосередньої підготовки до головного старту), перехідний періоди.

Максимальне тренувальне навантаження (від лат. *maximalis* — найбільший) — навантаження, яке знаходиться на межі наявних функціональних здібностей організму і не виходить за межі його адаптивних можливостей.

Мезоцикл тренування (від грец. *μέσος* — середній, серединний і *κύκλος* — коло, круговерть) — середній тренувальний цикл тривалістю від двох до шести тижнів, який містить відносно закінчену низку мікроциклів. Розрізняють втягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні (підвідні), змагальні, відновлювальні мезоцикли тренування.

Методика фізичного виховання (грец. *μεθοδία*) — спеціальна галузь педагогіки, яка упорядкована сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання, що визначаються відповідною їм методологією.

Методи перемінних вправ (від грец. *μεθόδος* — шлях, дослідження, спосіб пізнання) — способи застосування фізичних вправ, які передбачають спрямовану зміну навантаження у процесі їхнього виконання. Розрізняють методи перемінно-безперервних вправ (безперервна м'язова діяльність в режимі інтенсивності, що змінюється) і методи перемінно-інтервальних вправ (системне чергування навантаження і відпочинку в умовах зміни їх параметрів). Методи перемінних вправ належать до методів виховання фізичних якостей і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Методи спортивного тренування — способи застосування основних засобів тренування та сукупність прийомів і правил діяльності спортсмена й тренера. Розрізняють дві групи методів спортивного тренування: загально-педагогічні (словесні методи, наочні методи) і практичні (методи чітко регламентованих вправ, ігровий метод, змагальний метод).

Методи стандартних вправ — способи застосування фізичних вправ, при яких рухи повторюються без суттєвих змін їхньої структури та зовнішніх параметрів навантаження. Розрізняють методи стандартно-безперервних вправ (безперервна м'язова діяльність без зміни інтенсивності) і методи стандартно-інтервальних вправ (повторення вправ через визначені інтервали відпочинку). Методи стандартних вправ належать до методів виховання фізичних якостей і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Методи фізичного виховання — способи впорядкованої взаємозв'язаної діяльності вчителя і учнів, які спрямовані на вирішення завдань освіти, виховання, розвитку та оздоровлення. Розрізняють дві групи методів фізичного виховання: специфічні (методи чітко регламентованих вправ, ігровий метод, змагальний метод), які характерні тільки для процесу фізичного виховання і загальнопедагогічні (словесні методи, наочні методи).

Методи чітко регламентованих вправ — способи застосування фізичних вправ, які передбачають їх виконання у конкретно визначеній формі з чітко обумовленим навантаженням. Методи чітко регламентованих вправ включають методи навчання руховим діям (метод навчання вправ загалом (у цілому), метод навчання вправ по частинах, метод поєданого впливу) і методи виховання фізичних якостей (методи стандартних вправ, методи перемінних вправ). Належать до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

Методичний прийом — своєрідна частина, деталь методу, що необхідна для більш ефективного його застосування в умовах конкретної ситуації процесу фізичного виховання.

Метод колового тренування — спосіб застосування фізичних вправ, що передбачає послідовне дозоване виконання спеціально підібраного їхнього комплексу (в режимі безперервної або інтервальної роботи), тренувальний вплив якого спрямований на розвиток конкретної рухової якості та функціональних систем організму.

Метод навчання вправ загалом (у цілому) — такий спосіб застосування фізичних вправ, при якому оволодіння технікою рухової дії відбувається з самого початку в цілісній своїй структурі без поділу її на окремі частини. Метод навчання вправ загалом належить до методів навчання руховим діям і є

складовою методів чітко регламентованих вправ.

Метод навчання вправ за частинами — спосіб застосування фізичних вправ, який передбачає поділ цілісної рухової дії (переважно зі складною структурою) на окремі фази чи елементи з почерговим їхнім розучуванням і наступним поєднанням у єдине ціле. Метод навчання вправ за частинами належить до методів навчання руховим діям і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Метод поєднаного впливу — такий спосіб застосування фізичних вправ, при якому техніка рухової дії вдосконалюється в умовах, що вимагають збільшення фізичних зусиль. Метод поєднаного впливу належить до методів навчання руховим діям і є складовою методів чітко регламентованих вправ.

Механізми стомлення (від грец. *μηχανή* — знаряддя, пристрій) — конкретні зміни у діяльності провідних функціональних систем, які обумовлюють втому.

Міжпредметні (міждисциплінарні) зв'язки — взаємна узгодженість навчальних програм, обумовлена системою наук та дидактичними цілями.

Мікроцикл тренування (від грец. *μικρός* — малий, дрібний і *κύκλος* — коло, круговерть) — малий цикл тренування, переважно з тижневою або наближеною до тижня тривалістю, який містить від двох до кількох занять. Розрізняють втягувальні, базові (загальнопідготовчі), контрольно-підготовчі (спеціально- підготовчі та модельні), підвідні, відновлювальні, змагальні, ударні мікроцикли тренування.

Мінімакс (екстремальний) інтервал (від лат. *intervallum* — проміжок, відстань) — найменша перерва між вправами, після якої виникає підвищена оперативна працездатність (суперкомпенсація), що настає за певних умов через закономірності відновлювальних процесів в організмі.

Мінімальна тактична інформативність техніки для суперника — характеристика рухових дій, яка свідчить про здатність спортсмена достатньо ефективно їх виконувати за умови відсутності чітко виражених інформаційних деталей, що демаскують його тактичний задум.

Модель спортивної техніки — ідеальний зразок (уявний чи описаний словами, у графічній, математичній, інших формах) змагальної дії, створений на основі практичного досвіду або теоретично.

Момент сили (від лат. *momentum* — рух, поштовх, мить) — величина сили дії, яка визначає обертальний ефект сили тяги м'язів при її дії на певні частини опорно-рухового апарату. Момент сили характеризує силу рухової дії.

Моральна підготовка спортсмена (від лат. *mores* — звичаї) — система впливів, яка застосовується з метою формування та розвитку стійких моральних якостей, потреб, почуттів, навичок і звичок поведінки спортсмена на основі засвоєння ідеалів, норм, принципів моралі.

Моторна щільність уроку (заняття) — відношення часу безпосередньо використаного на рухову діяльність учнів до загальної тривалості уроку.

Навчальна програма — державний документ, який визначає цільові настанови і загальні завдання педагогічного процесу: в загальноосвітній школі — курсу фізичного виховання, у ДЮСШ — спортивного тренування з обраного виду спорту; систему знань, умінь, навичок, які необхідно опанувати за конкретний термін занять, перелік основних фізичних вправ та інших засобів, що забезпечують вирішення поставлених завдань; рівень теоретичної, загальнофізичної й спортивної підготовленості, виражений у залікових вимогах та навчальних нормативах (тестових показниках), якого повинні досягнути учні щороку і після завершення навчання в освітньому закладі.

Навчальний план — державний документ, який визначає загальну тривалість занять з фізичного виховання (у загальноосвітній школі, навчальному закладі), спортивної спеціалізації (в ДЮСШ та інших спортивних школах), розділи (види) програмового матеріалу і кількість годин, відведених на вивчення кожного із них за роками навчання.

Навчальний предмет (дисципліна) — педагогічно обґрунтована система наукових знань, практичних умінь та навичок, що втілюють основний зміст і методи певної науки.

Навчання — планомірна, організована, спільна двостороння діяльність учителів і учнів, спрямована на свідоме, міцне й глибоке опанування останніми системою знань, умінь та навичок; процес, під час якого набувається загальна освіта, формується та розвивається особистість учня, його світогляд, засвоюється досвід людства і професійної діяльності.

Навчання руховим діям — педагогічний процес чуттєво-раціонального пізнання і практичного оволодіння технікою фізичних вправ.

Напружений (неповний) інтервал — така перерва між вправами, при якій чергове навантаження поєднується із залишковою функціональною активністю певних систем організму, що викликана попереднім (робота виконується на фоні відносного недовідновлення працездатності).

Негативний перенос рухової навички — така взаємодія навичок, коли наявна навичка ускладнює формування нової.

Нераціональне (надмірне) м'язове напруження — неповне розслаблення м'язів у необхідні моменти виконання рухових дій. Розрізняють тонічне і координаційне нераціональне м'язове напруження.

Облік у фізичному вихованні — процес виявлення, реєстрації, осмислення та оцінювання даних, фактів, що відносяться до певної діяльності у фізичному вихованні. Розрізняють попередній (до початку організації педагогічного процесу), поточний (безперервний у процесі роботи), підсумковий (після завершення періоду роботи) облік.

Обсяг навантаження — загальна кількість тренувальної роботи, що виконана під час заняття (серії занять).

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура (від лат. *re* — повторна дія і *habilitas (habilitatis)* — придатність, спроможність) — спеціально спрямоване використання фізичних вправ у якості засобів лікування хвороб і відновлення функцій організму, які були порушені або втрачені внаслідок хвороб, травм, перевтоми та інших причин.

Оздоровчо-рекреативна фізична культура (від лат. *recreatio* — відновлення) — відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання.

Онтогенез (від грец. *ὄν (ὄντος)* — єство і *γεννάω* — породжую) — індивідуальний розвиток організму, що охоплює всі зміни від народження до смерті. Онтогенез взаємозв'язаний з філогенезом.

Оперативна поза тіла (франц. *pose*, від *poser* — класти, ставити) — просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає раціональне взаєморозташування ланок опорно-рухового апарату в процесі виконання рухових дій, що дозволяє підтримувати статичну і динамічну рівновагу тіла, доцільно координувати рухи, ефективно проявляти необхідні фізичні якості.

Оперативний контроль у підготовці спортсмена — контроль за оперативним станом спортсмена, зокрема за готовністю до виконання чергової спроби, чергової вправи, до проведення бою і т.п.

Організм людини — цілісна система, у якій всі органи тісно пов'язані між собою і знаходяться в складній взаємодії; ця система здатна до саморегуляції, підтримування гомеостазу, коригування та самовдосконалення.

Ординарний (повний) відпочинок (від лат. *ordinarius* — звичайний) — варіант відпочинку, що забезпечує відновлення працездатності людини на початок наступного заняття.

Освіта — складне багатогранне явище, сутність якого полягає у єдності та взаємодоповненні таких його аспектно-змістових характеристик як цінність, система, процес і результат.

Основа техніки рухів — сукупність тих ланок і рис динамічної, кінематичної та ритмічної структури рухів, які необхідні для вирішення рухового завдання певним способом (необхідна послідовність прояву м'язових зусиль, необхідний підбір узгоджених у просторі та часі рухів та ін.).

Основні (змагальні) вправи — цілісні рухові дії (сукупність рухових дій), які є предметом засвоєння відповідно до вимог програм фізичного виховання або спортивної спеціалізації і виконуються по можливості у межах правил змагань.

Особистість — 1) людина як суб'єкт соціальних взаємин і свідомої діяльності; 2) системна якість індивіда, що визначається входженням у соціальні зв'язки і формується у спільній діяльності та спілкуванні.

Оцінка — 1) результат процесу оцінювання; 2) числовий показник рівня навчальних досягнень вихованців, який може бути представлений у формі чотирибальної, дванадцятибальної, стобальної чи іншої шкали.

Оцінювання — формалізований або експертний процес визначення рівня якості педагогічного процесу, який, як правило, завершується оцінкою.

Пасивна гнучкість (італ. *passive*, від лат. *passivus* — бездіяльний) — здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою під впливом зовнішніх факторів.

Пасивний відпочинок — відносний спочинок, відсутність активної рухової діяльності.

Педагогічна технологія (від грец. *τέχνη* — майстерність і *λογος* — слово, вчення) — систематичне і послідовне втілення на практиці заздалегідь спроектованого навчально-виховного процесу.

Педагогічне тестування — сукупність методичних та організаційних заходів, що забезпечують розробку педагогічних тестів, підготовку і проведення стандартизованої процедури вимірювання рівня підготовленості вихованців, а також обробку й аналіз результатів.

Педагогічний контроль у фізичному вихованні — система заходів, яка забезпечує перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки засобів, методів і навантаження, що застосовуються (визначення зв'язку між факторами впливу і факторами змін). У фізичному вихованні розрізняють

попередній, оперативний, поточний, етапний, підсумковий педагогічний контроль.

Перевтома — стійкі функціональні порушення у результаті надмірної втоми, що не зникають при відпочинку.

Передстартовий стан — стан організму, що характеризується функціональними зрушеннями робочого характеру, які виникають ще до початку рухової діяльності. Розрізняють передстартовий і власне стартовий стани.

Перенапруження — надмірне напруження, яке приводить до довготривалих чи незворотних несприятливих змін в окремих органах і системах організму. Розрізняють гостре і хронічне перенапруження.

Перетренованість — патологічний стан, прояв дизадаптації, порушення досягнутого у процесі тренування рівня функціональної готовності, регуляції діяльності систем організму (прогресуючий розвиток перевтоми).

Підвідні вправи — переважно елементи рухової дії (частини або поєднання кількох рухів), які сприяють засвоєнню основної вправи (дії) шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення у спрощеній формі.

Підготовка спортсмена — багатоаспектний педагогічний процес доцільного використання знань, засобів, методів та умов (комплексу заходів), що дозволяє спрямовано впливати на розвиток спортсмена і забезпечує необхідний рівень його готовності до спортивних досягнень.

Підготовленість спортсмена — динамічний стан спортсмена, який відображає комплексний результат фізичної підготовки (рівень розвитку фізичних якостей), технічної підготовки (рівень удосконалення рухових навичок), тактичної підготовки (рівень розвитку тактичного мислення), психологічної підготовки (рівень удосконалення морально-вольових якостей), теоретичної підготовки (рівень засвоєння спеціальних знань). Розрізняють фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну підготовленість спортсмена.

Підготовчі вправи — рухові дії (їх поєднання, варіації), які спрямовані переважно на розвиток рухових якостей та здібностей, що необхідні для виконання основної дії (вправи).

Підсумковий контроль — система заходів, спрямованих на з'ясування результатів педагогічного впливу за відносно тривалий період (семестр, рік) з метою визначення успішності виконання річного плану-графіка навчального

процесу, ступеня вирішення поставлених завдань, виявлення позитивних і негативних сторін процесу фізичного виховання та його складових.

План-графік навчального процесу — документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, який визначає найбільш доцільну послідовність проходження матеріалу теоретичного і практичного розділів навчальної програми за місяцями й тижнями протягом одного року (навчального — у загальноосвітній школі і річного циклу спортивного тренування в ДЮСШ), кількість годин, відведених на кожний розділ (модуль) і розподіл часових затрат на вивчення матеріалу за тижнями.

План-конспект уроку (заняття) — документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, у якому фіксується повний деталізований план конкретного уроку: номер заняття за робочим планом, завдання уроку, необхідні засоби для їхнього вирішення із зазначенням параметрів навантажень і відпочинку для кожної вправи, організаційно-методичні вказівки, матеріально-технічне забезпечення, місце і час його проведення та ін.

Планування фізичного виховання — попередня розробка і визначення на майбутню діяльність цільових настанов, завдань, змісту, методики, форм організації та методів навчально-виховного процесу з конкретним контингентом людей. Розрізняють перспективне (на тривалий термін), поточне (етапне) (охоплює етапи роботи), оперативне (здійснюється найближчим часом) планування процесу фізичного виховання.

Повний (ординарний) інтервал — перерва між вправами, яка гарантує до початку чергового навантаження практично повне відновлення працездатності до вихідного рівня, що дозволяє повторити роботу без додаткового напруження функцій.

Позаурочні форми занять у фізичному вихованні — способи організації навчально-виховного процесу, за яких заняття проводяться як учителем, так і самими учнями (самостійно) з метою активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров'я, збереження чи підвищення працездатності, розвитку фізичних якостей, удосконалення рухових навичок та ін. Розрізняють такі форми позаурочних занять: малі (ранкова гімнастика, увідна гімнастика, фізкультпауза, фізкультхвилинка, мікропаузи активного відпочинку і т. п.), великі (заняття фізичними вправами у рамках розширеного активного відпочинку (активні перерви в школі, туристичні походи, рухливі ігри та ін.), самостійні тренувальні заняття за типом урочних (аеробіка, шейпінг, калланетика, оздоровча ходьба і біг, атлетична гімнастика та ін.), змагальні (офіційні змагання, відбіркові змагання, контрольні змагання).

Позитивний перенос рухової навички — така взаємодія навичок, коли

раніше сформована навичка сприяє, полегшує та прискорює процес становлення нової.

Положення про змагання — документ, який визначає мету і завдання змагань, місце та час проведення, характер керівництва змаганнями, вимоги до учасників, програму змагань, способи проведення і визначення переможців, форми документів й термін їх подання та ін.

Попередній контроль — система заходів, спрямованих переважно на діагностику досягнень учнів на певному етапі навчально-виховного процесу (на початку року, семестру, перед вивченням нового розділу (модулю), що дозволяє цілеспрямовано враховувати їхні індивідуальні особливості у подальшій роботі.

Поточний контроль у підготовці спортсмена — оцінка в мікроциклах підготовки результатів контрольних змагань, динаміки навантажень та їх співвідношень, реєстрація і аналіз повсякденних змін рівня підготовленості спортсмена, рівня розвитку його техніки й тактики.

Правила змагань — документ, у якому чітко визначені умови змагальної боротьби, що відбувається під контролем спортивних арбітрів, способи фіксування результатів, визначення переможців і розподілу місць серед учасників змагань.

Працездатність — потенційна здатність людини протягом певного часу виконувати роботу заданої величини. Розрізняють аеробну і анаеробну працездатність.

Принципи спортивного тренування (від лат. *principium* — витоки, основа) — найбільш важливі педагогічні правила раціональної побудови тренувального процесу, в яких синтезовані наукові дані і передовий практичний досвід тренерської роботи. Принципи спортивного тренування складають принцип спрямованості на максимально можливі досягнення, поглиблену спеціалізацію та індивідуалізацію; принцип єдності загальної і спеціальної підготовки; принцип безперервності тренувального процесу; принцип єдності поступовості і граничних можливостей у нарощуванні тренувальних навантажень; принцип хвилеподібності динаміки навантажень; принцип циклічності тренувального процесу; принцип єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості спортсмена; принцип вікової адекватності багаторічної спортивної діяльності.

Принципи фізичного виховання — основні теоретико-практичні положення, які відображають загальні науково-педагогічні, фізіологічні та психологічні закономірності діяльності людини відповідно до специфіки

фізичного виховання. Розрізняють загальнометодичні і специфічні принципи фізичного виховання.

Прискорення руху — просторово-часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає зміну швидкості виконання рухових дій за одиницю часу. Розрізняють позитивне і негативне прискорення руху.

Прискорювальна сила — здатність м'язів швидко збільшувати робоче зусилля в умовах вже розпочатого їхнього скорочення. Прискорювальна сила характеризує вибухову силу.

Програми фізичного виховання школярів — нормативні документи, які регламентують коло завдань, розкривають зміст фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, визначають систему вимог до методів та організації навчально-виховної роботи, прогнозують кінцеві результати навчання й виховання конкретних контингентів дітей шкільного віку.

Пропаганда фізичної культури і спорту (від лат. *propaganda* — те, що підлягає розповсюдженню) — цілеспрямована діяльність з поширення, популяризації та формування у населення фізкультурних знань за допомогою сучасних засобів масової інформації з метою розвитку у людей потреби до систематичних занять фізичними вправами, спортом і туризмом.

Проста рухова реакція — відповідь заздалегідь відомою руховою дією на очікуваний сигнал, який з'являється раптово.

Професіонал (від лат. *professio (professionis)* — фах) — фахівець, який досяг високого рівня професійної діяльності, свідомо змінює і розвиває себе у процесі її реалізації, робить свій індивідуальний творчий внесок у професію, знайшов своє індивідуальне призначення (професіонал — фахівець на своєму місці), стимулює інтерес до результатів своєї професійної діяльності, підвищує в суспільстві престиж своєї професії.

Процес навчання (від лат. *processus* — проходження, просування вперед) — специфічна форма пізнання об'єктивної дійсності, оволодіння суспільно-історичним досвідом людства; двосторонній процес взаємопов'язаних діяльностей учителя (діяльності викладання і діяльності з організації й управління навчальною діяльністю учня) і діяльності учнів (учіння), спрямований на оволодіння останніми системою знань з основ наук, умінь та навичок їх практичного застосування і розвиток творчих здібностей.

Процес стомлення — сукупність змін, що відбуваються у різних органах, системах та організмі в цілому під час виконання фізичної роботи і приводять урешті-решт до неможливості її продовження.

Прудкість — комплекс функціональних властивостей людини, які визначають швидкісні характеристики рухів, а також час рухової реакції.

Психогігієна спорту (від грец. *ψοχή* — душа і *ύγιείος* — здоровий) — галузь гігієни, яка розробляє і здійснює заходи щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я спортсменів.

Психологічна підготовка спортсмена — система психолого-педагогічних впливів, що застосовується з метою формування та вдосконалення властивостей і якостей особистості, її психічних станів, які необхідні для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них. Розрізняють загальну і спеціальну психологічну підготовку спортсмена.

Психологічне забезпечення спортивної діяльності — комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення та оптимізацію систем, які регулюють психічну функцію організму, поведінку спортсмена і вирішують при цьому завдання тренування й змагання. Психологічне забезпечення спортивної діяльності включає психодіагностику, психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, психологічну підготовку, управління станом і поведінкою спортсмена.

Психологія фізичного виховання і спорту (від грец. *ψοχή* і *λόγος* — слово, вчення) — галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву, розвитку й формування психіки людини у специфічних умовах фізичного виховання і спорту під впливом навчальної, навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Психорегуляція у спорті (від грец. *ψοχή* і лат. *regulo* — упорядковую) — комплекс заходів, спрямований на формування у спортсмена психічного стану, який сприяє найбільш повній реалізації його потенційних можливостей.

Ранкова гімнастика (від грец. *γυμναστική, γυμνάζω* — треную, роблю вправи) — систематичне виконання комплексу спеціально підібраних фізичних вправ з метою поступової активізації фізіологічних функцій організму після тривалого відпочинку (сну). Ранкова гімнастика належить до малих форм занять фізичними вправами.

Реабілітація (від лат. *re* — префікса, що означає зворотну або повторну дію і *habilitas (habilitatis)* — придатність, спроможність) — комплекс лікувальних, психологічних, педагогічних, соціальних і трудових заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та працездатності хворого. Розрізняють медичну і трудову реабілітацію.

Режим дня (франц. *regime*, від лат. *regimen* — правління) — послідовне і поступове чергування неспанья, сну, харчування, різних видів діяльності.

Резистентність (від лат. *resistens (resistentis)* — протидійний) — стійкість організму до впливу різних негативних чинників середовища (здатність до опору).

Результативність техніки — комплексна характеристика рухових дій, яка обумовлюється їхньою ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника.

Рекреація (від лат. *recreatio* — відновлення) — широке поняття, пов'язане з відпочинком, відновленням сил, використанням можливостей природи і т.п.

Релаксація (від лат. *relaxatio* — зменшення, ослаблення) — стан спокою, розслаблення у результаті зняття фізичного та психічного напруження.

Ремінісценція (від лат. *reminiscentia* — спогад) — покращання відтворення навчального матеріалу через невеликий проміжок часу (1-3 дні) після його засвоєння (збільшення повноти змісту образу фізичної вправи, виразності уявлення про кінематичні, динамічні та ритмічні характеристики рухів).

Риси особистості — стійкі особливості поведінки індивіда, що повторюються у різних ситуаціях.

Ритм рухів (від грец. *ρυθμός* — розмірність, узгодженість) — комплексна характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає закономірний порядок розподілу зусиль в часі та просторі, їх послідовність і міру змін (збільшення, зменшення) у динаміці дії.

Рівновага — здатність людини зберігати стійку позу тіла у статичних і динамічних умовах (здатність до фіксації певної пози та оптимального балансування у ній). Розрізняють статичну і динамічну рівновагу.

Робочий (тематичний) план — документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, у якому фіксується методична послідовність проходження навчального матеріалу і розкривається зміст кожного уроку (заняття) протягом семестру (навчально-тренувального циклу або календарного терміну): конкретні навчально-виховні завдання уроків, теоретичні відомості з фізичного виховання, основні засоби (фізичні вправи), способи їх застосування та величини навантажень, контрольні вправи (тести) для визначення успішності оволодіння програмовим матеріалом і рівня фізичної підготовленості.

Розвивальні вправи — рухові дії (їх поєднання, варіації), які спрямовані переважно на виховання фізичних якостей та здібностей, що необхідні в дисципліні спеціалізації спортсмена і проявляються у відповідних режимах роботи.

Розвиток фізичних здібностей — єдність успадкованих і педагогічно спрямованих змін функціональних можливостей органів та систем організму.

Розклад занять — документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, в якому фіксуються число, час і місце занять у загальному тижневому режимі діяльності.

Розминка — комплекс фізичних вправ, які проводяться перед більш-менш напруженою фізичною роботою з метою підвищення працездатності організму. Розрізняють загальну і спеціальну розминку.

Рухливість — здатність виконувати великий обсяг рухів з ефективним використанням власних анатомо-фізіологічних даних, які знаходяться у прямій залежності від еластичності сполучних тканин, сухожилів і м'язів, а також від стану нервової системи, що впливає на працездатність м'язів та регулює їхні координаційні функції.

Рухова активність — потреба в рухах, що проявляється у виконанні певної кількості рухових актів. Розрізняють недостатню (гіпокінезія), надмірну (гіперкінезія), оптимальну рухову активність.

Рухова дія — цілеспрямований прояв людиною рухової активності, за допомогою якої вирішуються рухові завдання.

Рухова навичка — оптимальний рівень володіння технікою дії, який характеризується автоматизованим (під мінімальним контролем свідомості) управлінням рухами, високою стійкістю та надійністю виконання.

Рухова реакція (франц. *reaction*, від лат. *re* — проти і *actio* — дія) — усвідомлена рухова дія у відповідь на певний сигнал. Розрізняють прості і складні рухові реакції.

Рухове уміння — рівень володіння руховою дією, який характеризується свідомим управлінням рухами, нестійкістю до дії чинників, що заважають її виконанню та нестабільністю результатів.

Рухові здібності — індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини. До рухових здібностей належать силові, швидкісні, швидко-силові, координаційні, а також загальна і спеціальна витривалість.

Рухові уявлення — образи рухів і дій людини, які забезпечують вирішення конкретного рухового завдання. Розрізняють уявлення про рухи (містять у собі інформацію про зовнішні ознаки руху; провідними є зорові уявлення) і рухові уявлення (відображають внутрішню сутність руху; розкриваються при безпосередній руховій активності; провідна роль переходить вже до кінематичних процесів).

Самовиховання — формування людиною своєї особистості відповідно до поставленої мети.

Самоконтроль — усвідомлення, оцінка і регулювання суб'єктом власних дій, психічних процесів та станів.

Самоосвіта — освіта, набута у процесі самостійної діяльності, без проходження систематичного курсу навчання в освітньому закладі.

Самооцінка — цінність, значущість, якою індивід наділяє себе в цілому і окремі сторони своєї особистості, діяльності, поведінки.

Сенситивний період (від лат. *sensibilis* — чутливий) — найбільш сприятливий віковий проміжок часу для інтенсивного розвитку певних фізичних якостей і оволодіння руховими діями.

Сила — здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напруження). Розрізняють динамічну (напруження (функціональна активність) м'язів відбувається зі зміною їхньої довжини) і статичну (напруження м'язів відбувається без зміни їхньої довжини) силу.

Сила руху — динамічна характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає міру фізичного впливу ланок опорно-рухового апарату, що рухаються на будь-які зовнішні матеріальні об'єкти. Розрізняють внутрішні (сили активного скорочення — тяги м'язів, сили еластичного опору розтягуванню м'язів, реактивні сили) та зовнішні (сили реакції опори, гравітаційні сили, тертя і опору зовнішнього середовища та ін.) сили руху.

Силова витривалість — здатність протидіяти втомі, що спричинена відносно тривалим м'язовим напруженням значної величини. Розрізняють статичну та динамічну силову витривалість. Належить до спеціальної витривалості.

Силова спритність — здатність точно диференціювати м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій та змішаних режимів роботи м'язів.

Силова точність рухів — здатність оцінювати та диференціювати ступінь м'язових напружень різними групами м'язів у різних рухах.

Силові здібності — комплекс різних проявів людини у певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «сила». Розрізняють власне силові здібності та їх поєднання з іншими фізичними здібностями (швидкісно-силові, силова спритність, силова витривалість).

Система підготовки спортсмена (від грец. *συστήμα* — утворення, складення) — сукупність методичних основ, організаційних форм і умов тренувально-змагального процесу, які оптимально взаємодіють між собою на основі певних принципів і забезпечують найвищий рівень готовності спортсмена до високих спортивних досягнень.

Система проведення змагань з вибуванням (олімпійська система) — сукупність методичних та організаційних заходів, що забезпечують проведення спортивних зустрічей між учасниками змагань таким чином, що після поразки в одному чи двох поєдинках переможений (спортсмен, команда) припиняє участь у змаганнях.

Система управління вдосконаленням спортсмена — сукупність підсистем, яка управляє і що управляється, дія яких спрямована на реалізацію програм та досягнення поставлених завдань. Система управління вдосконаленням спортсмена має організаційну структуру (сукупність взаємозв'язків і підпорядкованості різних спортивних організацій, мета, завдання, функції системи в цілому та окремих її компонентів, потоки інформації між ними) і механізм управління (комплекс різних методів, прийомів, стимулів, які використовуються фахівцями в управлінні підготовкою спортсменів).

Система фізичного виховання — історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, що включає світоглядні, теоретико-методичні, програмово-нормативні та організаційні основи, які забезпечують фізичне вдосконалення людей і формування здорового способу життя.

Складні рухові реакції — відповідь певною руховою дією з низки можливих на один із декількох сигналів (реакція вибору); адекватна рухова дія у відповідь на об'єкт, що рухається (реакція на об'єкт, що рухається).

Спадковість — відновлення у нащадків біологічної схожості з батьками.

Специфічні координаційні здібності — можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління окремими специфічними діями (на координацію, на ритм, на реакцію і т. д.) та їх регуляцію.

Специфічні принципи фізичного виховання — вихідні положення, що відображають специфічні закономірності фізичного виховання і правила, які впливають із закономірностей його системної побудови. Специфічними принципами фізичного виховання є принцип безперервності процесу фізичного виховання, принцип системного чергування навантаження і відпочинку, принцип поступового збільшення розвивально-тренувальних впливів, принцип адаптованого збалансування динаміки навантажень, принцип циклічної побудови занять, принцип вікової адекватності напрямків фізичного виховання.

Спеціальна витривалість — здатність протистояти фізичній втомі у різних видах рухової діяльності. До спеціальної витривалості належать швидкісна, силова, координаційна та ін.

Спеціальна тренуваність спортсмена — пристосування (адаптація) організму спортсмена, що відбувається в результаті виконання конкретного виду м'язової діяльності у певній спортивній дисципліні.

Спеціальна фізична підготовка спортсмена — процес, спрямований на належний рівень розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення у певному виді спорту.

Спеціальні координаційні здібності — можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління подібними за походженням і змістом руховими діями та їх регуляцію.

Спеціально-підготовчі вправи — рухові дії (їх поєднання, варіації), які є елементами змагальної діяльності, а також рухи та дії, що суттєво подібні до них за формою, структурою, характером прояву здібностей і діяльності функціональних систем організму. Складовими спеціально-підготовчих вправ є підвідні, розвивальні, імітаційні вправи.

Спорт — власне змагальна діяльність, специфічною формою якої є система змагань, що історично склалася в галузі фізичної культури як спеціальна сфера виявлення та уніфікованого порівняння людських можливостей (у вузькому розумінні); власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також специфічні стосунки, норми і досягнення у сфері цієї діяльності (у широкому розумінні); дійовий чинник фізичного виховання, одна із основних форм підготовки людини до трудової та інших суспільно необхідних видів діяльності, а поряд з цим і один із важливих засобів етичного й естетичного виховання, задоволення духовних потреб суспільства, зміцнення та розширення міждержавних, міжрегіональних зв'язків (як багатогранне суспільне явище).

Спорт вищих досягнень — систематична діяльність, що спрямована на задоволення інтересу до певного виду спорту, на досягнення високих спортивних результатів, які отримують визнання в суспільстві, на підвищення як власного престижу, так і престижу команди, а на вищому рівні — престижу Батьківщини. Складовими спорту вищих досягнень є любительський, професійний, професійно-комерційний спорт.

Спортивна діяльність — упорядкована організація діяльності щодо забезпечення максимального оздоровлення і вдосконалення людини у галузі спорту.

Спортивна етика (лат. *ethica*, від грец. *ἦθος* — звичай) — сукупність норм поведінки, моральних правил, що регулюють стосунки людей у сфері спортивної діяльності.

Спортивна медицина (лат. *medicina* — наука лікувати) — галузь медицини, що вивчає здоров'я, фізичний розвиток і функціональні можливості організму у зв'язку з впливом на нього занять фізичною культурою та спортом.

Спортивна орієнтація (франц. *orientation*, від лат. *oriens (orientis)* — схід) — система організаційно-методичних заходів, яка дозволяє визначити напрямок спеціалізації юного спортсмена у певному виді спорту.

Спортивна психодіагностика (від грец. *ψοχή* — душа і *διαγνωστικός* — здатний розпізнавати) — розділ психології спорту, основною метою якого є вимірювання і контроль психічних особливостей спортсменів, що зорієнтовані на вирішення поточних прикладних завдань.

Спортивна стратегія (грец. *στρατηγία*) — теорія спортивної боротьби: мистецтво управління підготовкою спортсмена (команди) і ведення спортивної боротьби.

Спортивна тактика (грец. *τακτικά* — мистецтво командування військом) — розділ загальної теорії спортивної боротьби, що розглядає питання оптимізації змагальної діяльності, ведення конкретного спортивного поєдинку (доцільні способи ведення змагальної діяльності спортсменом (командою), які підпорядковані певному задуму і плану досягнення змагальної мети).

Спортивна техніка (грец. *τεχνικός* — вправний, досвідчений, від *τέχνη* — майстерність) — спосіб виконання змагальної дії, який формується або вже сформований у спортсмена і характеризується певним рівнем ефективного використання ним своїх можливостей для досягнення спортивного результату.

Спортивна травма (від грец. *τραύμα* — рана) — ушкодження, що отримані у

процесі занять фізичними вправами та спортом й супроводжується зміною анатомічних структур і функції травмованого органа в результаті впливу фізичного чинника, який перевищує фізіологічну міцність тканини. Спортивні травми розрізняють за складністю перебігу і впливом на організм (легкі, середні, важкі), за наявністю чи відсутністю пошкоджень зовнішнього покриву (відкриті, закриті), за величиною пошкодження (макротравми, мікротравми).

Спортивна форма — оптимальний (найвищий) рівень готовності спортсмена до досягнення спортивного результату, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації у змагальній діяльності різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної).

Спортивне вдосконалення — педагогічний процес, який забезпечує високий рівень спортивної майстерності за рахунок максимального розвитку психічних якостей, фізичних здібностей і формування позитивних властивостей особистості спортсмена.

Спортивне досягнення — показник спортивної майстерності і здібностей спортсмена, що виражається у конкретних результатах (еталон реалізованих людських можливостей, який стимулює подальше розширення їх меж).

Спортивне обладнання та інвентар — спеціальні вироби, які призначені для занять фізичною культурою і спортом.

Спортивне тренування (англ. *training* — вправляння, від *train* — виховувати, навчати) — спеціалізований педагогічний процес, який будується на системі вправ і спрямований на управління спортивним удосконаленням спортсмена, що обумовлює його готовність до досягнення вищих результатів.

Спортивний відбір — комплекс організаційно-методичних заходів педагогічного, медико-біологічного, психологічного і соціального характеру, що дозволяє визначити високу ступінь обдарування дитини, підлітка, юнака до того чи іншого роду спортивної діяльності (виду спорту).

Спортивний масаж (франц. *massage*, від *masser* — розтирати) — ритмічний вплив з певною силою та послідовністю різними масажними прийомами на тіло спортсмена, що сприяє підвищенню фізичної працездатності, підготовці до змагань, зняттю втоми, профілактики травм і захворювань опорно-рухового апарату. Розрізняють передстартовий (мобілізаційний) та відновлювальний спортивний масаж.

Спортивний рекорд (англ. *record*.— запис; протокол, від лат. *recordo* — згадую, пам'ятаю) — найвище спортивне досягнення (максимальний результат)

на певному етапі розвитку суспільства.

Спортивний рух — соціальна течія, спортивна практика у галузі масового спорту і спорту вищих досягнень.

Спортивні ігри (ігрові види спорту) — протиборство двох сторін за визначеними правилами, що спрямоване на досягнення переваги над суперником, яка оцінюється кількістю досягнень обумовленої мети гри (голів, очок і т.п.). Розрізняють командні (баскетбол, бейсбол, водне поло, волейбол класичний, волейбол пляжний, гандбол, керлінг, мотобол, регбі, софтбол, футбол, хокей з м'ячем, хокей з шайбою, хокей на траві) і особисто-командні (бадмінтон, більярд, гольф, кеглі, настільний теніс, теніс, шахи, шашки) спортивні ігри.

Спортивні споруди — окремі та комплексні об'єкти для занять фізичною культурою і спортом. Спортивні споруди містять основні споруди (головні частини спортивних споруд, що призначені для проведення спортивно-тренувальної роботи, змагань і оздоровчих заходів), допоміжні приміщення і споруди (об'єкти, що призначені для обслуговування фізкультурників та спортсменів і забезпечення експлуатації основних спортивних споруд), місця для глядачів (трибуни, лави, сидіння та приміщення для обслуговування глядачів).

Спортивно-реабілітаційна фізична культура — спеціально спрямоване використання засобів фізичного виховання з метою відновлення функціональних і адаптивних можливостей організму, після тривалих періодів великих тренувальних й змагальних навантажень, особливо при перевтомі та ліквідації наслідків спортивних травм.

Спортивно-тактична підготовка — педагогічний процес, який спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби у процесі специфічної змагальної діяльності. Розрізняють загальну тактичну і спеціальну спортивно-тактичну підготовку.

Спортивно-технічна підготовка — педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння спортсменом системою рухів (технікою виду спорту), що відповідає особливостям певної спортивної дисципліни і сприяє досягненню високих спортивних результатів. Розрізняють загальну технічну і спеціальну спортивно-технічну підготовку.

Спритність — здатність людини швидко, оперативно, раціонально оволодівати новими руховими діями, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються.

Стабільність техніки (від лат. *stabilis* — стійкий) — характеристика рухових дій, яка свідчить про перешкодостійкість їх виконання, незалежність від умов та функціонального стану.

Стартова сила — здатність м'язів до швидкого розвитку робочого зусилля у початковий момент їх напруження. Стартова сила характеризує вибухову силу.

Стартова швидкість — здатність людини за якомога коротший проміжок часу досягати максимальної швидкості.

Стійкий стан — функціональний стан організму, що виникає після спрацьовування і характеризується відповідністю функціональних зрушень інтенсивності навантаження.

Структура процесу навчання руховим діям (лат. *structura* — побудова, розміщення, від *struo* — будує, зводжу) — внутрішня будова педагогічного процесу пізнання і оволодіння технікою фізичних вправ, цілісність й тотожність якої забезпечується сукупністю закономірних взаємозв'язків усіх складових. У структурі процесу навчання руховим діям розрізняють:

1. Етап створення передумов і ознайомлення з руховими діями.
2. Етап засвоєння рухових дій.
3. Етап закріплення, вдосконалення та інтеграції рухових дій.

Структура рухів — закономірний, відносно стабільний взаємозв'язок усіх складових рухової дії як єдиного цілого. Розрізняють кінематичну, динамічну, ритмічну структуру рухів.

Структура тренування — відносно стійкий порядок поєднання компонентів (підсистем, сторін та окремих ланок), їх закономірна взаємодія між собою і загальна послідовність. Вихідним компонентом структури тренування є тренувальне завдання, комплекс завдань складає тренувальне заняття; два тренувальних заняття і більше утворюють малий цикл (мікроцикл); кілька малих циклів утворюють середній цикл (мезоцикл); середні цикли утворюють річний цикл (макроцикл), кілька річних циклів утворюють багаторічний цикл.

Структура уроку (навчально-тренувального заняття) — дидактично обґрунтоване співвідношення і послідовність розташування у часових рамках заняття елементів його змісту. У структурі уроку розрізняють підготовчу, основну і заключну частини.

Суперкомпенсація (від лат. *super* — префікса, що означає зверхність, найвищу якість, посилену дію і *compensatio* — винагорода, зрівноваження) — здатність організму відновлювати власні робочі ресурси, які були витрачені у процесі діяльності понад вихідного рівня (з надлишком), що забезпечує його додаткові

функціональні можливості.

Суперкомпенсований відпочинок — варіант відпочинку, що забезпечує підвищену працездатність (суперкомпенсацію), яка настає за певних умов через закономірності відновлювальних процесів і дозволяє на наступному занятті виконувати більше навантаження, ніж на попередньому.

Суперуміння — система навичок вищого порядку, яка характеризується варіативністю, творчістю, індивідуалізацією, високою стійкістю виконання рухових дій в складних та екстремальних умовах.

Тактичне мислення — мислення, яке здійснюється у процесі спортивної діяльності в екстремальних умовах змагань і безпосередньо спрямоване на вирішення конкретних тактичних завдань.

Тактичний задум — принцип ведення змагальної діяльності, розроблений в якості основної лінії організації дій, взаємодій (у командних змаганнях) і подолання протидії суперників на шляху до досягнення змагальної мети. Тактичний задум конкретизується у тактичному плані.

Тактичний план — сукупність послідовних завдань та способів їх розв'язання, спрямованих на реалізацію тактичного задуму.

Талант (грец. *τάλαντον*, букв. — терези) — сукупність здібностей людини, що приводить її діяльність до успішного результату і визначає оригінальність цієї діяльності.

Темперамент (від лат. *temperamentum* — узгодженість, устрій) — індивідуально-типологічна характеристика людини, яка виявляється у силі, напруженості, швидкості та зрівноваженості перебігу її психічних процесів.

Темп рухів (від лат. *tempus* — час) — часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає частоту повторень циклів рухових дій або кількість рухів за одиницю часу.

Теоретична (інтелектуальна) підготовка спортсмена — педагогічний процес, який спрямований на озброєння спортсменів спеціальними знаннями, що підвищують ефективність навчання певній спортивній дисципліні, вирішення завдань тренувальної і змагальної діяльності.

Теорія фізичного виховання (від грец. *θεωρία* — розгляд, дослідження) — наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, що є частиною загальної системи виховання людини.

Терміновий (ближній) тренувальний ефект — зміни, що відбуваються в організмі безпосередньо під час виконання вправи і у найближчий період відпочинку.

Тест (від англ. *test* — випробування) — метод дослідження особистості, який побудований на її оцінці за результатами стандартизованого завдання, іспиту, проби з наперед визначеною надійністю і валідністю.

Техніка фізичних вправ (грец. *τεχνικός* — вправний, досвідчений, від *τέχνη* — майстерність) — способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з найбільшою ефективністю.

Технічні засоби — пристрої, системи, комплекси, апаратура, що застосовуються для тренувального впливу на різні органи та системи організму, для навчання і вдосконалення рухових дій, а також отримання інформації у процесі навчально-тренувальних занять з метою підвищення їхньої ефективності.

Тонічне м'язове напруження — надмірний тонус м'язів у стані спокою.

Топографія сили (від грец. *τοπος* — місце і *γράφω* — пишу, креслю, малюю) — співвідношення максимальної сили різних м'язових груп.

Траєкторія руху (лат. *trajectorius* — який стосується переміщення, від *trajicio* — перекидаю, переміщую) — просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка визначається шляхом, що здійснюють ланки опорно-рухового апарату. У траєкторії руху розрізняють напрямок, форму та амплітуду (розмах).

Тренованість спортсмена — результат спортивного тренування, який характеризується біологічними (функціональними і морфологічними) адаптивними змінами, що відбуваються в організмі спортсмена під впливом систематичних фізичних вправ і виражаються у зростанні його працездатності. Розрізняють загальну і спеціальну тренованість спортсмена.

Тренувальна діяльність — спільна діяльність тренерів, спортсменів, колективу фахівців, спрямована на успішне досягнення цілей тренування.

Тренувальне навантаження — складова частина (компонент) тренування, що відображає кількісну міру впливів на спортсменів у процесі тренувальних занять.

Тренувальні пристрої — технічні засоби, які забезпечують виконання фізичних вправ з визначеними зусиллями і структурою рухів без взаємодії, що

контролюється.

Управління підготовкою спортсменів — педагогічний процес щодо забезпечення досягнення мети системи підготовки спортсменів на основі отримання, передачі та переробки інформації, вироблення і прийняття рішень. Розрізняють управління підготовкою спортсменів, управління їх тренуванням, управління змагальною діяльністю команд та окремих учасників. Управління підготовкою спортсменів включає планування, організацію, контроль і облік.

Урочні форми занять у фізичному вихованні — способи організації навчально-виховного процесу, за яких заняття проводяться вчителем з групою учнів постійного складу, одного віку й рівня підготовленості упродовж точно встановленого часу, за сталим розкладом. У фізичному вихованні урочні форми занять включають уроки і навчально-тренувальні заняття.

Учіння — система навчально-пізнавальних дій учнів, спрямованих на опанування знаннями, вміннями та навичками їх застосування у професійній діяльності, формування особистості громадянина.

Фаза декомпенсованої втоми (від грец. *φάσις* — поява) — стан людини, при якому, не зважаючи на зростання її вольових зусиль, інтенсивність роботи знижується.

Фаза компенсованої втоми — стан людини, при якому, завдяки великим вольовим зусиллям, вона спроможна певний час підтримувати досягнуту інтенсивність роботи.

Фізична досконалість — історично обумовлений ідеал фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини, який оптимально відповідає вимогам життя.

Фізична культура — частина загальної культури людства, яка являє собою творчу діяльність із засвоєння накопичених і створення нових цінностей переважно у сфері фізичного розвитку, оздоровлення та виховання людей.

Фізична освіта — системне засвоєння людиною раціональних способів управління своїми рухами, набуття таким шляхом необхідного у житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.

Фізична підготовка — педагогічний процес виховання фізичних якостей і оволодіння життєво важливими рухами. Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Фізична підготовка спортсмена — педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей,

зміцнення опорно-рухового апарату, що створює сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін (компонентів) підготовки. Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку спортсмена.

Фізична підготовленість — результат фізичної підготовки, що відображає досягнуту працездатність у сформованих рухових уміннях і навичках, які сприяють ефективності цільової діяльності (на яку зорієнтована підготовка).

Фізичне виховання — вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і формування свідомої потреби у фізкультурних заняттях.

Фізичне навантаження — вплив фізичних вправ на організм людини, що викликає активну реакцію його функціональних систем.

Фізичний розвиток — процес становлення, формування й наступних змін протягом життя людини морфофункціональних властивостей її організму і заснованих на них фізичних якостей та здібностей.

Фізичні вправи — рухові дії, які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання, сформовані та організовані за його закономірностями.

Фізичні здібності — відносно стійкі успадковані та набуті функціональні особливості органів і систем організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухової дії.

Фізичні якості — вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, що проявляється у доцільній руховій діяльності. До основних фізичних якостей належать м'язова сила, прудкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Філогенез (від грец. *φύλον* — рід, плем'я і *γεννάω* — породжую) — історичний розвиток як окремого організму (органів, систем), так і еволюція органічного світу в цілому. Філогенез взаємозв'язаний з онтогенезом.

Фора (від італ. *fora* — вперед) — пільга, перевага, яку може надавати сильніший учасник змагань (спортсмен, команда) слабшому з метою зрівняння шансів на успіх.

Форма фізичної вправи (від лат. *forma* — зовнішність, устрій) — певне упорядкування та узгодженість як процесів, так і елементів змісту конкретної вправи. У формі фізичної вправи розрізняють внутрішню і зовнішню структуру.

Форми занять фізичними вправами — способи організації навчально-виховного процесу, кожний з яких характеризується певним типом взаємозв'язку (взаємодії) вчителя і учнів, а також відповідними умовами занять. Розрізняють урочні та позаурочні форми занять фізичними вправами.

Фрустрація (лат. *frustratio* — обман, марне сподівання) — психічний стан переживання невдачі, який пов'язаний з несподіваною різницею між очікуваними подіями і реальним результатом.

Функції спорту (від лат. *functio* — виконання, звершення) — об'єктивно притаманні йому властивості впливати на людину та людські стосунки, задовольняти та розвивати певні потреби особистості і суспільства. Розрізняють специфічні (притаманні тільки спорту як особливому явищу дійсності): змагально-еталонну; евристичну (пізнавальну) і загальні: особистісно-спрямованого виховання, навчання та розвитку; оздоровчо-рекреативну; емоційно-видовищну; соціальної інтеграції та соціалізації особистості; комунікативну; економічну функції спорту.

Функціональна система — екстрене функціональне утворення, що об'єднує діяльність систем організму, участь яких необхідна для здійснення актів поведінки.

Функціональний стан — комплекс властивостей, що визначає рівень життєдіяльності організму, системну його відповідь на фізичне навантаження, у якій відображається ступінь інтеграції та адекватності функцій роботі, що виконується.

Характер — комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до суспільства, до праці, колективу, до самої себе.

Харизма (від грец. *χάρισμα* — милість, дар) — приписування особистості надлюдських властивостей, що викликають схилення перед нею і безсуперечну віру у її можливості.

Цикли тренування — найбільш загальні форми структурної організації тренування. Розрізняють мікроцикли, мезоцикли, макроцикли тренування.

Швидка сила — здатність людини якомога швидше долати помірний опір. Швидка сила належить до швидкісно-силових здібностей.

Швидкісна витривалість — здатність якомога довше утримувати максимальну швидкість після її досягнення. Швидкісна витривалість належить до спеціальної витривалості.

«Швидкісний бар'єр» (від франц. *barriere* — перешкода) — стійка стабілізація швидкісних характеристик рухів.

Швидкісні здібності — можливості людини, які забезпечують їй виконання рухових дій за мінімальний для конкретних умов проміжок часу. Розрізняють елементарні (швидкість реакції, швидкість окремого руху, частота (темп) рухів) і комплексні (швидкість виконання рухових дій загалом, здатність за найкоротший проміжок часу набирати максимальну швидкість та спроможність довготривало підтримувати її) форми прояву швидкісних здібностей.

Швидкісно-силові здібності — здатність людини проявляти необхідні силові можливості за мінімальний для конкретних умов проміжок часу.

Швидкість рухових реакцій — здатність екстрено реагувати в ситуаціях, що вимагають термінових рухових реакцій (характеризується мінімальним часом від подачі будь-якого сигналу до початку виконання руху).

Швидкість руху — 1) просторово-часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає переміщення ланок опорно-рухового апарату в просторі за одиницю часу; 2) здатність забезпечувати швидкоплинність процесів, що відбуваються в організмі, від яких безпосередньо залежать швидкісні характеристики рухів.

Шкідливі звички — нав'язливі ритуалізовані дії, які негативно відображаються на поведінці людини, її фізичному та психічному розвитку.

«Школа спорту» — система підготовки спортсмена, що склалася на основі новітніх наукових досягнень і передової спортивної практики.

Щільність уроку (заняття) — відсоткове співвідношення відповідних витрат часу. Розрізняють загальну і моторну щільність уроку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гогунув Е. Н. Психологія фізического востпання і спорту: [учеб. пособіе для студ. высш. учеб. заведень] / Е. Н. Гогунув, Б. И. Мартьянов — М.: Академія, 2000. — 288 с.
2. Ігнат'єва В. Я. Гандбол: Учебник / В. Я. Ігнат'єва. — М.: Фізическая культура, 2008. — 384 с.
3. Ільїн Е. П. Психофізіологія фізического востпання. / Е. П. Ільїн. — М.: Просвещеніе, 1983. — 223 с.
4. Клусов Н. П. Гандбол / Н. П. Клусов, А. А. Цуркан. — М.: Фізкультура і спорт, 2007. — 133 с.
5. Клусов Н. П. Тактика гандболу / Н. П. Клусов. — М.: Наука, 2002. — 151 с.
6. Латышкевич Л. М. Техніческа і тактіческа підготовка ігрока в гандболі / Л. М. Латышкевич, Л. Р. Маневич. — Київ, Здоров'є, 2001. — 108 с.
7. Матвеев Л. П. Основи общей теорії спорту і системи підготовки спортсменів: Учеб. пособіе / Л. П. Матвеев. — К.: Олімпійска література, 1999.— 228 с.
8. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посібник для студ. вищ. навч. закладів / В. І. Наумчук. — Тернопіль: Астон, 2014. — 180 с.
9. Педагогіческоє фізкультурно-спортивное совершенствованіе: учеб. пособіе для студ. высш. пед. учеб. заведень / [Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка. — [2-е изд.]. — М.: Академія, 2005. — 384 с.
10. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійском спорті. Обща теорія і її практическіе приложенья / В. Н. Платонов. — К.: Олімпійска література, 2004. — 808 с.
11. Савин В. П. Спортивні ігри: совершенствованіе спортивного мастерства: [учебник для студ. высш. пед. учеб. заведень] / В. П. Савин, Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов.— М.: Академія, 2010. — 400 с.
12. Селезньова Т. В. Гандбол з методикою викладання: Навч. посібник / Т. В. Селезньова. — Херсон: ХДУ, 2004. — 169 с.
13. Словник іншомовних слів / Уклад.: С. М. Морозов, Л. М. Шкарапута. — К.: Наукова думка, 2000. — 680 с.
14. Спортивні ігри: Техніка, тактика, методика обученія: [учебник для студ. высш. пед. учеб. заведень] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. — М.: Академія, 2010. — 520 с.
15. Фомин Н. А. Физиологическіе основи двигательной активности. / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. — М.: Фізкультура і спорт, 1991. — 224 с.
16. Холодов Ж. К. Теорія і методика фізического востпання і спорту: [учеб. пособіе для студ. высш. учеб. заведень] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — [2-е изд.]. — М.: Академія, 2003. — 480 с.