

Київський університет імені Бориса Грінченка  
Гуманітарний інститут

КОСІК М. С.

ГАНДБОЛ.  
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Навчально-методичний посібник

Київ - 2011

Затверджено на засіданні кафедри теорії  
і методики фізичної культури та спортивної майстерності  
Гуманітарного інституту  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
(*Протокол № 17 від 13.04.2009 р.*)

*Автор:*

**Косік М. С.**, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури  
та спортивної майстерності Київського університету  
імені Бориса Грінченка, майстер спорту міжнародного класу

*Рецензенти:*

**Зеленюк О. В.**, доцент кафедри фізичного виховання  
Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук  
з фізичного виховання і спорту; **Викова Г. В.** доцент кафедри спеціальної  
та фізичної підготовки Київського національного університету  
внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Косік М. С.

К71 Гандбол. Методика навчання : навч.-метод, посіб. / М. С. Косік. — К.:  
Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2011. — 160 с.

Навчально-методичний посібник присвячений основам техніки і методики навчання основних елементів гандболу, розглядаються вікові особливості дітей, специфіка лікарського контролю під час занять цим видом спорту, особливості організації змагань і суддівства. Розкривається методика її використання у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів.

Для викладачів фізичного виховання, студентів.

**УДК 37.016:796.322(075.8)**

**ББК 74.267я73+75.576я73**

© **М. С. Косік, 2011**  
© Київський університет імені Бориса Грінченка, 2011

## ЗМІСТ

<i>Передмова</i> .....	3
<b>Гандбол як спортивна гра</b> .....	4
1. Історія виникнення та розвитку гандболу .....	4
2. Гандбол у системі фізичного виховання в Україні	7
3. Характеристика гандболу як спортивної гри .....	13
<b>Місце та значення спортивних ігор, зокрема гандболу, в системі фізичного виховання</b> .....	19
1. Спортивні ігри в системі фізичного виховання і спорту .....	19
2. Спортивні ігри як засіб фізичного виховання ....	24
3. Основні поняття й терміни в теорії і методиці спортивних ігор .....	25
4. Тактико-технічна, фізична та психологічна підготовка школярів у спортивних іграх .....	28
5. Методичні рекомендації щодо організації навчального процесу з гандболу школярів різних вікових груп .....	39
6. Фізіологічні та психологічні особливості школярів різного віку. Лікарський контроль під час проведення занять з гандболу .....	45
<b>Методика навчання техніці гри у гандбол</b> .....	52
1. Основи теорії методики навчання навичок гри у спортивних іграх .....	52
2. Рухові уміння, навички та суперуміння у процесі навчання .....	58
3. Фактори, що визначають успішність навчання техніко-тактичних дій	61

4. Структура навчання навичок гри і розвитку фізичних якостей. Етапи тактичної підготовки .....	69
5. Основні поняття і терміни у гандболі .....	75
6. Техніка гри та її класифікація .....	76
7. Методика навчання техніці гри .....	91
8. Приклади рухливих ігор для розвитку фізичних якостей .....	96
<b>Методика навчання тактиці (ігровим діям) гандболі .....</b>	<b>105</b>
1. Тактична підготовка — завдання, напрямки та етапи розвитку .....	105
2. Класифікація тактики гри .....	108
3. Тактика гри у нападі .....	109
4. Тактика гри у захисті .....	113
5. Тактика гри воротаря .....	118
6. Методика навчання тактичних дій .....	119
7. Рухливі ігри для формування техніко-тактичних навичок .....	127
<b>Методика проведення уроку з гандболу .....</b>	<b>131</b>
<b>Організація і проведення різних змагань з гандболу .....</b>	<b>149</b>
<b>Література .....</b>	<b>157</b>

КОСІК Микола Сергійович

ГАНДБОЛ. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Навчально-методичний посібник

Видання підготовлене до друку в НМЦ  
видавничої діяльності  
Київського університету імені Бориса  
Грінченка

Завідувач НМЦ видавничої діяльності,  
директор видавництва *М. М. Прядко*

Головний редактор *Т. В. Карбовнича*  
Редактор *Г. П. Кравченко*  
Художнє оформлення *Т. В. Нестерової*  
Технічний редактор *Т. М. Піхота*  
Верстальник *В. І. Скрябіна*

Поліграфічна група:

*А. А. Богадельна, Д. Я. Ярошенко, О. М. Дзень,  
Г. О. Бочарник, В. В. Василенко*

Підписано до друку 20.05.2011 р. Формат  
60x84/16.

Гарнітура ReSegzBig^C. Ум. друк. арк. 10,97.

Обл.-вид. арк. 9,35. Наклад 75 пр. Зам. №  
1-78.

Київський університет імені Бориса  
Грінченка.

04053, м. Київ, вул. Воровського, 18/2.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

Серія ДК № 4013 від 17.03.2011 р.