

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

С.Г. Кушнірюк, В.М. Осіпов

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ
ВДОСКОНАЛЕННЯ:
ГАНДБОЛ**

*Посібник для студентів вищих навчальних закладів
фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*

Бердянськ
2013

УДК: 796.322: 796.015.12

ББК: 75.576я73

Рецензенти:

- Коваль Л.В.** – доктор педагогічних наук, професор, директор Інституту психолого-педагогічної освіти та мистецтв Бердянського державного педагогічного університету.
- Ляхова І.М.** – доктор педагогічних наук, професор, директор Інституту здоров'я, спорту і туризму Класичного приватного університету.
- Михалюк Є.Л.** – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету.

Кушнірюк С.Г., Осіпов В.М.

Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз.вих., спорту і здоров'я людини /С.Г.Кушнірюк, В.М.Осіпов; Берд. держ. пед. ун-т. – Бердянськ, 2013. – 290 с.

Навчальний посібник розкриває теоретичні засади розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, нормативно-правову основу організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, розвиток гандболу, як ігрового виду спорту, організацію тренувальних занять гандболістів та різні сторони їх фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки. У навчальному посібнику також до кожної теми надано контрольні питання для самоперевірки, завдання для самостійної роботи, критерії оцінювання дисципліни за кредитно-трансферною системою (ECTS), список рекомендованої літератури.

Видання призначене для студентів вищих педагогічних навчальних закладів галузі «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», а також: стане у пригоді викладачам з фізичного виховання та тренерам.

© Кушнірюк С.Г., Осіпов В.М., 2013

© Бердянський державний педагогічний університет

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
Тема 1. СПОРТ І СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЯК ПРЕДМЕТ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ.....	8
1.1. Спорт, його види, типи та роль у суспільстві.....	8
1.2. Основні терміни фізичного виховання і спорту.....	12
1.3. Класифікація фізичних вправ.....	16
1.4. Основи спортивного тренування.....	19
Тема 2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВА ОСНОВА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ І СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	30
2.1. Закони України.....	30
2.2. Укази президента України.....	30
2.3. Постанови Кабінету Міністрів України.....	31
2.4. Накази Міністерств України.....	31
Тема 3. ІСТОРІЯ ГРИ В ГАНДБОЛ. ЗАРОДЖЕННЯ ТА РОЗВИТОК ГАНДБОЛУ В СВІТІ, УКРАЇНІ.....	32
3.1. Історія виникнення гандболу у світі.....	32
3.2. Визнання гандболу міжнародним видом спорту....	33
3.3. Розвиток гандболу в Радянському Союзі.....	34
3.4. Історія розвитку українського гандболу, сучасний стан	35
Тема 4. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ГАНДБОЛУ.....	39
4.1. Характеристика гри в гандбол.....	39
4.2. Основні правила гри в гандбол.....	45
4.3. Попередження травматизму під час тренувань.....	73
4.4. Надання невідкладної допомоги при типових травмах у гандболістів.....	83

Тема 5. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ.....	88
5.1. Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки...	88
5.2. Методика розвитку швидкості в гандболістів.....	92
5.3. Методика розвитку м'язової сили в гандболістів.....	94
5.4. Методика розвитку швидкісно-силової підготовки..	98
5.5. Методика розвитку гнучкості в гандболістів.....	99
5.6. Методика розвитку спритності в гандболістів.....	101
5.7. Методологічні засади удосконалення спеціальної працездатності гандболістів.....	104
Тема 6. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ І ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ.....	109
6.1. Сучасні вимоги до техніко-тактичної підготовки гандболістів високої кваліфікації.....	109
6.2. Методика навчання і вдосконалення кидків м'яча	114
6.3. Тактична підготовка гандболістів.....	124
6.4. Ігрова підготовка гандболістів.....	134
6.5. Психологічна підготовка гандболістів.....	140
6.6. Планування підготовки гандболістів.....	144
Тема 7. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ З ГАНДБОЛУ.....	154
7.1. Положення про проведення спортивних змагань з гандболу.....	154
7.2. Правила проведення спортивних змагань з гандболу	158
7.3. Статут федерації гандболу України.....	159
7.4. Заявочні листи та протоколи спортивних змагань з гандболу.....	181
ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ.....	189
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТА З ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ: ГАНДБОЛ»...	191
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	193
ДОДАТКИ.....	195

ПЕРЕДМОВА

У державі приділяється належна увага перебудові національної системи освіти у вищих навчальних закладах у відповідності до Європейських стандартів. У світлі Болонського процесу організація навчального процесу будується за вимогами кредитно-трансферної системи організації навчання.

Одним з важливих положень даної системи організації навчання є інноваційні та наукові підходи до викладання учбових дисциплін. Вищі навчальні заклади галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини не є виключенням. Проте за програмою підготовки сучасних фахівців за напрямками „Фізичне виховання“, „Спорт“ і „Здоров'я людини“ необхідно окрім оволодіння теоретичними знаннями, створити умови щодо формування в них практичних навичок викладача, тренера, іструктора з фізичної культури і спорту.

У Бердянському державному педагогічному університеті (БДПУ) це здійснюється в рамках викладання дисципліни „Спортивно-педагогічне вдосконалення“, що відноситься до циклу професійної та практичної підготовки.

Серед видів спорту, що пропонуються студенту в БДПУ, культивуються наступні: аеробіка, армспорт, пауерліфтинг, баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, плавання, спортивна гімнастика і фітнес.

У навчальному посібнику висвітлюється зміст навчально-методичної підготовки в гандболі. Головною метою курсу спеціалізації є підготовка тренерів-педагогів, спроможних у результаті своєї діяльності знайти та виховати гандболістів, які б відповідали світовим стандартам.

Завдання: а) оволодіти теоретичним і практичним матеріалом викладання гандболу; б) підвищити рівень спортивної підготовленості в обраному виді спорту; в) вдосконалити педагогічну майстерність щодо проведення навчально-тренувальних занять з гандболу; г) оптимізувати рівень розвитку основних рухових якостей; в) формувати у студентів методичні вміння і навички майбутнього тренера з гандболу.

Підготовка висококваліфікованого тренера-педагога є справою державного рівня. Перед молодим випускником вузу фізичного виховання та спорту стоїть складне завдання виховання людини, зміцнення її здоров'я, підготовка до праці та захисту Батьківщини, підготовка до досягнення високих спортивних результатів.

Сфера застосування праці спеціаліста з вищою фізкультурною освітою – тренера з гандболу – має широкий діапазон: загальноосвітні школи, середні спеціальні навчальні заклади, спортивні дитячо-юнацькі школи загального спрямування й олімпійського резерву, загальноосвітні школи-інтернати спортивного профілю, спортивні клуби вузів, добровільні товариства, команди вищих розрядів.

Створення, розвиток та належне викладання спортивних ігор, зокрема гандболу в різноманітних організаціях фізичного виховання і спорту сприяють формуванню здорового способу життя, культури здоров'я в кожній людині і, перш за все, підростаючого покоління, є одним з провідних пріоритетів державної політики розвитку педагогічної теорії і освіти в Україні. На актуальності розв'язання завдання фізичного розвитку і оздоровлення нації наголошується в Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки.

Навчальний посібник містить навчально-методичний матеріал, опанування якого дозволяє студентові отримати високий освітньо-кваліфікаційний рівень у сфері фізичного виховання і спорту, набути множини знань щодо системи підготовки гандболістів з деталізацією всіх її компонентів. Студентам необхідно вивчити історію, теорію та методику гандболу, практично оволодіти технікою, тактикою, набути знань, умінь і навичок для самостійної організаційної, тренерсько-педагогічної, наукової та виховної роботи.

До складу навчального посібника входять наступні теми, кожна з яких визначена за колом питань, що висвітлюються. Теми і питання наступні.

У першій темі «Спорт і спортивна підготовка як предмет вивчення дисципліни спортивно-педагогічне вдосконалення» розкриваються основні терміни і поняття фізичного виховання і спорту, класифікація фізичних, спортивних вправ та даються основи методики спортивного тренування.

Друга тема «Нормативно-правова основа організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності» характеризує нормативно-правові акти даної сфери людської діяльності в Україні. Серед яких: Закони України, Укази Президента України, Постанови Кабінету Міністрів України, Накази Міністерств України.

У третій темі «Історія гри в гандбол. Зародження та розвиток гандболу в світі, Україні» наводяться історичні відомості зародження, розвитку, становлення гандболу в світі, СРСР і в Україні.

Четверта тема «Організація навчально-тренувальних занять з гандболу» складається з наступних питань: характеристика гри в гандбол, основні правила гри в гандбол, попередження травматизму під час тренувань та надання невідкладної допомоги при типових травмах у гандболістів.

Основною метою п'ятої теми «Методичні засади фізичної підготовки гандболістів» є визначення загальних основ методики фізичної підготовки гандболістів, розвиток їх фізичних якостей.

У шостій темі «Методичні засади техніко-тактичної і психологічної підготовки гандболістів» дається науковий аналіз загальних положень технічної, тактичної і психологічної підготовки спортсменів у гандболі. Наводяться методичні рекомендації щодо багаторічного планування підготовки гандболістів.

У сьомій темі «Організація і проведення спортивних змагань з гандболу» висвітлюються організаційні і методичні положення про

проведення спортивних змагань з гандболу, правила проведення спортивних змагань, а також надаються зразки формальної документації, якою є заявочні листи та протоколи спортивних змагань.

До структури навчального посібника увійшло: вступ, 7 тем, контрольні питання до кожної теми, завдання для самостійної роботи студентів з методичними вказівками щодо їх виконання і критерії оцінювання роботи студентів за дисципліною, список використаної літератури, 5 додатків.

Додатки сформовано з метою підвищення рівня інформованості студентів з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол». Вони містять матеріал з нормативно-правової основи організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності: Закони України – додаток А; Укази президента України – додаток Б; Постанови Кабінету Міністрів України – додаток В; накази міністерств України – додаток Г; витяги з міжнародної конвенції про боротьбу з допінгом у спорті – додаток Д.

У якості підґрунтя для підготовки навчального посібника «Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол» були використані підручники та посібники з даної дисципліни, а також наукові праці провідних вчених в галузі фізичного виховання та спорту: Б.А.Ашмаріна, Л.В.Волкова, О.О.Данилова, С.Г.Кушнірюка, Т.Ю.Круцевич, Л.П.Матвєєва, В.М.Платонова, В.Г.Саєнко, В.П.Філіна, Ж.К.Холодова, Ю.М.Шкрєбтія.

Тема 1. СПОРТ І СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЯК ПРЕДМЕТ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ

План

- 1.1. Спорт, його види, типи та роль у суспільстві.
- 1.2. Основні терміни фізичного виховання і спорту.
- 1.3. Класифікація фізичних вправ.
- 1.4. Основи спортивного тренування.

Форма організації заняття: лекція.

Мета заняття: сформувати уявлення студентів про спорт, його види, типи та роль у суспільстві; основні терміни фізичного виховання і спорту; класифікацію фізичних вправ у спорті; основи спортивного тренування.

1.1. Спорт, його види, типи та роль у суспільстві

Фізична культура і спорт – це широкий педагогічний простір про унікальні можливості спортивних занять у вихованні цілісної різносторонньої особистості. На що звернули увагу ще великі греки - філософи Сократ, Платон, Арістотель та інші. Як сім нот в музиці є основою нескінченного розмаїття звуків, так і сім частин тіла людини (голова, шия, тулуб, руки, ноги) - джерело нескінченного розмаїття рухів. Ця різноманітність, визначає поставу, ходу, в певній мірі - всю манеру поведінки людини, створює неповторну індивідуальність зовнішнього вигляду, позначається на розвитку працездатності, ефективності взаємодії всіх органів і систем організму.

У генетичній програмі кожної людини закладено величезний запас міцності. Разом з тим ми знаємо, що на сьогодні здоров'я людей, насамперед молоді, залишає бажати кращого, і динаміка розвитку показників здоров'я досить несприятлива. Цьому сприяють багато факторів: шкідливі звички майбутніх батьків - куріння, вживання алкоголю, а у окремих громадян - наркотики, незбалансоване харчування, малорухливий спосіб життя. Це прогрес цивілізації: велике число побутових приладів, що полегшують життя, комп'ютери, мобільні телефони, автомобілі, упорядковане життя і т.д., малограмотність в питаннях фізичної культури більшої частини населення і, на жаль, самих педагогів.

Тим більше зростає значення фізкультурних занять як найважливішої частини оздоровлення населення, зміцнення здоров'я,

створення в дитинстві й юності надійної основи майбутнього довголіття і здорового життя. Засновнику сучасного олімпійського руху П'єру де Кубертену належить мудра думка, виражена в крилатому афоризмі «Щоб десять людей займалися фізкультурою, один з них повинен займатися спортом». Це було сказано в той час, коли ще не було телебачення, коли неможливо було, як зараз, мільйонами глядачів побачити народження видатного спортивного досягнення одночасно в різних куточках земної кулі. У даний час фізична культура і спорт входять у структуру сучасного суспільства на міжнародному, регіональному та національному рівнях, їх значення універсальні і мають всеосяжний характер.

На міжнародному рівні налічується більше 150 фізкультурно-спортивних організацій. У світову соціально-політичну систему в якості її елементів входять різні спортивні об'єднання: об'єднання з питань спорту, міжнародні федерації з видів спорту, міжнародні об'єднання з технічних видів спорту, міжнародні туристські організації. Питання розвитку спорту обговорюються в ООН, парламентами держав, вони знаходять відображення в конституціях країн, програмах політичних партій; керівництво спортом забезпечується на державному рівні. Провідну роль у міжнародному спорті займають Міжнародний Олімпійський комітет (МОК), що об'єднує більше 200 національних олімпійських комітетів; Всесвітнє антидопінгове агентство (ВАДА), Міжнародний спортивний арбітраж; Комісія з фізичного виховання та спорту ЮНЕСКО (структура організації об'єднаних націй з питань освіти, науки і культури). На регіональному рівні (Європа, Америка, Азія, Середземномор'я, Латинська Америка і Карибське море та ін.) можна назвати Асоціацію національних олімпійських комітетів Європи, Вищу раду спорту Африки, Федерацію Азіатських ігор.

На національному рівні існують як державні, так і громадські органи управління фізичною культурою і спортом. В Україні державним органом управління фізичною культурою і спортом є Міністерство молоді та спорту України. Паралельно з Міністерством, олімпійським рухом в Україні керує Національний олімпійський комітет України, не урядова, незалежна, громадська організація, яка існує з 1990 р. Видами спорту в Україні на державному рівні керують федерації, асоціації, спілки, об'єднання і т.д. На рівні суб'єктів Української держави (областей, регіонів, республік у складі України) керівництво спортом здійснюють державні регіональні органи: комітети з фізичної культури і спорту, департаменти, управління. У

Запорізькій області це Управління у Справах Сім'ї, Молоді та Спорту (Запорізької ОДА).

На муніципальному рівні (міста, райони) фізична культура і спорт перебувають у відомстві адміністрації муніципальних утворень, у структурі яких працюють комітети або фахівці з фізичної культури і спорту. Велику організаційну роботу в містах і районах проводять громадські об'єднання: спортивні федерації (спілки, асоціації з видів спорту), фізкультурно-спортивні товариства, спортивні клуби, суддівські колегії з видів спорту. Освітні установи додаткової освіти фізкультурної спрямованості: СДЮСШОР, ДЮСШ, ШВСМ, які є методичними центрами.

Для забезпечення потреб суспільства у сфері фізичної культури і спорту в Україні склалася система фізичного виховання, яка поєднує у взаємному зв'язку окремі частини, що виконують конкретні функції і завдання. Система фізичного виховання включає в себе чотири частини:

- Світоглядні основи (відображає погляди, ідеї, напрями діяльності у сфері фізичної культури і спорту).

- Теоретико-методичні основи (досягнення багатьох наук: анатомія, фізіологія, біологія, філософія, соціологія, психологія, педагогіка та ін.) які використовуються для обґрунтування закономірностей фізичного виховання.

- Програмно-нормативні основи (фізичне виховання здійснюється на основі обов'язкових державних програм з фізичної культури і спорту) для різних типів навчальних закладів, армії і т.д.

- Організаційні основи - структура системи фізичного виховання становить державні та суспільно-самодіяльні форми організації, керівництва та управління ФВіС.

По державній лінії передбачаються систематичні обов'язкові заняття фізичними вправами (дошкільні заклади, загальноосвітні школи, середні спеціальні та вищі навчальні заклади, лікувально-профілактичні установи, спортивні школи, армія та інші силові структури).

Заняття проводяться за державними програмами в обов'язковому порядку, у встановлений час, під керівництвом фахівців, які мають спеціальну освіту. Контроль здійснюють державні органи управління ФКіС, міністерства, департаменти. За суспільно-самодіяльною лінією заняття фізичними вправами організовуються в залежності від індивідуальних особливостей, здібностей людини і потреб у

фізичному вихованні. Принциповою рисою суспільно-самодіяльних форм організації занять є повна добровільність.

Спортивний рух в усьому світі розвивається у двох напрямках: масовий спорт і спорт вищих досягнень.

Масовий спорт - частина спорту, спрямована на фізичне виховання та фізичний розвиток громадян за допомогою проведення організованих або самостійних занять, а також участі в фізкультурних заходах і масових спортивних заходах. Масовий спорт включає в себе шкільний і студентський спорт, який забезпечує загальну фізичну підготовку та досягнення спортивних результатів масового рівня;

Військово-прикладні та службово-прикладні види спорту - види спорту, основою яких є спеціальні дії (в тому числі прийоми), пов'язані з виконанням військовослужбовцями та працівниками деяких державних органів виконавчої влади своїх службових обов'язків, і які розвиваються в рамках діяльності одного або декількох державних органів виконавчої влади.

Спорт вищих досягнень - частина спорту, спрямована на досягнення спортсменами високих результатів на офіційних всеукраїнських змаганнях та офіційних міжнародних змаганнях.

У спорті вищих досягнень в даний час намітився такий напрямок, як аматорський спорт який все більше набуває ознак професійного спорту в тій частині, яка стосується навантажень, витрат часу, організації тренувально-змагальної діяльності (у цьому напрямку задіяні як правило учні, студенти, військовослужбовці, які пов'язують свої спортивні устремління з олімпійськими іграми, світовими та європейськими змаганнями).

Професійний спорт - частина спорту, спрямована на організацію та проведення змагань, за участь в яких і підготовку до яких в якості своєї основної діяльності спортсмени отримують винагороду від організаторів таких змагань або заробітну плату. Спортсменів-професіоналів можна розділити на три напрямки: професійно-комерційний спорт, досягницько-комерційний спорт і видовищно-комерційний спорт.

Особливе місце в спортивному русі займає спорт інвалідів. Переважна кількість спортсменів-інвалідів займається спортом в оздоровчих і реабілітаційних цілях, 12-15% ставлять мету досягнення спортивних результатів. З них приблизно 1,5-2% займається на рівні спорту вищих досягнень (Всеукраїнські першості, Чемпіонати Світу, Європи, Паралімпійські ігри, Сурдолімпійські ігри).

1.2. Основні терміни фізичного виховання і спорту

Специфіка фізичної культури та спорту відображена в поняттях, термінах, процесах, які вивчаються при проходженні профілюючого курсу за напрямом «фізичне виховання»: «Теорія і методика фізичного виховання».

Розглянемо основні поняття, які містять інформацію про рухову діяльність та фізичне вдосконалення людини в редакції державного закону про фізичну культуру і спорт в Україні.

Фізична культура - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична культура має такі напрями: фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, фізкультурно-спортивна реабілітація.

Фізичне виховання різних груп населення - напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

Фізична підготовка - складова фізичного виховання різних груп населення, яка полягає у формуванні рухових умінь та навичок людини, розвитку її фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності.

Фізкультурно-спортивна реабілітація - система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

Спорт - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них. Спорт має такі напрями: дитячий спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт, спорт ветеранів, олімпійський спорт, неолімпійський спорт, спорт інвалідів тощо.

Спорт інвалідів - напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з видів спорту інвалідів та підготовкою спортсменів до цих змагань.

Спортивна діяльність - заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку спорту.

Спортивні заходи - спортивні змагання та/або навчально-тренувальні збори.

Спортивне змагання - захід, що проводиться організатором спортивних заходів з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту та затвердженого організатором спортивних заходів положення (регламенту) про ці змагання, що відповідає визначеним центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері фізичної культури та спорту, вимогам.

Спортивна споруда - нерухоме майно, призначене для занять фізичною культурою і спортом.

Спортсмен - фізична особа, яка систематично займається певним видом (видами) спорту та бере участь у спортивних змаганнях.

Суб'єкти сфери фізичної культури і спорту - фізичні або юридичні особи, які здійснюють свою діяльність з метою розвитку фізичної культури і спорту. Суб'єктами сфери фізичної культури і спорту є: фізичні особи, які займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі спортсмени; фахівці сфери фізичної культури і спорту; заклади фізичної культури і спорту; відповідні органи влади.

Фізкультурно-оздоровча діяльність - заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури.

Фізкультурно-оздоровчі заходи - заходи, що здійснюються організаторами фізкультурно-оздоровчих заходів для залучення різних груп населення до занять фізичною культурою.

Фізкультурно-спортивні послуги - організація та проведення суб'єктами сфери фізичної культури і спорту фізкультурно-оздоровчої діяльності та/або фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів або підготовки спортсменів до змагань з видів спорту, визнаних в Україні.

Вид спорту - різновид змагальної діяльності у спорті, що здійснюється з дотриманням визначених правил. Види спорту поділяються на групи: олімпійські види спорту - види спорту, включені до програми Олімпійських ігор; неолімпійські види спорту - види спорту, не включені до програми Олімпійських ігор; види спорту інвалідів - види спорту, включені до програм Паралімпійських і Дефлімпійських ігор, та види спорту, не включені до програм Паралімпійських і Дефлімпійських ігор, у яких беруть участь інваліди.

Громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості - об'єднання громадян, яке створюється з метою задоволення потреб його членів у сфері фізичної культури і спорту.

Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України - документ, у якому на відповідний рік визначаються організаційні та фінансові питання щодо забезпечення проведення відповідних заходів та який затверджується центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері фізичної культури та спорту, у встановленому ним порядку.

Заклад фізичної культури і спорту - юридична особа, що забезпечує розвиток фізичної культури і спорту шляхом, зокрема, надання фізкультурно-спортивних послуг. Закладами фізичної культури і спорту, зокрема, є: спортивні клуби, дитячо-юнацькі спортивні школи, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, школи вищої спортивної майстерності, центри олімпійської підготовки, центри студентського спорту вищих навчальних закладів, фізкультурно-оздоровчі заклади, центри фізичного здоров'я населення, центри фізичної культури і спорту інвалідів.

Масовий спорт (спорт для всіх) - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я.

Навчально-тренувальні збори - спортивні заходи, що здійснюються організаторами спортивних заходів для підготовки спортсменів до участі у спортивних змаганнях.

Неолімпійський спорт - напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з неолімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань.

Олімпійський спорт - напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з олімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань.

Організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів - юридична (юридичні) або фізична (фізичні) особа (особи), яка (які) ініціювала (ініціювали) та проводить (проводять) фізкультурно-оздоровчі або спортивні заходи та здійснює (здійснюють) організаційне, фінансове та інше забезпечення підготовки і проведення цих заходів.

Спортивна дисципліна - складова частина виду спорту, що має відмінні ознаки і включає в себе один або кілька видів програм спортивних змагань.

Спортивна підготовка - це невід'ємна частина спорту, комплекс заходів, що забезпечує високий рівень готовності до змагань і максимальну реалізацію можливостей спортсмена в ході змагального протиборства.

Фізичне виховання - процес, спрямований на виховання особистості, розвиток фізичних можливостей людини, набуття нею умінь і знань у галузі фізичної культури і спорту з метою формування всебічно розвиненої і фізично здорової людини з високим рівнем фізичної культури.

У результаті вирішення загальноосвітніх завдань у людини формуються спеціальні рухові вміння, навички і знання. У результаті вирішення виховних завдань людині прищеплюються необхідні в житті якості (працелюбність, цілеспрямованість, чесність, витримка, воля, наполегливість і т. д.).

Засоби фізичного виховання. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи (види гімнастики, види спорту, ігри і туризм); оздоровчі сили природи (сонце, повітря і вода) та гігієнічні фактори (режим дня, харчування, гігієна одягу, взуття, місць занять фізичними вправами).

Фізичний розвиток - це процес формування організму людини з такими характеристиками, як показники здоров'я, показники статури, показники розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості).

Фізична підготовка - процес, спрямований на розвиток фізичних якостей, здібностей (у тому числі навичок і умінь) людини з урахуванням виду її діяльності та соціально-демографічних характеристик.

Фізична реабілітація - відновлення (у тому числі корекція і компенсація) порушених або тимчасово втрачених функцій організму людини і здібностей до громадської та професійної діяльності інвалідів та осіб з обмеженими можливостями здоров'я з використанням засобів і методів адаптивної фізичної культури та адаптивного спорту, які спрямовані на усунення або можливо більш повну компенсацію обмежень життєдіяльності, викликаних порушенням здоров'я.

Чемпіонат - змагання серед найсильніших спортсменів (команд), вік яких визначається положенням про змагання.

Першість - змагання серед спортсменів (команд) різних вікових груп, вік яких визначається положенням про змагання.

1.3. Класифікація фізичних вправ

Фізичні вправи історично склалися у вигляді гімнастики, ігор, спорту і туризму. Коли ми вирішуємо завдання фізичного виховання, ми говоримо про фізичне вправі як про засіб. За допомогою однієї вправи, виконаної один раз, педагогічних цілей досягти неможливо. Необхідно повторювати її для того, щоб удосконалити рухи або розвинути рухові якості. Тому фізичні вправи розглядаються не тільки як засіб, але і як метод навчання і виховання. Найважливіша ознака фізичних вправ як методу - повторність їх застосування, що їй дозволяє надавати необхідний вплив на організм людини.

За допомогою фізичних вправ, з одного боку, здійснюється біологічний вплив на організм людини, змінюється її фізичний стан, з іншого - передається суспільно-історичний досвід одного з видів діяльності, тобто здійснюється соціальний вплив.

Характерною рисою фізичних вправ є те, що вони пов'язані з активною руховою діяльністю людей. Фізичні вправи являють собою цілеспрямовані та свідомі дії, вони пов'язані з цілим рядом психічних процесів, розумовою роботою, переживаннями і т.д., розвивають інтереси і почуття, волю і характер і є, таким чином, одним із засобів духовного розвитку людини. Фізичні вправи можна розглядати як дії, в яких виявляється єдність фізичної і психічної діяльності людини. Вони впливають не тільки на організм, але й на особистість, що займається.

Фізичні вправи з'явилися тоді, коли виникло саме людське суспільство. Вирішальну роль у виникненні фізичних вправ грали умови матеріального життя людей, зокрема полювання. Як найважливіша галузь господарської діяльності, вона вимагала певних рухових навичок, умінь і розвинених фізичних якостей. Поганий фізичний розвиток у той час означало загрозу життю, могло звести нанівець усі зусилля цілої групи мисливців (наприклад, облава при полюванні). Практика полювання активізувала діяльність людей, сприяла їх фізичній підготовці. Виготовлення різноманітних знарядь праці також висувало серйозні вимоги до сили, швидкості, витривалості, спритності і координаційним здібностям людини.

Фізичні вправи виникли при свідомій діяльності людини, у зв'язку з необхідністю передачі накопиченого рухового досвіду. У тварин багато видів діяльності передаються і закріплюються за допомогою біологічної спадковості; у людини ж здатність до трудових дій не є вродженою: навчити її працювати можуть тільки інші люди. При цьому досвід поколінь перетворюється в особисте надбання учнів, а це можливо лише за неодноразового застосування (повторення)

елементів трудових чи інших видів діяльності, тобто за допомогою вправи. Люди роблять це в ході самого процесу суспільного розвитку. Появі фізичних вправ сприяла саме свідома діяльність людей. Поступово досвід привів людину до усвідомлення явища вправності, тобто необхідності попередньої підготовки до майбутніх трудових дій. Здатність до мислення дозволяла встановити зв'язок між попередньою підготовкою до полювання та її результатами. Коли мисливець задовго до полювання навчався вразити в зображення звіра (малюнки на землі, скелях, опудала і т. д.), він навчався вправно метати зброю, що помітно збільшувало силу та влучність кидка. У процесі таких підготовчих рухів мисливець учився розрізняти, виявляти і регулювати свої м'язові відчуття, визначати правильний кут метання снарядів (списів, дротиків), розвивав увагу, точність окоміру, загартовував волю і т.д. Іншими словами, він тренувався в майбутній діяльності. Тут майбутній процес праці як би відходить на другий план, а на перший висувається зміна природи людини, дії її стають спрямованими на розвиток, або, як кажуть, на самозміцнення функцій руху. Однак, незважаючи на це, вони відбивають трудові процеси.

Істотний вплив на подальший розвиток фізичних вправ зробили мистецтво і військова справа. Однак матеріальні потреби та умови існування суспільства завжди були вирішальним фактором у становленні та розвитку фізичних вправ. Фізичні вправи у своєму виникненні мали також і передумови біологічного характеру - потреба до вправи органів як одна з умов їх нормального розвитку, як фактор життєдіяльності. Але людський організм розвивається в умовах конкретного суспільства, і біологічні закони його розвитку діють в соціальній обстановці.

Те, що фізичні вправи перестали бути пов'язаними з певними конкретними ситуаціями, які безпосередньо впливають з виробничих або військових потреб, розширило межі їх застосування. Наприклад, з природного бігу, який визначався цілком даній конкретній потребі, ступенем небезпеки, природними перешкодами і т.д. (гонитва за здобиччю, біг від ворога), виник абстрактний від даних умов біг на короткі, середні і довгі дистанції, і спис стали метати не в ціль, як це робили на полюванні, а на дальність; стрибки в довжину виконувалися вже без подолання перешкоди. Такий абстрактний розвиток фізичних вправ дозволив використовувати їх з метою фізичного виховання. Це властиво лише людині і говорить про певний рівень суспільного розвитку.

Незалежність фізичних вправ від найближчих, вузько практичних інтересів зовсім не означає, що вони взагалі відірвані від практичної життєдіяльності людей. Навпаки, фізичні вправи найтіснішим чином пов'язані з суспільною практикою, бо вони викликані до життя матеріальними умовами існування суспільства і служать підготовкою людей до праці та іншої діяльності, розвиваючи їх фізично і духовно.

У міру розвитку суспільства на характер фізичних вправ впливали різноманітні суспільні явища. Так, у зв'язку з удосконалюванням військової справи і зміною потреб змінювався характер прикладних фізичних вправ. Створення нових видів техніки спричинило появу нових видів фізичних вправ (автомотоспорт, літаковий спорт, стрільба і т.д.). Помітний вплив на розвиток фізичних вправ вносять науки (зокрема, біологічні), які вивчають у числі інших питань вплив фізичних вправ на організм людини, тим самим сприяючи підвищенню ефекту їх застосування.

Крім фізичних вправ, які історично виділилися з трудової, бойової та побутової діяльності (ходьба, біг, лазіння, стрибки, метання, перенесення важких речей, плавання і т. д.) і умовно називаються природними, існують вправи, спеціально створені в процесі розвитку теорії та практики фізичного виховання. Це так звані аналітичні вправи, які застосовуються для навчання основам руху, створення «школи руху», розвитку основних рухових якостей, рішення спеціальних педагогічних і лікувальних завдань. Сюди відносяться вправи, що виконуються на більшості гімнастичних снарядів, з різноманітними снарядами і предметами. Характерною особливістю цієї групи фізичних вправ є їх значна абстрактність від рухів і дій, що зустрічаються в повсякденному житті.

Оскільки фізичні вправи виникли на основі трудових дій, вони мають багато спільного з працею. Ця спільність виражається у подібності їх біомеханічних, фізіологічних і біохімічних механізмів. Однак це не може бути основою для отождествлення фізичних вправ і праці: між ними є принципова відмінність. Як відомо, праця є процес, що відбувається між людиною і природою. Змінюючи природу, людина пристосовує її до своїх потреб. Але діючи на природу і змінюючи її, людина у процесі праці змінює і саму себе. Однак вплив фізичної праці на людину в процесі виробництва є супутній чинник, підпорядкований закономірностям розвитку виробництва. Говорячи про фізичну працю, необхідно враховувати не тільки рухову діяльність, м'язові зусилля, що здійснюються в процесі роботи, а й те

нервові напруження, психічні, вольові прояви, якими супроводжується виконання виробничих рухів.

Що стосується фізичних вправ, то їх дію, як уже було сказано, направлено на природу самої людини і визначається закономірностями процесу фізичного виховання. За допомогою фізичних вправ здійснюється спрямований вплив на людину з метою розвитку її фізичних і духовних здібностей. В окремих випадках у поєднанні з фізичними вправами фізична праця, що проводиться в сприятливих умовах зовнішнього середовища (робота в лісі, в полі і т. д.) з певним дозуванням навантаження, може виступати як допоміжний засіб фізичного виховання. Але, що використовується таким чином, вона вже підпорядковується цілям фізичного виховання, змінює свою істоту і спрямованість. Отже, фізичні вправи можна визначити як рухову діяльність, що здійснюється за законами фізичного виховання.

Існує наступна класифікація фізичних вправ:

- за ознакою історично сформованих систем фізичного виховання (історично склалося так, що всі вправи акумулювалися в чотири групи: гімнастика, ігри, спорт і туризм);
- за анатомічною ознакою (вправи для рук, ніг, шиї, спини, черевного преса). За допомогою цих вправ проводяться ранкова гігієнічна гімнастика, розминка, атлетична гімнастика;
- за ознакою виховання окремих фізичних якостей: швидкісно-силові види, вправи циклічного характеру на витривалість, вправи, що вимагають високої координації рухів (акробатика, вправи спортивної гімнастики, фізичні вправи на спритність);
- за біомеханічною ознакою (це циклічні, ациклічні і змішані вправи);
- за ознакою фізіологічної потужності (максимальної, субмаксимальної, великої і помірної потужності);
- за ознакою спортивної спеціалізації (загальнопідготовчі фізичні вправи (ЗФП), спеціально-підготовчі (СФП) і змагальні).

1.4. Основи спортивного тренування

Термін "*тренування*" походить від англійського слова *training*, що означає вправу. Довгий час це значення вкладали й у поняття "спортивне тренування", розуміючи під цим терміном повторне виконання спортивної вправи з метою досягнення найбільш високого результату.

Поступовий зміст поняття "спортивне тренування" розширилося і зараз розуміється як планований педагогічний процес, що включає навчання спортсмена спортивній техніці й тактиці і розвиток його фізичних здатностей.

Метою спортивного тренування є підготовка до спортивним змаганням, спрямована на досягнення максимально можливого для даного спортсмена рівня підготовленості, обумовленого специфікою змагальної діяльності і гарантуючого досягнення запланованих спортивних результатів.

У зміст спортивного тренування входять різні сторони підготовки спортсмена: теоретична, технічна, фізична, тактична і психічна. У тренувальній і особливо в змагальній діяльності жодна із цих сторін не проявляється ізольовано. Вони поєднуються в складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних показників.

У процесі спортивного тренування вирішуються наступні основні завдання:

- 1) освоєння техніки й тактики вибраної спортивної дисципліни;
- 2) удосконалювання рухових якостей і підвищення можливостей функціональних систем організму, що забезпечують успішне виконання змагальної вправи і досягнення планованих результатів;
- 3) виховання необхідних моральних і вольових якостей;
- 4) забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- 5) придбання теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагальної діяльності.

Комплексні результати рішення завдань спортивного тренування виражаються поняттями: "тренованість", "підготовленість", "спортивна форма".

Тренованість характеризується ступенем функціонального пристосування організму до пропонованих тренувальних навантажень, яке виникає в результаті систематичних фізичних вправ і сприяє підвищенню працездатності людини. Тренованість завжди орієнтована на конкретний вид спеціалізації спортсмена в рухових діях і виражається в підвищеному рівні функціональних можливостей його організму, специфічної й загальної працездатності, у досягнутому ступені досконалості спортивних умінь і навичок.

Тренованість спортсмена, як правило, розділяють на загальну й спеціальну. Спеціальна тренованість здобувається внаслідок виконання конкретного виду м'язової діяльності у вибраному виді спорту. Загальна тренованість формується насамперед під впливом

вправ загальнорозвиваючого характеру, що підвищують функціональні можливості органів і систем організму спортсмена й зміцнювальних його здоров'я.

Підготовленість - це комплексний результат фізичної підготовки (ступінь розвитку фізичних якостей); технічної підготовки (рівня вдосконалювання рухових навичок); тактичної підготовки (ступені розвитку тактичного мислення); психічної підготовки (рівня вдосконалювання моральних і волевих якостей). Підготовленість може ставитися і до кожного окремо з перерахованих видів підготовки (фізична, технічна й психічна підготовленість).

Кожна зі сторін підготовленості залежить від ступеня досконалості інших її сторін, визначається ними й, у свою чергу, впливає на їхній рівень. Наприклад, технічне вдосконалювання спортсмена залежить від рівня розвитку різних рухових якостей - сили, швидкості, гнучкості, координаційних здатностей. Рівень прояву рухових якостей, наприклад витривалості, тісно пов'язаний з економічністю техніки, рівнем психічної стійкості до подолання стомлення, умінням реалізовувати раціональну тактичну схему змагальної боротьби в складних умовах. Відзначимо також, що тактична підготовленість зв'язана не тільки зі здатністю спортсмена до сприйняття й оперативній переробці інформації, з умінням становити раціональний тактичний план і знаходити ефективні шляхи рішення рухових завдань залежно від наявної ситуації, але й з рівнем технічної майстерності, фізичною підготовленістю, сміливістю, рішучістю, цілеспрямованістю й ін.

Спортивна форма - це вищий ступінь підготовленості спортсмена, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості (спортивно-технічної, фізичної, тактичної, психічної).

Ціль спортивного тренування - реалізувати можливості оптимального фізичного розвитку людей, всебічного вдосконалювання властивих кожній людині фізичних якостей і пов'язаних з ними здатностей у єдності з вихованням духовних і моральних якостей, що характеризують суспільно активну особистість: забезпечити на цій основі підготовленість кожного члена суспільства до плідної трудової й інших суспільно поважних вигляд діяльність.

Але існують більш конкретні завдання, які формують дану мету. Їх можна розділити на групи: *фізична* (спеціальна й загальна), *технічна*, *тактична*, *теоретична*, *психологічна* й *морально-волева*.

Сучасну *фізичну підготовку* слід розглядати як багаторівневу систему. Кожний рівень якої має свою структуру й свої специфічні особливості.

Найнижчий рівень характеризується оздоровчою спрямованістю й будується на основі загальної (кондиційної) фізичної підготовки. У міру підвищення рівня фізичної підготовки збільшується її складність і спортивна спрямованість, а найвищий рівень будуватися вже на основі принципів спортивного тренування з метою збільшення функціональних резервів організму, необхідних для професійної діяльності. Однією з найважливіших умов здійснення фізичної підготовки є її раціональна побудова на досить тривалих відрізках часу. Тому що ні за день, ні за тиждень, місяць, а іноді і рік неможливо підготуватися до трудової діяльності. Це тривалий процес формування рухових умінь і навичок, систематичного вдосконалювання фізичних (рухових) якостей, психічної підготовки, підтримки рівня працездатності, збереження й зміцнення здоров'я. Побудова занять по фізичній підготовці ґрунтується на закономірностях фізичного виховання й спортивного тренування.

У якості засобів *загальної фізичної підготовки* (ЗФП) майже у всіх видах спорту використовується біг, вправи з обтяженням, гімнастичні вправи. Часто включають лижний біг (для веслярів, плавців), їзду на велосипеді (для лижників, ковзанярів). Таким чином, у процесі загальної фізичної підготовки необхідно переважний розвиток тих фізичних якостей і здатностей, які більшою мірою впливають на результативність професійної діяльності.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) — це процес, який забезпечує розвиток фізичних якостей і формування рухових умінь і навичок, специфічних лише для конкретних видів спорту або конкретних професій, забезпечує виборчий розвиток окремих груп м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні спеціалізованих вправ.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні вправи в "своєму" виді спорту. Співвідношення засобів і методів ЗФП і СФП залежить від індивідуальних особливостей спортсмена, його спортивного стажу, періоду тренувань і розв'язуваних завдань. Принцип єдності ґрунтується на тому, що пристосувальні реакції організму на навантаження носять виборчий характер і не можуть забезпечити розвиток усіх необхідних для показу високого спортивного результату якостей. Кожна якість

залежно від біологічної структури використовуваних рухів, від інтенсивності навантаження розвивається специфічно. Відхилення в ту або іншу сторону при використанні або специфічних засобів, або загальнорозвиваючих фізичних вправ, не дає необхідного ефекту. Рівень розвитку фізичних якостей неоднаковий у представників різних видів спорту.

Єдино правильне рішення питання про використання загальної й спеціальної фізичної підготовки полягає в їхній розумній комбінації на різних етапах навчально-тренувального процесу. На початковому етапі підготовки повинна переважати базова ЗФП незалежно від виду спорту. Використання засобів ЗФП для різнобічної підготовки необхідна й спортсменам високого класу. В різних видах спорту для ЗФП використовуються різні засоби, специфічні для даного виду спорту. Але при цьому не можна впадати в іншу крайність — використовувати переважно спеціалізовані вправи, тим більше ті самі. Це емоційно збіднює процес підготовки й, по-друге, організм адаптується до них — результат — неефективність тренувального процесу.

Визначимо поняття *"технічна підготовка спортсмена"* як процес, спрямований на свідому зміну поведінки спортсмена, відповідно до завдань його спортивної діяльності. Тому що рішення вартіх перед спортсменом завдань відбувається за допомогою виконання певних рухів, то в цьому випадку говориться про процес, пов'язаний із практичним здійсненням довільних рухових дій (і способами їх використання), виконуваних відповідно до завдань і правилами змагань. Об'єктом теорії технічної підготовки є програми (образи) теоретичних вистав і моторних реалізації цілеспрямованих рухових дій у вищих відділах головного мозку. Наявність і кількісна оцінка ступеня їх досконалості виявляються в ході рухової діяльності. Предметом теорії технічної підготовки слід визнати закономірності формування рухових умінь і навичок. Відповідно до певних вище об'єкта й предметом, а також з логікою розвитку теоретичного дослідження основними завданнями теорії технічної підготовки є наступні:

- розробка умоглядних і математичних моделей опорно-рухового апарата й центральної нервової системи;
- розробка методів формування довільних програм рухових дій;
- розробка методів перебудови програм довільного керування моделями опорно-рухового апарата спортсмена;
- розробка методів контролю над рівнем технічної підготовленості, а також за змістом технічної підготовки;

- планування технічної підготовки.

Сутність (основне завдання) технічної підготовки спортсмена (процес керування) полягає у виробленні методики (відповідних планів) тренування з урахуванням заданої мети, критеріїв і інформації про будову організму, законах його функціонування й розвитку. При цьому необхідним є забезпечення стабільного, збалансованого по ресурсах і строкам (при заданих обмеженнях) функціонування об'єкта при прагненні досягти поставленої їм мети. Суб'єкти керування (на що спрямований вплив) - основні морфоструктури організму спортсмена, ефективне управління яким неможливо без широкої всебічної оцінки всіх можливих і планованих результатів його діяльності.

Питання теорії технічної підготовки пов'язані з дослідженнями змін або стабільності виконання так званих моторних програм. Можна припустити, що при виконанні спортсменом певних рухів або переміщень працюють якісь програми дій, кожна з яких базується на моторній програмі. Програма дії - це модель того, що відбудеться з організмом у майбутньому, її можна розглядати як формування логіки, алгоритму, функціональної структури в майбутній руховій дії. Така функціональна структура опирається на минулий досвід, записаний у пам'яті з імовірністю, рівній одиниці, і актуальне сьогодення, куди входить не тільки мінливе навколишнє середовище, але й організм із його потребами. У результаті планується майбутній поведінковий акт, у якому необхідно з тієї або іншої імовірністю передбачити можливі зміни в непередбачене мінливому середовищі. Можливість здійснювати усвідомлені рухи припускає, що людина має можливість управляти, з більшою або меншою точністю, цілеспрямованими рухами всього тіла або окремих його частин. Можливе поняття "біомеханізм" і положення теорії нейронних мереж можуть бути основою для теоретичного обґрунтування процесу технічної підготовки в спорті.

Біомеханізмом називають таку сукупність рухів частин тіла, незалежну від рухів інших його частин, що перетворюють один вид енергії в інший, у результаті чого змінюється положення й швидкість загального центру мас тіла спортсмена при рішенні певного рухового завдання.

Побудувати рух (техніку) це значить:

- сформулювати мету руху;
- задати початкові умови, тобто позу й кінетичні показники;
- визначити біомеханізми, тобто способи перетворення енергії м'язів у доцільну рухову діяльність;

- розподілити реалізацію біомеханізмів у часі;
- реалізувати теоретичну розробку рухової дії.

У сучасному спорті, коли зустрічаються рівні за силою суперники й часто переможець визначається з мінімальною перевагою, *тактичні* вміння спортсменів стають особливо актуальними. У спортивних іграх і єдиноборствах, де існує безпосередній контакт між суперниками, тактична майстерність має вирішальне значення для перемоги.

Можливість випереджати супротивника в його рішеннях і діях перебуває в прямій залежності від точності оцінки очікуваної й виникаючої ситуації. Така оцінка здійснюється на основі аналізу багатьох факторів: умов змагання, рівня підготовленості суперників, ліміту часу й інших. Уміння спортсмена виділяти у вступників інформації принципово важливі моменти дозволяє йому успішно прогнозувати подальший розвиток подій і тим самим знаходити правильні тактичні рішення.

Аналіз змагальних взаємодій незмінно приводить до необхідності моделювання спортсменом поведінки суперника й різних варіантів розвитку подій. Актуальність такого моделювання в тактичній діяльності спортсменів підкреслюється багатьма фахівцями. Діяльність спортсмена в змагальній ситуації визначається його уявним відображенням передбачуваного поведінки супротивника.

Тактична поведінка спортсменів у єдиноборствах і спортивних іграх базується на аналогічній інтелектуальній діяльності, що обумовлене загальними особливостями змагання: активно протидіючий суперник, ліміт часу на ухвалення рішення, рефлексивність мислення й інші. Це дозволяє розглядати багато психічних процесів як універсальні механізми тактичної поведінки в єдиноборствах і спортивних іграх. Результат інтелектуальної діяльності - це прийняте спортсменом рішення, яке практично реалізується в його діях.

Аналіз літературних джерел показав провідну роль процесу ухвалення рішення в тактичній діяльності спортсменів. Цей процес здійснюється на двох рівнях: сенсорно-перцептивному і прогностичному.

Специфічну форму сенсорно-перцептивного рівня відрізняє прагнення до максимальної подібності з реальністю, облік і реалізація в моделі як можна більшої кількості факторів, що становлять змагальну ситуацію. При цьому використовуються різні макети, здатні виконувати певні дії, що імітують поведінку реального суперника. Головним завданням таких макетів є несподівана для спортсмена зміна

ситуації, що вимагає ухвалення рішення в екстремальних умовах. Можливості моделювання на цьому рівні детермінуються технічною складністю використовуваних обладнань, яка, у свою чергу, обумовлена потребою в такому обладнанні на різних етапах підготовки.

При неспецифічній формі моделювання ситуацій ухвалення рішення на сенсорно-перцептивному рівні створюються умови для прояву особливостей простого й складного реагування, перцептивної і рецепторної антиципації. Але в процесі моделювання необхідно враховувати основні особливості моделюючої діяльності, наприклад: поява об'єкта або зміна його, рівномірне або прискорений рух, послідовне або дискретне пред'явлення й т.д.

Прояви інтелектуальної діяльності людини дуже різноманітні й багатогранні, тому виділення окремих якостей, що обумовлюють ухвалення рішення в тактичних взаємодіях, має велике значення. Як указують багато фахівців, для єдиноборств і спортивних ігор найбільш актуальними є оперативне мислення, стійкість і перемикання уваги, здатність до ймовірного прогнозу й рефлексії.

Внутрішня психологічна готовність до змагальних дій – це результат індивідуальної інтелектуально-психологічної діяльності спортсмени-особистості. На цей результат, щоправда, впливають також і зовнішні впливи, що носять, як правило, тимчасовий або разовий характер.

Внутрішня психологічна неготовність - це невір'я у свої сили, страх суперників (звичайно, своїх суперників, тому що в кожного спортсмена вони свої – відповідні до рівня його майстерності й результатів).

Спортсмен розуміє, що при суперництві щодо рівних усе можуть розв'язати одна - дві помилки. Постійне відчуття своїх поточних можливостей повинне сприяти формуванню психологічної впевненості в здатності реалізувати саме ці свої можливості. Творча емоційність плюс холодна розважливість можуть дати максимально можливий надійний результат.

Правильне відчуття поточного рівня майстерності, тобто справжніх можливостей, а так само грані між емоційними й розважливими діями забезпечить потрібний психологічний настрій і відповідно сформує оптимальний внутрішній психологічний стан для надійного виступу. Правильна постановка реально досяжних цілей - вирішальний момент психологічної підготовки. При неправильному відчутті свого стану спортсмен, завищуючи або занижуючи його,

невблаганно створює підстави для подальших смикань убік те знецінювання своїх можливостей, то вираженні зайвої зарозумілості, у результаті чого перед стартом у спортсмена може виникнути або стартова лихоманка або апатія.

Спортсменові необхідно регулювати свої емоції, тому що від цього залежить результат на змаганнях. Чим більш психологічно стійкий спортсмен тем менше він зробить помилок на дистанції.

Сприятливий вплив на емоції виявляє виконання звичних техніко-тактичних вправ перед змаганнями. Ці вправи повинні бути досить складними, вимагати багато уваги й тим самим відволікати від несприятливих думок.

Велике значення має іноді спеціальна психологічне “настроювання” на майбутню дію - змагання, тренування або окрему вправу. Чітка постановка цілей, достатня інформація й розроблений план дій знижують тривожність.

У розминку перед змаганнями корисно включати так звані ідеомоторні вправи - уявна вистава своїх дій під час змагань. Потрібно прагнути до можливо більш докладної вистави. Щоб передстартове порушення не “змазало” уявної картини, варто тренуватися у виконанні ідеомоторних вправах на тренуваннях.

Ще один основний шлях регуляції емоційних станів - саморегуляція. Тренуватися в цьому повинен кожний спортсмен, та й у сучасній насиченої нервовими напруженнями життя навички саморегуляції необхідні кожному. Однак треба помітити що їх використання повинне бути індивідуальним, тому що оптимальним для кожного спортсмена буде свій рівень емоційного порушення.

Прийоми саморегуляції:

1. Навмисна затримка прояву або зміни виразних рухів. Стримуючи сміх або посмішку можна придушити порив веселощів, а посміхнувшись підняти настрій. Навчившись довільно управляти тонусом лицьових м'язів, людей здобуває якоюсь мірою вміння володіти своїми емоціями.

2. Спеціальні рухові вправи. При підвищенім порушенні використовуються вправи на розслаблення різних груп м'язів, руху із широкою амплітудою, ритмічні рухи в уповільненому темпі. Енергійні, швидкі вправи збуджують.

3. Дихальні вправи. Вправи з повільним поступовим видихом є заспокійливими. Важливе значення має зосередження на виконуваному русі.

4. Спеціальні види самомасажу. Від енергійності рухів залежить характер впливу самомасажу.

5. Розвиток довільної уваги. Необхідно свідомо перемикаючи свої думки, направляючи їх з переживань у ділове русло, активізувати почуття впевненості.

6. Вправи на розслаблення й напруження різних груп м'язів впливає на емоційний стан.

7. Самонакази й самонавіяння. За допомогою внутрішньої мови можна викликати почуття впевненості або ті емоції, які будуть сприяти боротьбі.

Завдання *морально-вольової підготовки* полягає в цілеспрямованім формуванні моральних і вольових якостей, чорт характеру спортсмена, які дозволили б йому з однієї сторони гармонійно поєднувати заняття спортом з іншими заняттями, а з іншого - успішно реалізувати свої спеціальні навички й уміння під час змагань.

В умовах занять спортом постійно виникають труднощі й проблеми, подолання й рішення яких загартовує характер, зміцнює волю. Сама суть спортивного вдосконалювання вимагає не обходу, а свідомого подолання більшою працею й зусиллям волі виникаючих труднощів. У числі основних вольових якостей можна виділити цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, самовладання, стійкість, наполегливість і сміливість. Як ми вже відзначали, заняття спортом надають необмежені можливості виховання волі. Наприклад, цілеспрямованість і рішучість розвиваються в процесі освоєння нових вправ. Стійкість і наполегливість - результат регулярного подолання стомлення при виконанні тренувальних занять і в змаганнях, особливо в несприятливих умовах. Самовладання виховується в обстановці жорстокого суперництва на відповідальних змаганнях, при необхідності терміново виправити зроблені помилки.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ТЕМИ 1

1. Охарактеризуйте соціальне значення спорту ?
2. Назвіть основні органи управління у сфері фізичної культури та спорту в Україні ?
3. Охарактеризуйте основні складові спортивного руху в Україні?
4. Дайте детальне роз'яснення терміну "фізична культура" ?
5. Назвіть основні відмінності між спортом і фізичною культурою ?
6. Розкрийте поняття "фізкультурно-оздоровча діяльність" і "фізична реабілітація" ?
7. Охарактеризуйте сучасну класифікацію фізичних вправ ?

8. Дайте роз'яснення термінам "тренованість" і "підготовленість"?
9. Охарактеризуйте основні завдання фізичної підготовки спортсмена ?
10. Дайте детальне роз'яснення термінам "технічна підготовка", "тактична підготовка", "психологічна підготовка" спортсмена ?

ФОРМИ КОНТРОЛЮ

1. Експрес-контроль – тестові завдання.
2. Індивідуальна співбесіда.
3. Письмова контрольна робота.

Тема 2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВА ОСНОВА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ І СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

План

- 2.1. Закони України.
- 2.2. Укази Президента України.
- 2.3. Постанови Кабінету Міністрів України.
- 2.4. Накази Міністерств України.

Форма організації заняття: лекція.

Мета заняття: сформулювати уявлення студентів щодо нормативно-правової основи організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності, яку регламентують Конституція України, Закони України, Укази Президента України, Постанови Кабінету Міністрів України, Накази Міністерств України.

2.1. Закони України

У процесі фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності у вищих, дитячо-юнацьких спортивних школах, середніх загально-освітніх школах, дитячих садках, спортивних федераціях, клубах, секціях будь-які заходи даного напрямку насамперед регламентуються Законами України. Серед найважливіших Законів України, що створюють правове поле для фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності в Україні є наступні: «Про фізичну культуру і спорт», «Про антидопінговий контроль у спорті (додаток А.)». Ці закони складають основу фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності в Україні та згідно до їх положень розробляються інші нормативно-правові акти.

2.2. Укази Президента України

За ієрархічною пріоритетністю після законів України слідують Укази Президента України, що регламентують фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність в державі: «Положення про Міністерство Молоді та Спорту України», «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні», «Про деякі заходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах і розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні», «Про почесні звання України», в тому числі у сфері фізичного виховання та спорту (додаток Б.). Відповідно до зазначених Указів Президента України розроблені Положення, що розкривають

зміст діяльності, структуру, права і обов'язки суб'єктів. Наведені нормативно-правові документи, які регулюють діяльність у сфері фізичної культури і спорту, у тому числі і спортивних ігор.

2.3. Постанови Кабінету Міністрів України

Наступними нормативно-правовими документами є Постанови Кабінету Міністрів України. В організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності в Україні вони наступні: «Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки», «Про утворення Національного антидопінгового центру», «Про затвердження Положення про надання на конкурсних засадах спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу» (додаток В). Наведені нормативно-правові документи сприяють розвитку фізичної культури і різних видів спорту в Україні.

2.4. Накази Міністерств України

На даний момент сфера фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності в Україні підпадає з 2013 року під юрисдикцію Міністерства молоді та спорту України. Проте поряд із новітніми нормативно-правовими документами також зберігається чинність існуючих, що не підлягали змінам. Ці накази мають наступне формулювання: «Про затвердження Положення про Єдину спортивну класифікацію України» (додаток Г). Згідно з зазначеними наказами розроблені нормативно-правові документи, що регламентують сферу фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в Україні.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ТЕМИ 2

1. Назвіть основні документи, які регламентують фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність у державі?
2. Назвіть основні укази Президента України щодо фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності?
3. Назвіть основні заходи, які запропоновані згідно Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 р.р.?

ФОРМИ КОНТРОЛЮ

1. Експрес-контроль – тестові завдання.
2. Індивідуальна співбесіда.
3. Письмова контрольна робота.

Тема 3. ІСТОРІЯ ГРИ В ГАНДБОЛ. ЗАРОДЖЕННЯ ТА РОЗВИТОК ГАНДБОЛУ В СВІТІ, УКРАЇНІ

План

- 3.1. Історія виникнення гандболу у світі.
- 3.2. Визнання гандболу міжнародним видом спорту.
- 3.3. Розвиток гандболу в Радянському Союзі.
- 3.4. Історія розвитку українського гандболу, сучасний стан.

Форма організації заняття: лекція.

Мета заняття: сформувати уявлення студентів щодо історії виникнення гандболу, як спортивної гри у світі, про визнання гандболу міжнародним видом спорту, про розвиток гандболу в Радянському Союзі, про історичний розвиток українського гандболу та його сучасний стан.

3.1. Історія виникнення гандболу у світі

Гандбол, як і кожна спортивна гра, має свою історію. У 1898 р. викладачеві фізичного виховання реального училища датського міста Ордруп Хольгеру Нільсеном прийшла думка створити спортивну гру, схожу на футбол, але щоб гравці передавали м'яч партнеру і кидали його по воротах тільки руками.

Нова спортивна гра була названа «хаандбольд», що в перекладі означає ручний м'яч. За правилами, розробленими Нільсоном, в кожній команді грало по сім чоловік, гравці закидали м'яч від лінії, яку півколом креслили перед воротами. Ця проста і доступна для спортсмена будь-якого віку гра швидко завоювала популярність не тільки в Данії, але і за її межами. Приблизно в цей же час в Чехословаччині була винайдена схожа гра з м'ячем, яку називали «Хазена». Спочатку широкого поширення гандбол отримав в Європі, в таких країнах як Румунія, Чехословаччина, Угорщина, Швеція, Югославія, Німеччина, Франція, Швейцарія, Австрія.

Міжнародні правила з гандболу були затверджені в 1934р. Перший чемпіонат світу з цього виду спорту серед чоловічих команд відбувся в 1938 році в Німеччині. У ньому взяло участь всього 4 команди. Першим чемпіоном світу стала збірна Німеччини. Срібні медалі завоювали спортсмени з Австрії, бронзові - вручили команді зі Швеції.

Міжнародна федерація гандболу (ІГФ) була створена в 1946 р. Її першими членами стали вісім європейських країн: Данія, Нідерланди,

Швеція, Норвегія, Польща, Франція, Швейцарія та Фінляндія. У 1954 р. в Швеції відбувся другий чемпіонат світу. Збірна команда Швеції завоювала золоті медалі, збірна команда ФРГ стала срібним призером, а третє місце виборола команда Чехословаччини. У 1957 р. в Югославії відбувся перший чемпіонат світу з гандболу серед жіночих команд. Брало участь дев'ять команд. У ньому перемогли Чехословацькі гандболістки, друге місце посіла збірна команда Угорщини та бронзовими призерами стали гандболістки Югославії.

У 1965 р. рішенням Міжнародного олімпійського комітету гра в ручний м'яч була включена в програму XX Олімпійських ігор для чоловічих, а в 1974 р. в програму Олімпійських ігор для жіночих команд. Чемпіонами ігор XX Олімпіади, що проходила в 1972р у ФРГ, стала збірна команда Югославії, срібні медалі завоювали гандболісти Чехословаччини, бронзові - Румунії. На XXI Олімпійських іграх у Монреалі (Канада) вперше виступали жіночі команди з гандболу. Збірна команда СРСР завоювала звання олімпійських чемпіонок. Такого ж успіху добилася і чоловіча команда СРСР. Жіноча збірна НДР посіла друге місце, бронзові медалі були вручені олімпійській команді Угорщини. У чоловіків срібні медалі були вручені олімпійській команді Румунії, а бронзу завоювали поляки.

3.2. Визнання гандболу міжнародним видом спорту

Визнання гандболу міжнародним видом спорту в 1926 р. дало поштовх до розвитку гри в ряді країн. З'явилися клуби, що культивують гандбол у Люксембурзі і Швейцарії, Іспанії й інших країнах.

У 1928 р. в Амстердамі була створена Міжнародна аматорська федерація гандболу (ІАГФ), що діяла до 1944 р. У її актив входило 11 країн, що активно розвивали гандбол. У 1936 р. гандбол був уперше включений в олімпійську програму XI Олімпіади в Берліні. Олімпійським переможцем стала команда Німеччини.

Новий підйом у розвитку гандболу почався зі створення в 1946р. нової міжнародної федерації гандболу – ІГФ, яка затвердила програму дій, спрямовану на відродження світового гандболу, намітила проведення чемпіонатів світу з гандболу за участю чоловічих і жіночих команд.

У 1949р. у Будапешті на жіночому чемпіонаті світу найсильнішої виявилася команда Угорщини. Надалі першості світу проводилися раз у чотири роки.

Сполучені Штати дотепер не виграли ні однієї олімпійської медалі. Колишній чемпіон світу Угорщина вважається найсильнішою командою. За нею впливає Данія і Китай. Найбільший врожай медалей зібрали чемпіон світу команда Франції (група Б) і команда Хорватії (група А). На XXVI Олімпіаді в Атланті-96 Хорватія вперше в історії Олімпійських ігор виступила під своїм прапором і завоювала олімпійські медалі. Олімпійські медалі й у жіночої команди Данії.

З моменту включення гандболу в програму Олімпійських ігор його популярність у світі різко зросла. Великі зміни приносять зміни в правила гри, що встановлює Міжнародна Федерація. Нарешті в Атланті введена перерва в грі. Після першої півгодини команди зупиняються на хвилинну перерву, тоді як раніше вони просто мінялися воротами. Гравці закидають м'яч, що трохи менший футбольного, у ворота висотою 198 см і шириною 3 метри.

3.3. Розвиток гандболу в Радянському Союзі

Перші всесоюзні змагання збірних чоловічих і жіночих команд СРСР по ручному м'ячу 11х11 відбулися в Ризі, у 1955р. Серед жінок переможницями стали київські студентки, серед чоловіків – ризькі спортсмени.

У період з 1956 по 1961р. було проведено 6 чемпіонатів СРСР по ручному м'ячі 11х11, що зіграли визначену роль у розвитку гри. Стало очевидним, що гра втрачає свої позиції в країні і за кордоном. Федерація приймає рішення про припинення проведення першостей СРСР по ручному м'ячу 11х11.

З 1962р. проводяться першості СРСР тільки по гандболу 7х7. На міжнародну арену чоловіча збірна команда країни вийшла в 1960 р., жіноча в 1962 р. Перші великі успіхи прийшли до наших збірних через півтора десятка років. Жіноча збірна команда стала переможницею на чемпіонатах світу 1982 р.(Угорщина), 1986р.(Голландія), 1990 р. (Південна Корея). Олімпійськими чемпіонами на XXI і XXII Олімпіадах, срібні нагороди наXXIV і XXV Олімпійських іграх.

Шлях до визнання чоловічого гандболу був складнішим. Срібні нагороди на чемпіонатах світу 1978 і 1990 р. і XXII Олімпійських іграх. Золоті медалі на чемпіонатах світу 1982р. і 1992р. Олімпійські переможці XXI, XXIV, XXV Олімпіад. В олімпійських іграх 1984 р. наші команди не брали участь, а в 1992р. виступали об'єднаною командою СНД.

3.4. Історія розвитку українського гандболу, сучасний стан

Виникнення вітчизняного гандболу відноситься до початку XX століття і пов'язано з проникненням в Україну сокільської системи фізичного виховання. Родоначальником українського гандболу була чеська гра «хазена», яка культивувалася в товаристві «Сокіл» як гімнастична гра.

Вперше гандбол з'явився в Харкові в 1909 році, який по принциповим положенням був дуже схожий на сучасний. Це стосується, перш за все, кількості гравців - по сім у команді. Гандбол, який датують 1922 роком, з'явився в Москві і в нього грали на футбольному полі по 11 чоловік з кожного боку. Тому гандбол можна в точності назвати українським національним видом спорту.

Але до 1954 року розвиток гандболу носив всього лиш регіональний характер, проводилися, в основному, тільки чемпіонати України, що було пов'язано з відношенням до виду спорту з боку Всесоюзного комітету. На світову арену вийшов гандбол лише завдяки рішенням Міжнародної федерації (ІФ), яка віддала перевагу українському варіанту гандболу за схемою сім на сім, тоді як практично у всьому Радянському Союзі на майданчик виходили двадцять два гравця, що змусило чиновників переглянути позицію. Ці історичні подробиці викладено в російськомовній книзі "Ступені гандболу", яку презентувала федерація гандболу України.

І протягом декількох десятиліть український гандбол вважався еталоном у світі: збірна СРСР по два рази виборювала звання олімпійських чемпіонів (1976, 1980) та чемпіонок. З моменту незалежності України, незважаючи на славні традиції та присутність гравців ще старої школи, збірна України так і не змогла жодного разу пробитися на Олімпійські ігри. Але 2000 року збірна України підтвердила свій потенціал, ставши віце-чемпіоном Європи, а запорізький "Мотор" і київський "Спартак" успішно змагаються в євробкубкових турнірах.

Зараз в Україні, як пріоритетний вид спорту, гандбол розвивається лише у 8 регіонах (Донецька, Закарпатська, Запорізька, Київська, Одеська, Херсонська, Хмельницька області та місто Київ), де займаються близько 20 тис. спортсменів. Ефективність підготовки гандбольних резервів пов'язана із забезпеченням послідовної підготовки юних спортсменів у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, що дозволяє на кожному етапі сконцентрувати увагу на певній частині гандболістів і забезпечити зацікавленість тренерських кадрів, які

беруть участь у їх підготовці до успішних виступів на змаганнях різного рівня.

Федерація гандболу України проводить клубні змагання на території України і займається розвитком дитячо-юнацького й студентського спорту. У свою чергу департамент спорту при Міністерстві молоді та спорту України, організовує проведення міжнародних змагань з гандболу, а також займається підготовкою національних збірних команд.

Як пріоритетний вид спорту гандбол розвивається лише в 8 регіонах України (Донецька, Закарпатська, Запорізька, Київська, Одеська, Херсонська, Хмельницька області й м. Київ), де займаються близько 20 тис., а спортсменів постійного та змінного складу – більше 2 тис.

Керівникам обласних органів влади, спорткомітетів, органів освіти (Донецької, Закарпатської, Запорізької, Херсонської, Хмельницької областей) вдалося не тільки зберегти, але й збільшити на 14% кількість дитячо-юнацьких спортивних шкіл з гандболу, взявши їх на місцеве бюджетне фінансування в систему спорткомітетів та органів освіти.

Проте, подальший розвиток дитячо-юнацького гандболу не може йти шляхом тільки збільшення кількості спортивних шкіл. Розвитку дитячо-юнацького спорту може сприяти також створення спортивних клубів при загальноосвітніх установах. Правильна організація виховного процесу в школі, ліцеї, гімназії, професійно-технічному училищі не може бути реалізована без широкого залучення молоді до занять гандболом, необхідного для підвищення їхньої життєдіяльності й розумової працездатності. Крім цього, створення таких спортивних клубів допоможе ДЮСШ більш якісно робити відбір юних спортсменів і ефективно реалізовувати їхній природний потенціал, а також забезпечувати сприятливі умови для подальшого вдосконалення в гандболі.

Для росту спортивної майстерності дітей необхідно збільшити кількість змагань у календарі. Однак, відсутність асигнувань із державного бюджету веде до їхнього скорочення.

Дитячо-юнацькі змагання з гандболу проводяться за рахунок міських, обласних і спонсорських коштів, що негативно позначається не тільки на кількості команд, що беруть участь, але й на відборі висококваліфікованих суддівських бригад, що обслуговують змагання.

Зниження кількості змагань різного рівня для учнів, недостатнє фінансування, збільшення тарифів на проїзд, може

привести до руйнування сформованої системи, що відповідно спричинить якісне погіршення роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також зниження інтересу до занять у дітей і тренерів.

Для розвитку гандболу як пріоритетного виду спорту необхідно створення інфраструктури. У сучасних соціально-економічних умовах підготовка спортсменів високого рівня можлива лише при утриманні їх на ставках "спортсмен-інструктор", а також забезпечення в дні тренувань повноцінним харчуванням, що дозволяє компенсувати енерговитрати. Відповідно до нормативно-правових основ, що регулюють діяльність спортивних шкіл, рішення зазначених питань є компетенцією тренерів гандбольних шкіл і органів державного управління фізичною культурою й спортом.

Проте аналіз показників спорту вищих досягнень свідчить про суттєве їх зниження, що обумовлює необхідність вдосконалення системи підготовки спортсменів. Таким чином, для подальшого розвитку гандболу в Україні необхідне створення централізованої системи підготовки, про що свідчать показники досягнень радянських гандболістів на Олімпійських іграх, Чемпіонатах світу і Європи в період 1952-1992 років.

Як відомо ріст їх результатів забезпечувався в основному за рахунок централізованої підготовки (до 75 %) і змагальних факторів (до 25 %), що було обумовлено підвищенням тренувальних навантажень, інтенсивності змагальної діяльності, вдосконаленням спортивної техніки. Все це потребує від спортсменів цілеспрямованої професійної підготовки.

Слід зазначити, що ефективність будь-якої системи підготовки гандболістів забезпечується рівнем професійної кваліфікації кадрів, наявністю талановитих спортсменів і тренерів, науковим потенціалом фахівців, здатних пропонувати ефективні новітні технології й методики. Ефективна підготовка кадрів вищої кваліфікації є найважливішим чинником, що визначає розвиток дитячо-юнацького спорту й спорту вищих досягнень.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ТЕМИ 3

1. Яка країна вважається батьківщиною гандболу?
2. Коли гандбол з'явився в СРСР?
3. Коли і де проходив перший чемпіонат СРСР з гандболу?

4. Коли Федерація ручного м'яча СРСР була прийнята в Міжнародну федерацію гандболу?
5. У якому році гандбол став олімпійським видом спорту?
6. Команда якої країни є першим олімпійським чемпіоном з гандболу?
7. Скільки країн входить нині до складу Міжнародної федерації гандболу?
8. Коли гандбол з'явився в Україні ?
9. Охарактеризуйте сучасний стан розвитку гандболу в Україні ?
10. Які ви знаєте українські клуби з гандболу ?

ФОРМИ КОНТРОЛЮ

1. Експрес-контроль – тестові завдання.
2. Індивідуальна співбесіда.
3. Письмова контрольна робота.

Тема 4. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ГАНДБОЛУ

План

- 4.1. Характеристика гри в гандбол.
- 4.2. Основні правила гри в гандбол.
- 4.3. Травматизм під час спортивних тренувань і змагань.
- 4.4. Профілактика спортивних травм.

Форма організації заняття: лекція.

Мета заняття: сформувати уявлення студентів про гандбол, його основні правила, попередження травматизму під час тренувань та види його профілактики.

4.1. Характеристика гри в гандбол

Гандбол відноситься до видів спорту з так званою конфліктною діяльністю. Команди прагнуть досягти переваги над суперником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани противника. Тому розглядати спортивну боротьбу команд необхідно з позицій протиборства сторін. Процес гри визначається наявністю техніки, тактики і стратегії. Без цих складових спортивне єдиноборство команд неможливо.

Техніка - це комплекс прийомів гри, що представляє собою систему раціональних рухів для досягнення перемоги над суперником.

Тактика - це система дій, націлена на вирішення поточних завдань боротьби в ході однієї зустрічі. У процесі боротьби одна команда, володіє м'ячем, прагне закинути його у ворота суперника найбільшу кількість разів, перегравши захист і воротаря. Протилежна команда ставить собі інші основні завдання: не дозволити закинути м'яч у свої ворота, перехопити м'яч до виконання кидка суперниками і провести відповідну атаку. Відповідно прагненню обох команд і розгортаються ситуації боротьби між ними.

Стратегія - це мистецтво керівництва боротьбою. У спорті стратегія являє собою систему знань про закономірності змагальної боротьби. Знання цих закономірностей дозволяє передбачити характер і умови майбутніх змагань. Разом з тим стратегія - це область практичної діяльності тренера з підготовки команди до змагань і управління нею в процесі змагань. Стратегія, тактика, техніка гри взаємопов'язані. Для досягнення успіху вибір тактики визначається

стратегічними завданнями, а для здійснення тактичних дій необхідне володіння технікою.

Гандбол - гра колективна. В основному складі команди на майданчик виходять 7 осіб. Всі вони об'єднані спільною метою: закинути в ворота супротивника якомога більше м'ячів і не пропустити у свої. Для досягнення успіху необхідні узгоджені дії всіх членів команди, підпорядкування своїх дій виконанню загального завдання.

Діяльність кожного гравця команди має конкретну спрямованість. Гандболістів розрізняють по амплуа: воротар і польові гравці в нападі (Центральний, розігруючий, напівсередній, крайній, лінійний) і обороні (Центральний, напівсередній, крайній, передній захисник).

Рухова діяльність гандболістів у грі не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему. Успіх рухової діяльності залежить від стійкості і варіативності навичок, рівня розвитку фізичних якостей та інтелекту гравців.

Сучасний гандбол - гра атлетична, що ставить високі вимоги до рухових і функціональних можливостей спортсмена. Беручи участь у змаганнях, гандболіст робить велику роботу. За гру спортсмен команди високого розряду долає відстань 4000-6500 м. Рухова діяльність гандболістів включає в себе ходьбу, біг, стрибки, ривки, ловлю і передачу м'яча, кидки м'яча у ворота, в більшості випадків при єдиноборстві суперників. Гра вимагає певного енергозабезпечення. За ігровий період спортсмен втрачає у вазі 2-4 кг.

Техніка гри в гандбол являє собою систему раціональних цілеспрямованих рухів, що складається з окремих прийомів, необхідних для ведення гри.

Під терміном «прийом» розуміють рухові дії, подібні за цільовою ознакою, спрямовані на вирішення приблизно однієї і тієї ігрової задачі (кидок для взяття воріт, затримання для захисту воріт і т.д).

Техніка гри - це сукупність всіх прийомів і способів їх виконання. Техніка виконання прийому - це система елементів руху, що дозволяє найбільш раціонально вирішувати конкретну рухову задачу.

Класифікація - це розподіл усіх прийомів і способів їх виконання по розділах і групах на основі подібних ознак. За характером ігрової діяльності техніку ділять на два великі розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. За спрямованістю діяльності в кожному з розділів можна виділити підрозділи: техніка нападу і техніка захисту. У техніці нападу виділяються групи переміщення і володіння м'ячем, а в

техніці захисту - переміщення іпротидію володіння м'ячем. Кожна з груп включає прийоми гри, які, у свою чергу, виконуються кількома способами.

У процесі гри в нападі гандболіст застосовує певні прийоми. Участь у грі зобов'язує спортсмена бути в постійній готовності до переміщення, до прийняття м'яча. Ця готовність відображається в позі гравця, яку прийнято називати стійкою. Основна стійка гандболіста – це положення на злегка зігнутих ногах, руки зігнуті в ліктьових суглобах під прямим кутом для ловлі м'яча, спина пряма, плечі розслаблені. Цією стійкою користуються гравці, розігруючи м'яч. Стійка гравця у лінії зони воротаря відрізняється тим, що руки витягнуті в сторону м'яча, спина кругла.

Гравець, що знаходиться біля лінії зони воротаря, як правило, отримавши м'яч, прямує в атаку воріт, виконуючи кидок. Це змушує прийняти стійку на значно зігнутих ногах для швидкого відштовхування.

Для переміщення по майданчику гандболіст використовує ходьбу, біг, зупинки, стрибки. За допомогою цих прийомів гравець звільняється від нагляду захисників, вибирає місце для взаємодії з партнерами. Від правильної техніки переміщень залежить і ефективність виконання прийомів з м'ячем.

Ходьба звичайна і приставним кроком застосовується гандболістами для зміни позиції. Пересуваються гравці лицем, спиною і боком вперед.

Біг - основний засіб переміщення гандболістів. Застосовується біг на носках і на повній ступні. Біг на носках дозволяє зробити ривок і досягти максимальної швидкості пересування. Найчастіше спортсмен біжить на повній ступні, створюючи тим самим більш стійке положення. Нерідко в грі доводиться міняти напрям бігу. Для цього гандболіст виставляє ногу, різнойменну напрямку повороту, злегка повернену стопою всередину. Відштовхуючись від опори стопою, він робить поворот. Несподівані на шляху перешкоди гравець долає, пересуваючись зигзагом.

У зв'язку з постійною зміною ігрової ситуації на майданчику гандболісту доводиться раптово зупинятися. Вміння швидко погасити швидкість дає великі переваги гравцеві для здійснення подальших дій. Зупинка проводиться гальмуванням однією або двома ногами.

Стрибки застосовуються гандболістом при ловлі високо і далеко летячих м'ячів, передачі м'яча, кидку у ворота. Здійснити стрибок можна, відштовхуючись однією або двома ногами. Стрибок

відштовхуванням двома ногами виконується з місця. Відштовхуючись однією ногою, гандболіст виконує стрибок в основному з розбігу. Приземлення при всіх способах має бути м'яким, без втрати рівноваги, що досягається амортизуючим рухом розставлених ніг.

Ловля - це прийом, який забезпечує можливість опанувати м'яч і здійснити з ним подальші дії. Ловля проводиться однією і двома руками. Вибір способу ловлі диктується особливістю траєкторії польоту м'яча і положенням гравця по відношенню до м'яча.

Ловля двома руками. Для того щоб оволодіти м'ячем, що летить на середньому рівні (на груди), гандболіст повинен витягнути руки назустріч м'ячу, кисті не напружувати, трохи розгорнути долоні донизу, пальці вільно розставити. Відведені великі пальці повинні майже стикатися, а вказівні - бути паралельними. Як тільки м'яч наблизиться на необхідну відстань, долоні зближуються і пальці охоплюють м'яч.

Руки треба зігнути для амортизації швидкості польоту м'яча. При ловлі високо летячих м'ячів і м'ячів з відскоку великі пальці кистей потрібно зблизити більше, ніж при ловлі прямих м'ячів. А при ловлі низько летячих і м'ячів, що котяться долоні треба розгорнути назустріч м'ячу так, щоб мізинці майже стикалися.

М'яч можна ловити спереду і збоку. Для того щоб зловити м'яч спереду, гандболіст повинен повернутися до нього грудьми. При цьому обидві руки треба витягнути назустріч м'ячу. Для лову збоку поворот не потрібен. Спортсмен витягує руки в бік м'яча, не повертаючи тазу, а тільки злегка повернувши плечі і голову.

Якщо м'яч летить зліва до гравця, то ліву руку треба більше зігнути, ніж праву, і відвести лікоть назад. Захопивши м'яч пальцями, гандболіст підтягує його до грудей. Уміння ловити м'яч збоку дозволяє проводити наступні прийоми, не знижуючи темпу пересування, що не звужує огляд майданчика, не витрачаючи зайвого часу на підготовку до подальших дій.

Ловля однією рукою. М'яч можна зловити двома способами: без захоплення і захопленням м'яча пальцями. Ловля однією рукою без захоплення м'яча пальцями здійснюється наступним чином. У підготовчій фазі гравець витягає руку, ставлячи долоню перпендикулярно до напрямку польоту м'яча. Основна фаза прийому починається з моменту торкання м'яча пальцями. Руку необхідно відвести назад, як би продовжуючи політ м'яча. Тулуб при цьому повертається в сторону ловлячої руки. Нерідко рух руки назад служить замахом для кидка або передачі. М'яч утримується на долоні силою

інерції. Якщо кидок не відбудеться, то спортсмен утримує м'яч двома руками, завершивши заключну фазу.

При ловлі захопленням гравець випрямляє руку назустріч м'ячу. Пальці широко розставлені, утворюючи своєрідну ліжку. М'яч захоплюється кінчиками пальців. Для амортизації рука згинається, підтягуючи м'яч до тулуба.

Передача м'яча. Це основний прийом, що забезпечує взаємодію партнерів. Без точної і швидкої передачі неможливо створити умови для успішної атаки воріт. У гандболі передачі виконуються в основному однією рукою з місця або з розбігу. Якщо м'яч передають з місця, то слід виставити вперед різноіменну ногу. При передачі м'яча з розбігу дозволяється зробити не більше трьох кроків, причому один з них може бути схрестним.

Ведення м'яча - це прийом, що дозволяє гравцеві пересуватися з м'ячем по майданчику в будь-якому напрямку і на будь-яку відстань, володіти м'ячем, поки це необхідно, обігравати захисника. Ведення буває одноударним і багатоударним.

Кидок - це прийом, що дозволяє закинути м'яч у ворота. За допомогою його досягається результат гри, всі інші прийоми спрямовані на створення умов для кидка. Кидок можна виконати в опорному положенні, в стрибку, в падінні, з місця і з розбігу.

Основна фаза кидка включає рухи, що дають м'ячу швидкість і напрям польоту. Застосовуються три способи розгону м'яча: поштовхом, хлестом і ударом.

Кидок в опорному положенні вигідно застосовувати з закритих від воротаря позицій, як з близьких, так і з далеких дистанцій. Кидком з опорного положення можна послати м'яч у ворота і по висхідній траєкторії, і з ковзаючим відскоком. Такий кидок завжди важкий для воротаря. При кидках в опорному положенні застосовується кілька способів розбігу.

Кидок у стрибку застосовується в тих випадках, коли необхідно швидко звільнитися від захисника, виключити блокування, посилаючи м'яч над руками, скоротити відстань до воріт, збільшити кут кидка по відношенню до воріт.

Кидок в падінні застосовується для миттєвого відходу від захисника, що знаходиться в безпосередній близькості від нападника.

Штрафний кидок проводиться з місця з обов'язковою опорою випуску м'яча. Способи виконання залишаються ті ж, тільки змінюються умови виконання.

Головними завданнями гри в захисті є: оборона своїх воріт дозволеними засобами, порушення організованого нападу противника і оволодіння м'ячем. Для вирішення цих завдань захиснику необхідно вміти швидко пересуватися по майданчику, несподівано міняючи темп і напрямок. Захисник повинен вміти блокувати і гравця, і м'яч.

Ходьба потрібна захиснику для вибору позиції при опіці нападника. Захисник застосовує ходьбу звичайну і приставним кроком. Ходьба приставним кроком виконується в стійці на зігнутих ногах, стопи розгорнуті назовні.

Стрибки застосовуються при блокуванні, відборі, перехопленні м'яча. Реагуючи на дії нападаючого, захисник повинен вміти виконати стрибок з будь-якого вихідного положення. Захисник стрибає, штовхаючись однією і двома ногами. У техніці захисника набувають особливого значення стрибки вперед і в сторони. Захисник використовує стрибки з місця і з розбігу. Найчастіше йому доводиться застосовувати стрибки з місця.

Блокування - це перешкоджання шляху руху м'яча або гравця в нападі. Блокування м'яча виконується однією або двома руками зверху, збоку, знизу. Визначивши напрямок кидка, захисник швидко випрямляє руку, перегороджуючи шлях м'ячу. Важливо, щоб руки в момент зіткнення з м'ячем були напружені. Пальці повинні бути зімкнуті. Таке положення рук виключає травми. Блокування виконується в стрибку і в опорному положенні.

Вибивання - це прийом, що дозволяє перервати ведення м'яча. Його виконують ударом по м'ячу однією рукою. Вибивання при веденні м'яча захисник проводить в той момент, коли м'яч знаходиться між рукою нападника і поверхнею майданчика.

Відбирання м'яча при кидку - це переривання кидка в кінці розгону м'яча. Захисник підводить руку до м'яча з боку напрямку передбачуваного кидка і як би знімає м'яч з руки нападника.

Навчання прийомам гри і тактичним діям - процес трудомісткий і тривалий. Техніка гри має велике різноманіття способів виконання прийомів, і на їх засвоєння хоча б до рівня умінь потрібно кілька років.

У процесі навчання прийомам гри важлива не тільки постановка раціональних рухів з біомеханічної точки зору, але і застосування цих рухів у грі. Тому навчання технічному прийому і індивідуальним тактичним діям має йти паралельно. Крім того, навчання гри здійснюється в тісному взаємозв'язку з вихованням фізичних якостей. Навчання рухам і виховання фізичних якостей мають спільні витoki, так як їх закономірності формування рухових навичок та розвитку

рухових здібностей єдині. Виховуючи фізичні здібності, прискорюють процес освоєння рухових навичок. Виконуючи прийоми техніки, проявляють фізичні якості, прискорюють їх розвиток. Однак для навчання рухам, як правило, полегшують умови, а для виховання фізичних якостей необхідно постійне збільшення навантажень.

При вивченні кожного прийому важливо розглядати його по фазах. Причому головну увагу необхідно концентрувати спочатку на основній фазі руху, а вже потім на деталях і різноманітності підготовчої. При вивченні будь-якого прийому повинна дотримуватися логічна послідовність формування техніко-тактичних дій: 1) ознайомлення з прийомом; 2) вивчення прийому в спрощених умовах; 3) удосконалення прийому в ускладненій, наближеній до умов гри обстановці; 4) застосування прийому в грі.

4.2. Основні правила гри в гандбол

Правило №1.

Ігровий майданчик – прямокутник 40 метрів завдовжки і 20 метрів завширшки і включає 2 площі воріт та ігрову зону. Довгі обмежувальні лінії називаються бічними лініями, а короткі - лініями воріт (між стійками воріт) і зовнішніми лініями воріт (з обох боків воріт). Навколо ігрового майданчика повинна розташовуватися зона безпеки, ширина якої складає не менше 1 метра уздовж бічних ліній і 2-х метрів позаду зовнішніх ліній воріт. Характеристики ігрового майданчика не можуть бути змінені в процесі гри на користь однієї з команд.

Ворота встановлюються по центру кожної зовнішньої лінії воріт. Ворота повинні бути надійно закріплені до підлоги або до стінки позаду них. Внутрішні розміри воріт: висота - 2 метри, ширина - 3 метри. Стійки воріт скріплюють горизонтальною штангою. Задня кромка стійок воріт повинна збігатися із зовнішньою кромкою лінії воріт. Стійки воріт і штанга мають квадратний перетин із стороною 8 см. Три поверхні воріт, які можна бачити з боку майданчика, повинні бути пофарбовані поперечними смугами в два контрастні кольори, що чітко відрізняються від кольору майданчика.

Ворота повинні мати сітку, яка кріпиться так, щоб м'яч, кинутий у ворота, залишався в них. Усі лінії на майданчику є складовою частиною площі, яку вони обмежують. Лінії воріт між стійками воріт повинні бути шириною 8 см, тоді як всі інші лінії повинні бути шириною 5 см. Лінії між двома сусідніми зонами можуть бути утворені межею різних кольорів цих зон.

Перед кожними воротами розташовується площа воріт. Площа воріт обмежується лінією площі воріт (шестиметрова лінія), яка проводиться таким чином: а) безпосередньо перед воротами проводиться лінія завдовжки 3 метри паралельно лінії воріт на відстані 6 метрів від неї (вимірювання проводиться від зовнішньої кромки лінії воріт до зовнішньої кромки лінії площі воріт); б) 3-метрову лінію із зовнішньою лінією воріт сполучають дві чверті кола кожні радіусом 6 метрів (вимірювання проводиться від заднього внутрішнього кута зовнішньої сторони стійок воріт).

Лінія вільних кидків (9-ти метрова лінія) є пунктирною лінією і проводиться на відстані 3-х метрів від зовнішньої сторони лінії площі воріт. Розміри сегментів лінії, як і відстань між сегментами, складають 15 см. 7-метрова лінія - це лінія завдовжки 1 метр, проведена безпосередньо перед воротами. Вона проведена паралельно лінії воріт на відстані 7 метрів від неї (вимірюється від зовнішньої кромки лінії воріт до переднього краю семиметрової лінії).

Лінія обмеження воротаря (4-метрова лінія) - це лінія 15 см завдовжки, проведена безпосередньо перед воротами. Вона проведена паралельно лінії воріт на відстані 4-метрів від неї (вимірюється від зовнішньої кромки лінії воріт до переднього краю 4-метрової лінії).

Центральна лінія сполучає середні точки двох бічних ліній.

Лінія заміни (частина бічної лінії) для кожної команди включає ділянку бічної лінії від центральної лінії до точки, розташованої на відстані 4,5 метра від центральної лінії. Лінія заміни закінчується лінією, яка проводиться паралельно центральній лінії на відстані 15 см всередину від бічної лінії і 15 см із зовнішньої її сторони.

Правило №2.

Стандартний час гри для всіх команд з гравцями у віці від 16 років і старше складає два тайми по 30 хвилин. Час перерви між таймами складає 10 хвилин.

Тривалість гри для дитячих команд у віці 12-16 років складає 2 x 25 хвилин і 2 x 20 хвилин для вікових груп 8-12 років. У обох випадках час перерви між таймами звичайно складає 10 хвилин.

Додатковий час гри призначається після п'ятихвилинної перерви, якщо основний час гри закінчився внічию й необхідно виявити переможця.

Додатковий час включає два тайми по 5 хвилин з однією хвилиною перерви між ними.

Якщо ж після першого додаткового часу знов не виявлений переможець, то після п'ятихвилинної перерви грається другий

додатковий час. Цей додатковий час також включає два тайми по 5 хвилин з одно хвилинною перервою.

Якщо ж і в цьому випадку переможець не буде визначений, то рішення ухвалюється відповідно до регламенту даних змагань. У тому випадку, якщо буде вирішено визначити переможця шляхом виконання 7-метрових кидків, необхідно дотримати наступних умов. Якщо для визначення переможця використовуються 7-метрові кидки, то гравці, що не є дискваліфікованими або видаленими в ігровий час, допускаються до участі у виконанні кидків. Кожна команда заявляє 5 гравців. Ці гравці здійснюють кожен по одному кидку по черзі з кожної команди. Команди не повинні визначати послідовність гравців, що виконують кидки. Воратарі можуть бути вибрані довільно з числа допущених до участі гравців. Гравці можуть виконувати 7-метрові або виконувати функції воротаря.

Судді вирішують, які використовувати ворота. Судді проводять жеребкування, і команда, що виграла, вирішує, чи буде вона виконувати кидки першою або останньою. Якщо після виконання перших 5 кидків кожною командою переможець не визначений, то наступну серію кидків починає інша команда.

Для цього кожна команда знову заявляє 5 гравців. Усі або деякі з них можуть бути учасниками попереднього раунду. Такий спосіб відбору п'яти гравців може продовжуватися скільки необхідно, проте переможець визначається, як тільки одна з команд потрапить м'ячем у ворота суперника, виконавши однакову кількість кидків.

Гравці можуть бути усунені від подальшого виконання 7-метрових кидків за значні або такі, що повторюються, порушення спортивної поведінки. Якщо цим гравцем є один з п'яти, що виконують кидки, то команда повинна заявити іншого гравця.

Ігровий час починається за свистком судді на майданчику на початковий кидок. Він закінчується з фінальною сиреною, яка спрацьовує автоматично за інформаційним лічильником часу або за сигналом хронометриста. У разі відсутності такого сигналу суддя подає свисток на закінчення часу гри.

Порушення правил та неспортивна поведінка, які мали місце до або у момент фінального сигналу (на закінчення тайму або гри і в додатковий час), караються суддями також, якщо результат вільного кидка або 7-метрового кидка не може бути вирішений одразу після сигналу.

Кидок необхідно повторити, якщо фінальна сирена (на закінчення тайму або гри і в додатковий час) прозвучала в момент

виконання вільного або 7-метрового кидка, або коли м'яч вже знаходився в польоті. В обох випадках, судді закінчують гру тільки після того, як буде відомий результат кидка або повторного кидка.

Для виконання (або повторного) вільного кидка, існують спеціальні обмеження щодо позиції й заміни гравця. Як виняток до звичайного положення про заміну, може бути замінений тільки один гравець у команді, що виконує кидки. Більш того всі члени команди виконуючого кидок гравця повинні знаходитися на відстані не менше 3-х метрів від нього, а також за лінією вільного кидка команди суперниці.

Гравці та офіційні особи підлягають персональному покаранню за порушення правил або неспортивну поведінку, які мали місце при виконанні вільного або 7-метрового кидків.

Проте за порушення, які мають місце під час виконання таких кидків, не може бути призначений вільний кидок у протилежному напрямі.

Якщо судді констатують, що секундометрист подав фінальний сигнал (на закінчення тайму або гри і в додатковий час) дуже рано, то вони зобов'язані залишити гравців на майданчику і дограти час, що залишився.

Команда, яка володіла м'ячем, коли прозвучав передчасний сигнал, відновлює гру відповідно до перерваної ситуації. Якщо м'яч не був у грі, то гра поновлюється кидком відповідно до ситуації. Якщо ж м'яч був у грі, то гра поновлюється вільним кидком.

Якщо перший тайм гри (або тайм додаткового часу) продовжувався довше передбаченого часу, то другий тайм повинен бути скороченим на відповідний час. Якщо ж другий тайм гри (або тайм додаткового часу) продовжувався довше, то судді в цьому випадку не вносять яких-небудь змін.

Тайм-аут є обов'язковим, якщо:

- а) має місце видалення гравця на 2 хвилини або дискваліфікація;
- б) наданий командний тайм-аут;
- в) прозвучав свисток секундометриста або технічного делегата;
- г) необхідні консультації між суддіями.

Порушення, що мають місце під час тайм-ауту, повинні мати такі ж наслідки, як і під час гри.

В принципі, судді подають сигнал секундометристу на зупинку часу гри і його пуску у відповідності з тайм-аутом.

Час гри зупиняється секундометристом після того, як тільки він зафіксує три короткі свистки і жест.

Проте, у разі обов'язкового тайм-ауту, коли гра уривається свистком секундометриста або делегата, секундометрист зобов'язаний негайно зупинити офіційний годинник, не чекаючи підтвердження від судді. Після тайм-ауту гра поновлюється завжди за свистком. Кожна команда має право на отримання хвилинного командного тайм-ауту поодиночі в кожному таймі основного часу гри, але не в додатковий час.

Правило №3.

М'яч для гри виготовляється із шкіри або з синтетичного матеріалу. Він повинен бути круглим. Оболонка не повинна бути слизькою і блискучою. Розміри м'яча, тобто його коло і вага, для різних вікових категорій команд повинні бути наступними:

- 58-60см і 425-475г (Розмір1 ПФ) для чоловічих і юнацьких команд (старше 16 років);
- 54-56см і 325-375г (Розмір 2 ПФ) для жіночих команд, команд дівчат (старше 14 років) і команд хлопців (від 12 до 16 років);
- 50-52см і 290-330г (Розмір 1 ПФ) для команд дівчаток (від 8 до 14 років) і хлопчиків (від 8 до 12 років).

На кожен гру повинно бути надано мінімум два м'ячі. Запасні м'ячі повинні знаходитися безпосередньо біля столу хронометриста впродовж всієї гри.

Судді вирішують, коли необхідно буде використовувати запасний м'яч. У цих випадках судді повинні ввести в гру запасний м'яч щонайшвидше, щоб зменшити час перерви й уникнути тайм-ауту.

Правило №4.

Команда складається з 14 гравців. Не більше 7 гравців одночасно можуть знаходитися на майданчику. Решта гравців є запасними.

Протягом всієї гри команда повинна мати на майданчику одного з гравців у якості воротаря. Гравець, який є воротарем, може в будь-який час стати гравцем на майданчику. Аналогічно й гравець на майданчику може в будь-який час стати воротарем.

Команда повинна мати не менше 5 гравців на майданчику на початку гри. Кількість гравців може бути збільшена у будь-який час упродовж гри та додаткового часу до 14-ти.

Гра може бути продовжена, якщо навіть число гравців команди на майданчику стає менше 5. Тільки судді можуть ухвалити рішення, чи буде гра остаточно зупинена.

Протягом всієї гри в команді може бути максимум 4 офіційних особи команди. Ці офіційні особи команди не можуть бути замінені протягом всієї гри. Один з них повинен бути заявлений як „Відповідальний представник команди". Тільки він має право

звертатися до секундометриста/секретаря і, можливо, до суддів. Офіційні особи команди в основному не мають права виходити на майданчик під час гри. Порушення цього правила карається як неспортивна поведінка. Гра поновлюється виконанням вільного кидка командою суперників.

«Відповідальний представник команди» повинен стежити, щоб після початку гри ніхто інший, окрім офіційних осіб команди (максимум 4), що мають право брати участь у грі, не знаходився в зоні запасних. Порушення цього правила спричиняє за собою прогресивне покарання «відповідального представника команди».

Гравець або офіційна особа мають право брати участь у грі, якщо вони присутні на майданчику до моменту початку гри і їх прізвища внесені в протокол.

Гравці й офіційні особи, які прибули після початку матчу, повинні одержати дозвіл на участь у секретаря або секундометриста і їх прізвища повинні бути внесені до протоколу.

Гравець, що має право грати, може у будь-який час вийти на майданчик через лінію зони заміни команди.

«Відповідальний представник команди» повинен стежити, щоб тільки гравці, що мають право брати участь у грі, виходили на майданчик. Порушення цього правила розглядається як неспортивна поведінка «відповідального представника команди».

Запасні гравці можуть необмежену кількість разів виходити на заміну у будь-який час гри без дозволу секундометриста або секретаря, як тільки гравці, яких замінюють, залишають ігровий майданчик.

Гравці, які виходять на заміну, завжди повинні виходити на майданчик і залишати його тільки через лінію зони заміни команди. Ці вимоги також відносяться до заміни воротарів.

Правила заміни діють також і при тайм-ауті (за винятком командного тайм-ауту).

Гравець, що порушив правило заміни, карається 2-хвилинним видаленням. Якщо більше одного гравця однієї команди порушують правила заміни в одній ситуації, то тільки перший гравець, що допустив порушення, повинен бути покараний.

Гра поновлюється вільним кидком для команди суперників. Якщо додатковий гравець вийшов на ігровий майданчик без заміни або якщо запасний гравець протизаконно втручається в ігрову ситуацію із зони заміни, то він повинен бути покараний 2-хвилинним видаленням. Команда скорочується на ігровому майданчику на одного гравця протягом наступних 2-х хвилин

(незалежно від того, що додатковий гравець, який вийшов на майданчик, повинен буде залишити ігровий майданчик).

Якщо видалений гравець вийшов на ігровий майданчик до закінчення 2-хвилинного видалення, то він повинен бути покараний додатково видаленням на 2 хвилини. Час видалення повинен початися негайно, так щоб чисельність гравців команди була скорочена ще на одного гравця на той відрізок часу, скільки „недосидів" до кінця свого попереднього видалення знов видалений гравець. В обох випадках гра поновлюється вільним кидком для команди суперників.

Всі гравці команди повинні мати єдину ігрову форму. Комбінація кольорів і дизайн форми однієї команди повинні чітко відрізнятися від іншої.

Гравець, який виконує функцію воротаря, повинен мати форму, кольори якої чітко відрізняються від кольору форми гравців обох команд і воротаря команди суперника.

Гравці повинні мати номери що найменше 20 см висотою на спині футболки і що найменше 10 см спереду. Використовувані номери можуть бути від 1 до 99. Гравець, що грає то як воротар, то як гравець на майданчику, в обох випадках повинен носити один і той же номер. Колір номерів повинен чітко відрізнятися від кольорів і дизайну футболки.

Гравці повинні бути взуті в спортивне взуття.

Не дозволяється використовувати предмети, які могли б бути небезпечними для гравців. Наприклад, до них належать захист для голови, маски для обличчя, браслети, наручний годинник, кільця, видимий пірсинг, намисто, ланцюжки, сережки, окуляри без захисту або в жорсткій оправі, а також будь-які інші предмети, які могли б завдати травми.

Гравці, які не виконали цих вимог, до участі у грі не допускаються до тих пір, поки не усунуть недоліки.

Плоскі кільця, маленькі сережки і видимий пірсинг можуть бути дозволені, якщо вони перев'язані так, що не можуть заподіяти шкоду. Допускається використовувати головну пов'язку, хустку та капітанську пов'язку, якщо вони виготовлені з м'якого еластичного матеріалу.

Правило №5.

Воротарю дозволяється:

- торкатися м'яча будь-якою частиною тіла в процесі захисту в межах площі воріт;
- пересуватися з м'ячем в межах площі воріт без дотримання обмежень для польових гравців;

- воротарю, проте, не дозволяється затримувати виконання кидка м'яча;
- покидати площу воріт без м'яча й брати участь в грі в ігровій зоні; у цьому випадку воротар підкоряється загальним правилам для гравців в ігровій зоні;
- вважається, що воротар покинув площу воріт, як тільки він будь-якою частиною тіла торкнеться майданчика за межами лінії площі воріт;
- залишати площу воріт з м'ячем і знову грати ним в ігровій зоні, якщо він не контролював м'яч в площі воріт.

Воротарю не дозволяється:

- піддавати небезпеці суперника в процесі захисту воріт;
- залишати площу воріт з м'ячем, що знаходиться під його контролем; за це призначається вільний кидок, якщо суддя дав свисток для виконання кидка воротарем; інакше, кидок воротарем просто повторюється; слід, проте, враховувати інтерпретацію переваги, якщо воротар повинен був втратити м'яч за межами площі воріт, перейшовши її з м'ячем в руках;
- знаходячись у межах площі воріт торкатися м'яча, який лежить або котиться за межами площі воріт;
- заносити м'яч в площу воріт, якщо він лежить або котиться за межами площі воріт;
- повертатися з м'ячем в площу воріт з ігрової зони;
- торкатися м'яча стопою або ногою нижче коліна, коли він рухається в напрямі ігрової зони в межах площі воріт;
- перетинати лінію обмеження воротаря (4-метрова лінія) або її проекції по обидві сторони, поки м'яч не покинув руку суперника, що виконує 7-метровий кидок.

Правило №6.

Площа воріт. Тільки воротарю дозволяється знаходитися в площі воріт. Вважається, що гравець на майданчику заступив у площу воріт, яка включає і лінію площі воріт, якщо він торкається її будь-якою частиною свого тіла.

Якщо гравець на майданчику заступає в площу воріт, то повинні бути прийняті наступні рішення: а) кидок воротаря, якщо гравець суперника заступив у площу воріт, володіючи м'ячем або без м'яча, але тим самим створив для себе перевагу; б) вільний кидок, якщо захисник перетинає площу воріт і одержує перевагу, але не зриває можливості взяття воріт; в) 7-метровий кидок, якщо захисник входить в площу

воріт і завдяки цьому зриває явну можливість узяття воріт. Ціллю цього правила вираз «вхід у площину воріт» не означає просто доторкнутись до лінії площі воріт, а очевидний вхід у площу воріт.

Перетин площі воріт не карається, якщо:

а) гравець заступає в площу воріт після передачі м'яча, і це не приводить до втрати переваги для суперника;

б) гравець будь-якої команди заступає в площу воріт і в результаті цих дій не одержує перевагу.

М'яч вважається «поза грою», якщо воротар контролює його в площі воріт. М'яч повинен бути повернений в гру кидком воротаря.

М'яч залишається в грі, коли котиться по підлозі в площі воріт. Він знаходиться у володінні команди воротаря, і лише воротар може торкатися до нього. Воротар може підняти його, тим самим ввівши його в положення поза грою, а потім повернути його в гру. Якщо до м'яча, що котиться, торкається гравець з команди воротаря, за цим слідує вільний кидок; гра продовжується кидком воротаря, якщо до м'яча торкається супротивник.

М'яч знаходиться поза грою, якщо лежить на підлозі в площі воріт. Він знаходиться у володінні команди воротаря, і лише воротар може торкатися до нього. Воротар повинен ввести його в гру. Також буде виконано кидок воротаря, якщо до м'яча доторкнеться гравець будь-якої команди. Дозволяється торкатися м'яча, коли він знаходиться в повітрі над площею воріт.

Гра повинна бути продовжена, якщо гравець команди, що захищається, в процесі захисту торкається м'яча, який потім ловить воротар або якщо м'яч залишається лежати в площі воріт.

Якщо гравець відіграє м'яч у площу власних воріт, то рішення повинні бути наступні: а) гол, якщо м'яч потрапляє у ворота; б) вільний кидок, якщо м'яч залишається лежати в площі воріт або якщо воротар забирає м'яч і він не потрапляє у ворота; в) кидок із-за бічної лінії, якщо м'яч виходить за межі зовнішньої лінії воріт; г) гра продовжується, якщо м'яч перетнув площу воріт і повернувся назад в ігрову зону, і воротар не торкався його. М'яч, що повернувся з площі воріт в ігрову зону, залишається в грі.

Правило №7.

Гра м'ячем. Дозволяється:

- кидати, ловити, зупиняти, штовхати або передавати м'яч, використовуючи долоні (відкриті або закриті), руки, голову, тулуб, стегна і коліна;

- тримати м'яч максимум 3 секунди, також якщо він лежить на підлозі;
- робити максимум 3 кроки з м'ячем. Один крок вважається зробленим, якщо: а) гравець, що стоїть обома ногами на підлозі, відриває одну ногу від підлоги і знов ставить її на підлогу або пересуває одну ногу з одного місця на інше; б) гравець торкається підлоги тільки однією ногою, ловить м'яч, а потім торкається підлоги іншою ногою; в) гравець після стрибка доторкнувся підлоги однією ногою, а потім на тій же нозі робить стрибок, або торкається підлоги іншою ногою; г) гравець після стрибка торкається підлоги обома ногами одночасно і після цього відриває одну ногу і знову ставить її на підлогу або пересуває одну ногу з одного місця на інше.
- в статичному положенні або в русі: а) ударити м'яч об підлогу один раз і знову зловити його однією або двома руками; б) багато разів ударяти м'яч об підлогу однією рукою (дриблінг), а потім зловити або підняти його однією або двома руками; в) багаторазово котити м'яч по підлозі однією рукою, а потім підняти його знову однією або двома руками. Як тільки м'яч після цього буде спійманий однією або двома руками, його необхідно буде передати протягом трьох секунд або після не більше трьох кроків.
- Ведення або дриблінг починається з того моменту, коли гравець торкається м'яча будь-якою частиною тіла і направляє м'яч до підлоги.
- Після того, як м'яч торкнувся іншого гравця або воріт, гравцю знов дозволяється робити дриблінг і ловити м'яч.
- Перекладати м'яч з однієї руки в іншу;
- Грати м'ячем, стоячи на колінах, сидячи або лежачи на підлозі; це означає, що дозволяється виконати кидок (наприклад, вільний кидок) з цієї позиції, включаючи вимогу не відривати частину однієї ступні від підлоги.

Не дозволяється:

- торкатися м'яча більше одного разу після того, як він вже знаходився під контролем, якщо м'яч за цей час не торкнувся підлоги, іншого гравця або воріт; проте, дотик до м'яча кілька раз не карається, якщо гравець не отримав контроль над м'ячем, намагаючись зловити або зупинити його;

- торкатися м'яча ступнею або ногою нижче за коліно, за винятком випадку, коли м'яч кинутий в ногу гравця суперником;
- гра продовжується, якщо м'яч торкнувся судді, який знаходиться на ігровому майданчику;
- якщо гравець з м'ячем виявляється за межами ігрового майданчика однією або двома ногами (поки м'яч все ще знаходиться на майданчику), наприклад щоб обійти захисника, за цим слідує вільний кидок суперника.
- Якщо гравець з команди, що володіє м'ячем, знаходиться за межами майданчика без м'яча, суддя жестом указує гравцю, що він повинен повернутися на майданчик. Якщо гравець не виконав вказівку, або якщо подібна дія повторюється цією командою, суддя повинен призначити вільний кидок проти команди, що володіє м'ячем без попередження. Ці дії не призводять до особистого покарання.

Пасивна гра. Команді не дозволяється утримувати м'яч без видимих спроб атакувати або виконати кидок по воротах. Також не дозволяється затримувати кидок із-за бічної лінії, початковий, вільний кидок або кидок воротаря. Це розцінюється як пасивна гра, внаслідок чого команда, що володіє м'ячем, карається вільним кидком для суперника. Вільний кидок виконується з місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри.

Якщо зафіксована спроба пасивної гри, то використовується попереджувальний жест. Тим самим команді, що володіє м'ячем, надається можливість змінити методи ведення атаки і уникнути втрати атакуючої позиції. Якщо атакуючі дії не змінилися після попереджувального жесту і немає кидка по воротах, то призначається вільний кидок проти команди, яка володіє м'ячем.

У певних ситуаціях судді можуть призначити вільний кидок проти команди, що володіє м'ячем, і без використання попереджувального жесту, наприклад, коли гравець умісне утримується від спроби використовувати явну можливість взяття воріт.

Правило №8.

Порушення і неспортивна поведінка. Допустимі дії:

Дозволяється:

- а) використовувати відкриту долоню для «зняття» м'яча з руки суперника;
- б) використовувати зігнуті руки для контакту з тілом суперника, контролюючи його рухи і слідувати за ним таким чином;

в) використовувати корпус для блокування суперника в боротьбі за позицію;

Не дозволяється:

а) викидати або вибивати м'яч з рук суперника;

б) блокувати суперника передпліччями, руками, ногами або використовувати будь-які частини тіла для усунення або відштовхування його; це включає небезпечне використання ліктя в початковому положенні та в русі;

в) тримати супротивника (тіло або форма), навіть якщо він залишається вільним для продовження гри;

г) набігати або вистрибувати на суперника.

Порушення, де дії в основному або виключно спрямовані на тіло суперника, повинні привести до особистого покарання. Це означає, що в додаток до вільного або 7-метрового кидка порушення має бути покарано поступово, починаючи з попередження, потім 2-х хвилинне вилучення та дискваліфікація.

Для більш важких порушень є 3 наступні рівні покарань, які базуються на наступних критеріях прийняття рішень:

- порушення, які мають бути покарані негайним 2-х хвилинним вилученням;
- порушення, які караються дискваліфікацією;
- порушення, які караються дискваліфікацією з обов'язковим письмовим рапортом.

Критерії прийняття рішень:

Для судження про те, які особисті покарання придатні для конкретного порушення, застосовуються наступні критерії прийняття рішень; ці критерії можуть використовуватись комбіновано, залежно від кожної ситуації:

а) положення гравця, який робить порушення (фронтально, з боку чи ззаду);

б) частини тіла, проти яких спрямовані незаконні дії (корпус, рука, що кидає, ноги, голова, горло та шия);

в) динаміка незаконних дій (інтенсивність незаконного тілесного контакту, і/або порушення коли суперник у повному русі);

г) ефект від незаконних дій:

- вплив на контроль над тілом та м'ячем
- зменшення або запобігання здатності рухатись
- запобігання продовження гри
- запобігання продовження гри

Для вирішення ступеня порушень також є актуальною ігрова ситуація (наприклад, момент кидка, біг на відкритий простір, ситуації на високій швидкості).

Порушення, які вимагають негайного 2-х хвилинного вилучення.

Деякі порушення повинні каратися 2-х хвилинним вилученням, незалежно від того, чи отримав гравець раніше попередження.

Це особливо відноситься до порушень, де винний гравець ігнорує небезпеку для суперника.

З урахуванням критеріїв прийняття рішень, такими порушеннями можуть бути, наприклад:

а) порушення, які відбуваються з високою інтенсивністю чи проти суперника на високій швидкості;

б) утримування суперника тривалий час або перекидання його вниз;

в) порушення направлені проти голови, шиї, горла;

г) жорсткі удари в корпус або в руку, що кидає;

д) намагання позбавити суперника контролю над власним тілом (наприклад, захоплення ноги/стопи коли суперник в стрибку;

е) набігання або застрибування на суперника на великій швидкості.

Порушення, які вимагають дискваліфікації:

Гравець, який атакує суперника таким чином, що є небезпечним для його здоров'я, карається дискваліфікацією. Особлива небезпека для здоров'я суперника випливає з високої інтенсивності порушення, або з того, що противник повністю не готовий до порушення та не може захистити себе.

На додаток до критеріїв застосовуються також наступні критерії прийняття рішень:

а) фактична втрата контролю над власним тілом під час бігу або стрибка, або під час кидка;

б) особливо агресивні дії проти частини тіла суперника, особливо обличчя, горла або шиї (інтенсивність контакту);

в) зневажливе ставлення демонстроване винним гравцем під час здійснення порушення.

Це також стосується тих ситуацій, коли воротар залишає площу воріт з метою забрати м'яч, призначений супернику. Тут воротар відповідальний за забезпечення того, що не виникне ситуація, небезпечна для здоров'я противника.

Він буде дискваліфікований, якщо:

а) опанував м'ячем, але у своєму русі причинив зіткнення з суперником;

б) не може опанувати або контролювати м'яч, але спричиняє зіткнення з суперником.

Якщо судді переконані в одній з цих ситуацій, що, без неправильних дій воротаря, суперник був би здатний опанувати м'ячем, то потрібно призначити 7-метровий кидок.

Дискваліфікація у зв'язку з особливо ризикованими, особливо небезпечними, навмисними або зло навмисними діями (також необхідний письмовий рапорт).

Якщо судді вбачають, що дії особливо ризиковані, особливо небезпечні, навмисні або зло навмисні, вони повинні надати письмовий рапорт після гри, щоб відповідальні органи могли ухвалити рішення про подальші заходи.

Показання і характеристики, які будуть служити в якості критеріїв для прийняття рішень:

а) особливо ризиковані або особливо небезпечні дії;

б) навмисні або зло навмисні дії, які жодним чином не пов'язані з ігровою ситуацією.

Неспортивна поведінка, яка вимагає особистого покарання.

Як неспортивна поведінка вважається вербальні та невербальні вираження, які не відповідають хорошему спортивному духу. Це відноситься до гравців та офіційних осіб команд, як на майданчику так і за його межами. Для покарання за неспортивну, серйозну неспортивну та надзвичайну неспортивну поведінку застосовується 4 рівня дій:

- Дії, які караються прогресивно;
- Дії, які повинні бути покарані прямим 2-х хвилинним вилученням;
- Дії, які караються дискваліфікацією;
- Дії, які караються дискваліфікацією з поданням письмового рапорту.

Неспортивна поведінка, яка вимагає прогресивного покарання.

Дії, перераховані нижче під пунктами а-е, як приклади неспортивної поведінки, яка має бути покарана поступово, починаючи з попередження:

а) протести проти суддівського рішення, вербальні чи невербальні дії, з метою оскарження цих рішень;

б) вплив на суперника або товариша по команді з допомогою слів, жестів або криків, щоб дестабілізувати суперника;

в) затримка виконання формального кидка не дотримуючи відстань 3 метри або в інший спосіб;

г) використання “ театру ” намагаючись ввести в оману суддів по відношенню до дій суперника або перебільшення ступеню дій, щоб отримати тайм-аут або незаслужене покарання суперника;

д) активне блокування кидка або паса стопою або ногою нижче коліна;

е) повторюванні використання площі воріт в тактичних цілях.

Неспортивна поведінка, яка вимагає негайного 2-х хвилинного вилучення.

Деякі дії за своєю природою вважаються серйознішими та вимагають негайного 2-х хвилинного вилучення, незалежно від того, чи мали попередження гравець або офіційна особа. Це включає в себе:

а) гучні протести, що доповнені жестами, або провокаційна поведінка;

б) коли рішення проти команди, яка володіла м'ячем і гравець не кладе м'яч негайно на підлогу або не віддає його супернику;

в) блокування доступу до м'яча, який знаходиться в зоні заміни.

Груба неспортивна поведінка, яка вимагає дискваліфікації

Деякі форми неспортивної поведінки вважаються настільки серйозними, що заслуговують дискваліфікації. Наступні приклади такої поведінки:

а) кидок або удар м'яча в демонстративній формі після рішення суддів;

б) якщо воротар демонстративно відмовляється від спроби відбити 7-метровий кидок;

в) умисний кидок м'ячем у суперника під час зупинки гри, якщо це зроблено дуже сильно і з дуже короткої відстані, це повинно бути розцінено як «надзвичайно небезпечні дії»;

г) коли гравець, що виконує 7-метровий кидок потрапляє м'ячем в голову воротаря, якщо воротар не робить рухи головою в напрямок польоту м'яча;

д) коли гравець, що виконує вільний кидок потрапляє м'ячем в голову захисника, якщо захисник не робить рухи головою в напрямок польоту м'яча;

е) дії у відповідь (акт помсти) на порушення.

Груба неспортивна поведінка, яка вимагає дискваліфікації (також необхідний письмовий рапорт).

Якщо судді класифікують поведінку, як вкрай неспортивною, вони повинні надати письмовий рапорт після гри, щоб відповідальні органи могли ухвалити рішення про подальші заходи.

Наступні дії служать прикладами:

а) образлива та загрозлива поведінка, спрямована на іншу людину, наприклад, суддя, секундометрист/секретар, делегат, гравець, офіційна особа команди, глядач; поведінка може бути в усній чи невербальній формі (вираз обличчя, жести, мова тіла чи контакт тіла);

б) (I) втручання офіційної особи команди в гру на ігровому майданчику або в зоні заміни, або (II) гравець, що зриває явний шанс на взяття воріт за допомогою неправомірного виходу на майданчик або з зони заміни;

в) якщо протягом останньої хвилини гри м'яч - поза грою, а гравець або офіційна особа команди заважають або затримують виконання кидка для супротивника, щоб перешкодити їм отримати можливість кидка по воротах або отримати явний шанс взяття воріт; це вважається надзвичайно неспортивним і відноситься до будь-якого типу втручання (наприклад, тільки з обмеженою фізичною дією, перехоплювання паса, втручання в одержання м'яча, не віддача м'яча);

г) якщо протягом останньої хвилини гри м'яч знаходиться у грі, і противники своїми діями позбавляють команду суперника, можливості зробити кидок по воротах або отримати явний шанс взяття воріт, тоді це не повинно каратися тільки дискваліфікацією; також повинен бути наданий письмовий рапорт.

Правило №9.

Взяття воріт.

Гол зараховується, якщо м'яч повністю перетнув лінію воріт за умови, що не було порушень з боку гравця, що кидав м'яч, або іншого члена його команди до кидка або під час кидка. Суддя біля лінії воріт двома короткими свистками і жестом показує, що гол зарахований.

Гол зараховується, якщо захисник допустив порушення, тоді як м'яч вже потрапив у ворота.

Гол не зараховується, якщо суддя або суддя - хронометрист перериває гру до повного перетину м'яча лінії воріт.

Гол зараховується команді суперників, якщо гравець кидає по власних воротах, за винятком ситуації, коли воротар виконує кидок від воріт.

Гол, який був зарахований, у жодному випадку не може бути відмінений, якщо суддя вже дав свисток на початковий кидок.

Судді повинні чітко показати (без початкового кидка), що вони зарахували гол, в тому разі якщо сигнал про закінчення першого тайму гри звучить відразу ж після взяття воріт і до вкидання м'яча.

Переможцем оголошується команда яка закинула більше голів ніж суперник. Гра закінчується з нічийним рахунком, якщо обидві команди закинули однакову кількість голів або не закинули жодного гола.

Правило №10.

Початковий кидок.

На початку гри початковий кидок виконує команда, яка виграла жеребкування, і вибрала володіння м'ячем. В цьому випадку суперник має право вибору воріт. Відповідно, якщо команда, яка виграла жеребкування, віддає перевагу вибору воріт, то суперник виконує початковий кидок.

Команди міняються воротами в другому таймі. Початковий кидок на початку другого тайму виконується командою, яка не робила це на початку гри.

При призначенні додаткового часу проводиться повторне жеребкування, і всі викладені вище вказівки застосовуються також і до гри в додатковий час.

Після кожного взяття воріт гра продовжується початковим кидком, який виконує команда, у ворота якої був закинутий м'яч.

Початковий кидок виконується в будь-якому напрямку з центру майданчика (при допустимому відході убік на 1.5 м). Кидок виконується після свистка протягом 3-х секунд. Гравець, що виконує початковий кидок, повинен хоча б однією ногою знаходитись на центральній лінії та іншою ногою на ній або на своїй половині майданчику до тих пір, поки не відпустить м'яч.

Гравцям команди, що виконує початковий кидок, не дозволяється до свистка перетинати центральну лінію.

При виконанні початкового кидка на початку кожного тайму (включаючи всі тайми додаткового часу), всі гравці повинні знаходитися на своїй половині майданчика.

Проте, після взяття воріт, гравці команди, яка закинула м'яч, можуть залишатися на обох половинах майданчика.

В обох випадках гравці команди суперників повинні розташовуватися не ближче за 3 метри від гравця, що виконує кидок.

Правило №11.

Кидок із-за бічної лінії.

Кидок із-за бічної лінії призначається в тому випадку, якщо м'яч повністю перетнув бічну лінію або коли захисник останнім торкнувся м'яча до того, як той перетнув зовнішню лінію воріт.

Кидок із-за бічної лінії також призначається, якщо м'яч торкнувся стелі або споруди над майданчиком.

Кидок із-за бічної лінії виконується без свистка судді суперниками тієї команди, гравці якої останніми торкнулися м'яча, перш ніж він перетнув лінію або торкнувся стелі або споруди.

Кидок із-за бічної лінії виконується з того місця, де м'яч перетнув бічну лінію, або, якщо м'яч перетнув зовнішню лінію воріт, то з місця перетину бічної лінії зовнішньою лінією воріт на відповідній стороні. Якщо м'яч торкнувся стелі або споруди над майданчиком, кидок із-за бічної лінії виконується з місця на бічній лінії найбільш близького до місця дотику м'яча.

Гравець, що виконує кидок, повинен стояти однією ногою на бічній лінії до тих пір, поки не відпустить м'яч. Для другої ноги обмежень немає.

При виконанні кидка із-за бічної лінії гравці команди суперників повинні знаходитися не ближче за 3 метри від гравця, що виконує кидок.

В той же час гравцям завжди дозволяється розташовуватися безпосередньо біля лінії площі своїх воріт.

Правило №12.

Кидок воротаря.

Кидок воротаря призначається коли: (I) гравець команди суперника увійшов до площі воріт; (II) воротар зловив м'яч в площі воріт або м'яч знаходиться на підлозі в площі воріт; (III) гравець команди супротивника торкнувся м'яча, коли він котився або лежав в площі воріт або (IV) м'яч вийшов за зовнішню лінію і останнім, хто його торкнувся, був воротар або гравець команди суперника.

Це означає, що у всіх цих ситуаціях м'яч вважається поза грою, і кидок воротаря призначається, якщо є порушення після кидка воротаря і до його виконання.

Кидок воротаря виконується воротарем без свистка судді з площі воріт через лінію площі воріт.

Кидок воротаря вважається виконаним, якщо кинутий воротарем м'яч перетнув лінію площі воріт.

Гравцям іншої команди дозволяється знаходитися безпосередньо за лінією площі воріт, але їм не дозволяється торкатися м'яча, поки він повністю не перетне лінію.

Правило №13.

Вільний кидок.

Рішення про виконання вільного кидка. Загалом судді можуть переривати гру і відновлювати її вільним кидком для команди супротивника у випадку якщо:

а) команда, що володіє м'ячем, допускає порушення правил, що повинно привести до втрати м'яча;

б) супротивник допускає порушення правил, яке приводить команду, що володіє м'ячем, до його втрати.

Судді можуть вирішити продовжувати гру, утримавшись від передчасної її зупинки призначенням вільного кидка.

Це означає, що судді можуть не призначати вільний кидок, якщо команда, що захищається, опановує м'ячем безпосередньо після того, як атакуюча команда зробила порушення правил.

Таким же чином, судді можуть не втручатися в хід гри поки не стане ясно, що атакуюча команда втратила м'яч або не в змозі продовжувати атаку із-за порушення правил командою, що захищається.

У разі потреби персонального покарання через порушення правил, судді можуть вирішити негайно зупинити гру, якщо це не приводить до не вигідного положення команди, що грає за правилами. Інакше покарання порушнику відкладається до завершення ігрової ситуації, що склалася.

Якщо порушення, яке звичайно приводить до виконання вільного кидка відбувається, коли м'яч знаходиться поза грою, то гра поновлюється кидком, відповідним тій ситуації, при якій гра була зупинена.

На додаток до ситуацій, вільний кидок виконується як спосіб відновлення гри також у певних ситуаціях, коли гра перервана (тобто коли м'яч в грі), навіть якщо не було ніякого порушення правил:

а) якщо одна команда володіла м'ячем під час зупинки гри, ця ж команда і буде їм володіти;

б) якщо жодна з команд не володіла м'ячем, то команда, яка володіла ним останньою, знов одержує м'яч.

Якщо призначається вільний кидок проти команди, яка володіла м'ячем до свистка судді, то гравець, що володіє м'ячем в цей момент, повинен відпустити його або покласти поряд з собою.

Виконання вільного кидка.

Вільний кидок зазвичай виконується без свистка судді і, як правило, з того місця, де було допущене порушення. Винятком з цього можуть бути:

У деяких ситуаціях, кидок виконується після свистка, в принципі з місця, де м'яч знаходився під час зупинки.

Якщо суддя самостійно або на вимогу технічного делегата (від ПФ або континентальної/національної федерацій) зупиняє гру у зв'язку з порушенням з боку гравця або офіційної особи команди, що захищається, внаслідок чого слідує усне попередження або персональне покарання, то вільний кидок проводиться з місця, де м'яч знаходився під час зупинки гри, якщо це місце прийнятніше, ніж те, де було допущене порушення.

Той же виняток, який описаний вище, може застосовуватися, якщо хронометрист зупиняє гру через порушення.

Вільні кидки також призначаються в разі ведення пасивної гри з того місця, де м'яч знаходився в момент зупинки гри.

Незалежно від основних принципів і процедур, викладених вище, вільний кидок ніколи не може виконуватися із площі власних воріт команди, що виконує кидок, або із середини зони вільного кидка команди суперника. У ситуаціях, в яких місце описане одним з попередніх абзаців, в гру включається або одна з цих зон, або місце виконання кидка пересувається в найближчу точку до вказаної зони.

Гравці нападаючої команди не повинні торкатися або перетинати лінію вільного кидка суперника до виконання вільного кидка.

Судді зобов'язані коректувати положення гравців нападаючої команди, тих, які знаходяться між лінією вільного кидка і лінією площі воріт перед виконанням вільного кидка, якщо неправильна позиція впливає на хід гри. Вільний кидок проводиться в цьому випадку після свистка.

Така ж процедура застосовується, якщо гравці команди, що вкидають м'яч, входять у заборонену зону під час виконання вільного кидка (до того, як м'яч кинутий) або якщо кидок проведений без свистка.

У разі, коли кидок виконується по свистку, і при цьому гравці нападаючої команди торкаються або перетинають лінію вільного кидка до того, як м'яч кинутий гравцем, вільний кидок повинна виконувати команда, що захищається.

При виконанні вільного кидка суперники повинні знаходитися на відстані не менш 3-х метрів від здійснюючого кидок спортсмена. Проте їм дозволяється стояти перед лінією площі своїх воріт, якщо вільний кидок виконується на їх лінії вільного кидка. Втручання у виконання вільного кидка карається відповідно до правил.

Правило №14.

7-метровий кидок.

Рішення про призначення 7-метрового кидка.

7-метровий кидок призначається у випадку якщо:

а) у будь-якому місці ігрового майданчика гравець або офіційна особа зриває явну можливість суперника забити гол;

б) має місце необґрунтований суддівський свисток при явній нагоді гола;

в) явна можливість забити гол зірвана із-за втручання особи, що не бере участі в грі, наприклад, глядача, що вийшов на майданчик, або свистка, що зупинив гравця. Аналогічно це ж правило застосовується у разі форс-мажорних обставин, таких як раптове відключення електрики, яка зупиняє гру безпосередньо перед явною можливістю забити гол.

Якщо гравець нападаючої команди зберігає повний контроль над м'ячем і своїм тілом, не дивлячись на порушення Правило 14:1a, немає необхідності призначати 7-метровий кидок, навіть якщо гравець втрачає можливість забити гол.

Там, де виникає потенційна ситуація для 7-метрового кидка, суддям слід утриматися від втручання до тих пір, поки не буде чіткого визначення, що рішення про 7-метровий кидок дійсно обґрунтовано і необхідно. Якщо гравець нападаючої команди забиває гол не дивлячись на заборонений прийом захисників команди суперника, абсолютно очевидно, що причина для призначення 7-метрового кидка відсутня. І навпаки, якщо ясно, що гравець дійсно втратив контроль над м'ячем або своїм тілом, із-за порушення правил, яке не дозволило йому забити гол, призначається 7-метровий кидок.

Коли призначається 7-метровий кидок суддя може надати тайм-аут, але тільки у випадку, якщо є значна затримка часу, наприклад, із-за заміни воротаря або гравця, що виконує кидок, і це рішення про тайм-аут повинне відповідати принципам і критеріям, зафіксованим у правилах.

Виконання 7-метрового кидка.

7-метровий кидок виконується в напрямку воріт протягом 3-х секунд після свистка судді.

Гравець, що виконує 7-метровий кидок, повинен знаходитися не більше ніж в 1 метрі за лінією 7-метрового кидка. Після свистка судді гравець не повинен торкатися лінії 7-метрового кидка або перетинати її, поки м'яч не залише його руку.

Гравець, що виконує 7-метровий кидок, або його партнери по команді знов не можуть грати м'ячем до тих пір, поки м'яч не торкнеться суперника або воріт.

При виконанні 7-метрового кидка члени команди гравця, що виконує кидок, повинні знаходитися за лінією вільних кидків, поки м'яч не покине руки гравця. Інакше буде призначений вільний кидок проти команди, що виконує 7-метровий кидок.

При виконанні 7-метрового кидка гравці команди суперника повинні знаходитися за лінією вільних кидків і на відстані не менше 3-х метрів від лінії 7-метрового кидка, доки м'яч не залише руки гравця, що виконує кидок.

Інакше 7-метровий кидок буде повторено, якщо м'яч не потрапить у ворота.

Це не спричиняє за собою особисте покарання гравців.

7-метровий кидок повторюється, якщо м'яч не потрапив у ворота, а воротар перетнув межу, тобто 4-х метрову лінію, до того, як м'яч покинув руку гравця, що виконує кидок. Проте, це не спричиняє за собою особисте покарання воротаря.

Зміна воротарів не допускається, як тільки гравець, що виконує 7-метровий кидок, готовий його виконати, стоїть в правильній позиції з м'ячем в руці. Будь-яка спроба провести заміну в даній ситуації повинна бути покарана як неспортивна поведінка.

Правило №15.

Загальні рекомендації по виконанню кидків (початковий кидок, кидок із-за бічної лінії, кидок воротаря, вільний кидок і 7-метровий кидок).

Гравець, що виконує кидок.

Перед виконанням кидка гравець, який кидає, повинен зайняти правильну позицію, вказану для відповідного кидка. М'яч повинен знаходитися в руках гравця, що виконує кидок.

За винятком кидка воротаря, частина однієї стопи гравця, що виконує кидок, повинна постійно торкатися підлоги при виконанні кидка. Іншу стопу можна неодноразово відривати і знову ставити на підлогу.

Гравець, що виконує кидок, повинен залишатися в правильній позиції до безпосереднього виконання кидка.

Кидок вважається виконаним, коли м'яч випущений з рук гравця, що здійснює кидок. Гравець, що виконує кидок, не повинен торкатися до м'яча, доки м'яч не торкнеться іншого гравця або воріт.

Гол може бути забитий з будь-якого кидка, за винятком кидка воротаря в свої власні ворота (тобто, шляхом попадання м'яча у власні ворота).

Члени команди гравця, що виконує кидок.

Гравці повинні розташовуватися в позиціях, показаних для відповідного кидка. Гравці повинні залишатися на своїх місцях, поки м'яч не залише руки гравця, що виконує кидок.

Під час кидка члени команди не повинні торкатися до м'яча або передавати його.

Гравці захисту.

Гравці захисту повинні зайняти позиції, показані для кидка і залишатися на своїх місцях, поки м'яч не залише руки гравця, що виконує кидок.

Неправильні позиції з боку гравців захисту при виконанні початкового кидка, кидка із-за бічної лінії і вільного кидка не повинні коректуватися суддями, якщо атакуючі гравці не знаходяться в невиконаному положенні для ухвалення кидка негайно. Якщо невиконане положення створюється, тоді позиції слід скоректувати.

Свисток для продовження гри.

Суддя повинен подати свисток для продовження гри:

а) завжди, у разі початкового кидка або 7-метрового кидка;
б) у разі кидка із-за бічної лінії, кидка воротаря або вільного кидка:

- для відновлення гри після тайм-ауту;
- для відновлення гри після вільного кидка відповідно до правила;
- коли була затримка у виконанні кидка;
- після коректування позицій гравців;
- після словесного зауваження або попередження.

Суддя може подавати свисток для відновлення гри на свій розсуд в будь-якому іншому випадку.

Якщо суддя подає свисток не зважаючи на неправильне розташування з боку гравців, тоді ці гравці мають повне право втручатися в гру.

Після свистка, гравець, що виконує кидок, повинен утримувати м'яч не більше 3-х секунд.

Санкції

Порушення гравцем, що кидає м'яч, або гравцем тієї ж команди до виконання кидка, тобто у вигляді невірної розташування на майданчику, або торкання м'яча партнером повинно бути скоректоване.

Наслідки порушень гравцем, що кидає м'яч, або гравцем тієї ж команди під час виконання кидка залежать в першу чергу від того, чи був даний свисток про відновлення гри до виконання кидка.

У принципі, будь-яке порушення під час виконання кидка, якщо не був даний свисток про відновлення гри до його виконання, повинно бути скоректовано, а кидок повинен бути повторений після того, як буде даний свисток про відновлення гри. Проте по аналогії з правилом тут діє принцип переваги, тобто якщо команда, що виконувала невчасний кидок втрачає м'яч після проведення кидка, даний кидок зараховується як проведений, і гра продовжується.

У принципі, будь-яке порушення під час виконання кидка, що виконується після свистка судді про відновлення гри, повинно бути покарано. Це правомірно, наприклад, у випадку, якщо гравець, що виконує кидок, підстрибує, утримує м'яч в руках більше 3-х секунд, або залишає правильну позицію до того, як м'яч відлетів від його руки. Це також правомірно, якщо гравці команди займають неправильні позиції після сигналу судді, але до того як м'яч відлетів від руки гравця, що кидає м'яч. У таких випадках початковий кидок піддається покаранню, і суперники отримують право на вільний кидок з місця порушення.

Перевага зберігається, якщо команда гравця, що виконує кидок, втрачає м'яч до того, як суддя має можливість втрутитися, гра продовжується.

У принципі, будь-яке порушення, що відбулося відразу за кидком і пов'язане з ним, повинно бути покарано. Це відноситься до порушення, а саме, коли гравець, що виконує кидок, торкається м'яча другий раз до того, як м'яч торкнувся іншого гравця або воріт. Це може прийняти форму дриблінгу, або захоплення м'яча з повітря, або після його торкання об підлогу. В результаті цього суперники отримують право на вільний кидок.

Окрім випадків, вказаних в правилах, захисники, які втручаються у виконання кидка для суперників шляхом обрання неправильної початкової або подальшої позиції, повинні бути покарані. Це застосовується в незалежності від того, чи було здійснено до виконання або під час кидка (до того як м'яч залишив руку гравця).

Правило також діє в незалежності від того, чи був кидок виконаний до свистка про відновлення гри чи ні.

Кидок, який піддався негативному втручанню з боку захисника, повинен, у принципі, бути повторений.

Правило №16.

Покарання.

Попередження.

Попередження надається за:

- а) порушення , що мають бути покарані прогресивно;
- в) неспортивну поведінку, що має бути покарана прогресивно.

Суддя повинен вказати попередження винному гравцю або офіційній особі та інформувати секундометриста/секретаря за допомогою піднятої жовтої картки.

Видалення

2-х хвилинне видалення повинно бути винесено при:

- а) порушеннях заміни, якщо додатковий гравець виходить на майданчик, або якщо гравець неправомірно втручається в гру з лави запасних;
- б) за порушення згідно правил, якщо гравець і/або його команд вже отримали максимальну кількість попереджень;
- в) за порушення, які зазначені у правилах;
- г) за неспортивну поведінку згідно правил, якщо гравець і/або його команд вже отримали максимальну кількість попереджень;
- д) за неспортивну поведінку офіційної особи згідно правил, якщо один з них вже отримав попередження;
- е) за неспортивну поведінку гравця або офіційної особи згідно правил;
- ж) як наслідок дискваліфікації гравця або офіційної особи;
- з) за неспортивну поведінку гравця до відновлення гри, якщо він щойно отримав 2-х хвилинне вилучення.

Після оголошення тайм-ауту суддя повинен вказати видалення винному гравцю або офіційній особі та інформувати секундометриста/секретаря відповідним жестом, тобто за допомогою піднятої руки з двома випрямленими пальцями.

Час видалення завжди дорівнює 2-ом хвилинам ігрового часу; третє видалення того ж гравця завжди супроводжується його дискваліфікацією.

Видаленому гравцю не дозволяється брати участь в грі протягом часу його видалення, а команді не дозволяється випускати замість нього на майданчик гравця по заміні.

Час видалення починає відлічуватися по свистку судді на відновлення гри.

2-х хвилинне видалення переноситься на другий тайм гри, якщо воно повністю не закінчилося до кінця першого тайму. Це правило діє і при призначенні додаткового часу і під час його дії. Якщо не закінчилося 2-х хвилинне видалення в кінці додаткового часу, це означає, що гравець не може брати участь в подальшому виконанні пенальті, тобто 7-метровому кидку відповідно до правил.

Дискваліфікація

Дискваліфікація є відповідним покаранням:

- а) за порушення згідно правил;
- б) за грубу неспортивну поведінку та за надзвичайно грубу неспортивну поведінку, для гравця або офіційної особи на майданчику чи за його межами;
- в) за неспортивну поведінку офіційної особи команди, після того як вони отримали разом попередження та 2-х хвилинне вилучення ;
- г) як наслідок третього видалення одного й того самого гравця;
- д) за істотну або повторювану неспортивну поведінку під час тайм-брейка, наприклад післяматчеві 7-метрові кидки.

Після оголошення тайм-ауту судді повинні чітко показати дискваліфікацію винному гравцю або офіційній особі та інформувати секундометриста/секретаря за допомогою піднятої червоної картки.

Дискваліфікація гравця або офіційної особи команди завжди діє до кінця ігрового часу. Гравець або офіційна особа команди повинні негайно залишити ігровий майданчик і зону заміни. Після цього ні гравець, ні офіційна особа команди не повинні мати ніяких контактів з командою.

Дискваліфікація гравця або офіційної особи команди в ігровий час завжди супроводжується 2-х хвилинним видаленням. Це означає, що чисельний склад команди скорочується на одного гравця. Скорочення числа гравців на майданчику, проте, продовжуватиметься 4 хвилини, якщо гравець був дискваліфікований при обставинах, викладених у правилах.

При дискваліфікації зменшується кількість гравців або офіційних осіб, що допустиме для команди.

Правило №17.

Судді.

На кожну гру призначаються два судді з рівними правами. Їм надають допомогу хронометрист та секретар.

Судді здійснюють спостереження за поведінкою гравців і офіційних осіб команди з моменту їх прибуття на місце змагання аж до їх від'їзду.

Перед початком матчу судді перевіряють стан ігрового майданчика, воріт і м'ячів, вони вирішують, який м'яч буде використаний.

Судді також перевіряють відповідність спортивної форми гравців існуючим стандартам. Вони перевіряють протокол матчу і екіпіровку гравців. Вони також контролюють кількість гравців і офіційних осіб команди в зоні заміни відповідно до обмежень, а також присутність і підпис в протоколі матчу «відповідальної офіційної особи» кожної команди.

Жеребкування проводиться одним з суддів у присутності іншого судді та «відповідальних офіційних осіб» обох команд або офіційних осіб, гравців (наприклад, капітан команди), виступаючих від імені «відповідальних офіційних осіб» команд.

У принципі, вся гра повинна проводитися одними і тими ж суддями. Вони зобов'язані стежити за дотриманням правил гри і карати за їх порушення.

Якщо один з суддів не може закінчити зустріч, це робить другий суддя один. (Під час змагань ІГФ і континентальних змагань подібна ситуація розв'язується в рамках існуючого регламенту).

Якщо обидва судді фіксують порушення правил і згодні щодо команди, яка повинна понести покарання, але їх думки розходяться у визначенні ступеня суворості покарання, то завжди приймається суворіше покарання.

Якщо обидва судді своїм свистком фіксують порушення правил, або якщо м'яч залишив межі майданчика, але думки суддів розходяться з приводу того, якій з команд повинен бути відданий м'яч, ухвалюється сумісне рішення, досягнуте після консультації між суддями. Якщо їм не вдається досягти згоди, то ухвалюється рішення судді, що знаходиться на майданчику.

Тайм-аут обов'язковий. Після консультації судді показують зрозумілий всім жест, після свистка гра поновлюється.

Обидва судді несуть відповідальність за рахунок голів. Крім того, вони фіксують попередження, видалення і дискваліфікацію.

Обидва судді контролюють час матчу. При виникненні розбіжностей з приводу правильності відліку часу судді ухвалюють спільне рішення.

Судді несуть відповідальність за правильне заповнення протоколу матчу.

Дискваліфікації повинні бути відмічені і пояснені в протоколі матчу. Рішення, прийняті суддями на основі їх бачення фактів або на основі їх оцінки подій, вважаються остаточними.

Протести можуть бути подані тільки в тому випадку, якщо ухвалені суддями рішення суперечать правилам.

Під час гри тільки певний «відповідальний офіційний представник» команди має право звернутися до суддів.

Судді мають право тимчасово перервати або припинити гру.

Необхідно використовувати всі можливості продовжити гру, перш ніж ухвалити рішення про її припинення.

Чорний колір є пріоритетним кольором суддівської форми.

Судді та делегати можуть використовувати електронне обладнання для їх внутрішнього зв'язку. Правила їх використання визначаються відповідною федерацією.

Правило №18.

Хронометрист і секретар.

Основне завдання хронометриста - контроль за ігровим часом, тайм-аутами і часом видалення вилучених гравців.

Секретар перевіряє списки гравців, веде протокол матчу, контролює вихід гравців після початку гри і вихід гравців, позбавлених права грати.

Для вирішення інших завдань, таких, як контроль за кількістю гравців і офіційних осіб команди в зоні заміни, вихід і повернення замінюваних гравців, рішення ухвалюється спільно.

Тільки хронометрист (або, при необхідності, делегат відповідної федерації) може за потреби перервати гру.

У разі відсутності демонстраційного табло з часом, хронометрист повинен інформувати «відповідального офіційного представника» кожної команди про зіграний час або про те, скільки часу залишилося грати, особливо під час тайм-аутів.

У разі відсутності демонстраційного табло з автоматичним сигналом, хронометрист відповідальний за подачу сигналу про закінчення першого тайму і про закінчення гри.

Якщо на демонстраційному табло не може бути вказано час видалення гравців (мінімум три для кожної команди в іграх ІГФ), хронометрист повинен зафіксувати на картці, що знаходиться у нього на столі, номер кожного видаленого гравця і час закінчення його видалення.

4.3. Травматизм під час спортивних тренувань і змагань

Спорт є сферою людської діяльності, для якої характерні підвищений травматизм, різноманітні професійні захворювання та патологічні стани, які становлять загрозу для здоров'я спортсменів, ефективності їх тренувальної та змагальної діяльності.

Кількість спортивних травм постійно збільшується і в даний час становить загрозу масштабних розмірів. У різних країнах світу кількість травм у спорті коливається в межах 10-17% усіх травматичних пошкоджень. Прямі й непрямі витрати на лікування спортивних травм сьогодні досягають величезних розмірів. Наприклад, у Нідерландах щорічні витрати на лікування спортивних травм коливаються в межах 200-300 млн доларів США.

Найбільш часто травми зустрічаються в спортивних іграх, зокрема в гандболі, що обумовлено як специфікою цього виду спорту, так і масовістю. Найчастіше травмуються воротарі, нападники та лінійні гравці. Воротарі в основному травмуються під час зіткнень, нападники - під час бігу, зіткнень, падінь. Основними видами ушкоджень є м'язово-сухожильні та остеосуглобні забої, розтягнення м'язів, розтягування суглобів, вивихи, переломи та ін.; 90% травм припадає на нижні кінцівки. Так, на чемпіонатах світу з гандболу в кожному матчі в середньому 1 гравець з кожної команди отримує травму. Найбільш часто зустрічаються ушкодження кисті, колінних і гомілковостопних суглобів. В основному це переломи, розриви зв'язок, забої, травми від перевтоми.

Багато видатних спортсменів змушені значно більше часу і уваги приділяти лікуванню захворювань і травм, ніж власне тренувальній та змагальній діяльності. Ряд з них змушені перенести по кілька складних операцій, затратити величезні сили і час на реабілітацію, відновлення рівня підготовленості.

Тривалий час вважалося, що регулярна рухова активність і спорт знижують ризик захворювань, зокрема, кардіореспіраторної системи. Однак в останні роки доведено, що позитивний вплив на стійкість до захворювань надають лише помірні фізичні навантаження. Що стосується тренувальних і змагальних навантажень сучасного спорту, то вони пригнічують функцію імунної системи спортсменів і роблять організм більш відкритим для різного роду інфекцій, проникнення вірусів і бактерій, а також ускладнюють процес лікування. Наприклад, ангіни та грипоподібні симптоми більш характерні для добре підготовлених спортсменів, ніж для осіб, які не займаються спортом. Хворий спортсмен більш тривалий час знаходиться у хворому стані,

більш схильний до рецидивів хвороби. Додатковими факторами, що послаблюють можливості імунної системи, є різного роду стресові стани, характерні для спорту. Втрата спортивного часу для тренувань негативно позначається на якості процесу підготовки, призводить до дезадаптації організму спортсмена.

Рекомендується класифікувати спортивні травми на: незначні (пропуск тренувальних занять не більше тижня), середні (пропуск тренувальних занять 1 - 3 тижні), серйозні (пропуск занять більше 3 тижнів). Більшість травм, характерних для сучасного спорту, відноситься до незначних (71%), 20% - до середніх і 9% - до серйозних. Кількість постраждалих, яким необхідно стаціонарне лікування в результаті отриманої травми, становить близько 10%, а оперативне втручання - від 5 до 10%. Однак більша частина навіть незначних травм може серйозно вплинути на результативність тренувальної і змагальної діяльності, а в 11% осіб, які отримали травми, через 2 роки після неї відзначаються її наслідки, які можуть стати непереборною перешкодою для продовження спортивної кар'єри.

Фактори ризику і способи профілактики спортивного травматизму можуть бути пов'язані із зовнішніми й внутрішніми причинами. Зовнішні причини можуть бути обумовлені: умовами тренувального середовища; станом спортивних споруд, якістю спортивного інвентарю, обладнання, форми; специфікою виду спорту; спортивними правилами, організацією та суддівством змагань; якістю харчування, застосуванням стимулюючих препаратів; нераціональною побудовою різних компонентів підготовки - розминка, режим роботи та відпочинку, тренувальні засоби, змагальна діяльність та інше. Внутрішні причини можуть бути обумовлені: віком спортсмена, його статтю, зростом, масою тіла, соматотипом; недолікованими травмами; наявністю захворювань; слабкістю і не пропорційним розвитком м'язів; зниженим рівнем гнучкості або, навпаки, "розхитаністю" суглобів; недостатньою техніко-тактичною майстерністю; психологічною нестійкістю і неадекватністю поведінки в складних умовах тренувальної та змагальної діяльності. При гострих травмах, як правило, домінують зовнішні чинники, а кумулятивні травми від переваги зазвичай обумовлені поєднанням внутрішніх і зовнішніх факторів ризику.

Профілактика травматизму повинна передбачати діяльність в декількох напрямках: організаційному, спортивно-педагогічному. У кожному з них криються як фактори ризику, так і можливості профілактики спортивного травматизму, швидкого та ефективного

лікування спортивних травм, реабілітації після них, підвищення ефективності спортивної підготовки. Фактори ризику спортивних травм зазвичай розділяють на зовнішні та внутрішні, які піддаються і не піддаються впливу. Знання цих факторів стосовно специфіки конкретного виду спорту є виключно важливим для профілактики спортивного травматизму.

Організаційні та матеріально-технічні причини спортивного травматизму. Травматизм у багатьох видах спорту обумовлений недоліками в правилах і умовах проведення змагань, тому їх вдосконалення може значно його знизити. Позитивно позначилася на профілактиці травматизму вільна заміна гравців. У той же час лібералізм суддів, дозвіл ними зайвого силового єдиноборства, вільне трактування окремих пунктів правил на користь глядачів, особливе ставлення до видатних спортсменів, яким дозволяється більше, ніж іншим, також є важливими причинами збільшення травматизму в багатьох видах спорту.

Дослідження, проведені в різних видах спорту, свідчать про тісний взаємозв'язок кількості травм у процесі змагань з їх рівнем. Велика частина травм реєструвалася під час офіційних матчів. Найбільша кількість травм припадає на досвідчених спортсменів, які виступають на вищому рівні понад 10 років. Це обумовлено двома факторами: 1) високим класом і авторитетом цих гравців, що змушує суперників опікати їх надмірно жорстко, часто порушуючи правила; 2) наявністю у цих спортсменів наслідків колишніх травм, що робить їх більш уразливими.

Однак в окремих видах спорту до підвищення травматизму призводять нові спортивні споруди. Так, тренувальна та змагальна діяльність на штучних покриттях пов'язана зі значно більшою ймовірністю травм в порівнянні з природним. Для штучного покриття характерна більша травмонебезпека, оскільки природна трава, глина, пісок забезпечують ковзання, що збільшує дистанцію уповільнення і зниження діючих сил. Інші види поверхні (синтетичні покриття, асфальт) не дозволяють здійснювати ковзання. Це призводить до різкого (до 200%) збільшення ймовірності спортивних травм в ігрових видах спорту.

Серйозним фактором ризику для отримання травм від перевтоми є величини зовнішніх сил, викликані анатомічними особливостями спортсмена, технікою рухів, конструкцією спортивного взуття. Спортивне взуття можна використовувати з метою корекції структури рухів, усунення негативного впливу геометричної

структури скелета, а отже, зниження ймовірності травм. Оптимізація структури рухів, обумовлена конструктивними особливостями спортивного взуття, також сприяє підвищенню економічності роботи, підвищенню працездатності в тренувальній і змагальній діяльності.

Використання різних по щільності матеріалів, особливості профілю підошви, конструктивні особливості підтримуючої устілки, форма носка взуття, матеріал і форма ділянки, стабілізуючої п'яту, в значній мірі можуть впливати на формування раціональної техніки рухів, знижувати навантаження на найбільш уразливі ділянки ноги (в першу чергу, коліно, гомілковостопний суглоб), сприяти більш ефективному і природному процесу реабілітації після отримання травм. Виробники спортивного взуття вклали багато коштів у наукові дослідження і налагодження виробництва взуття з високими амортизаційними якостями. Наповнені повітрям устілки, використання різноманітних наповнювачів у підошві взуття дозволяють помітно знизити сили, що діють на ногу при зіткненні з поверхнею і зменшити ймовірність травми.

Проблеми захворювань і травматизму загострюються, коли тренувальна та змагальна діяльність здійснюються в ускладнених умовах навколишнього середовища, що характерно для сучасного спорту. Середньогір'я і високогір'я, спека і холод, забруднення повітря, часовий стрес, обумовлений далекими перельотами, - додаткові фактори ризику, які в умовах сучасних тренувальних і змагальних навантажень можуть викликати серйозні проблеми зі здоров'ям спортсменів. Нехтування повноцінною акліматизацією при переїзді в середньогір'я і високогір'я, нерационально сплановані навантаження можуть не тільки призвести до різних нездужань, що істотно впливає на ефективність тренувальної та змагальної діяльності, а й до різних видів гірської хвороби.

Висока температура повітря, особливо при підвищеній вологості, здатна привести до різних видів теплової травми - м'язовому спазму, тепловому виснаженню, тепловому удару. Ймовірність теплової травми залежить як від різноманітних зовнішніх факторів (температури і вологості повітря, швидкості вітру, сонячного випромінювання), так і від поведінки спортсмена (відсутність теплової акліматизації, робота в умовах стомлення, дегідратація організму, не відповідний одяг).

Проведення змагань у великих містах із забрудненим повітрям також загрожує серйозними небезпеками для спортсменів. Забруднене повітря сприяє помітному зниженню аеробної продуктивності

спортсмена, істотно ускладнюючи діяльність системи дихання. Особливо небезпечне забруднене повітря для спортсменів, що мають проблеми зі станом дихальної та серцево-судинної систем, перш за все для тих хто страждає на бронхіальну астму.

Медико-біологічні та психологічні причини травматизму.

Особливу небезпеку щодо підвищення спортивного травматизму представляють стимулюючі препарати. Стимулятори нервової системи призводять до поліпшення спортивних результатів за рахунок усунення охоронного гальмування, можуть призвести до важких наслідків щодо здоров'я спортсменів і навіть до смертельних випадків.

Надмірне застосування анаболічних стероїдів, на жаль, характерне для ряду видів спорту, здатне привести до зміни метаболізму сполучної тканини і зниження міцності сухожил'я і зв'язок, збільшення ризику їх розривів. Структурні та функціональні зміни в кістковій тканині, викликані надмірним застосуванням анаболіків, знижують їх здатність переносити напругу, що розвивається м'язами. Коли ці препарати приймають молоді спортсмени, у них порушується процес росту епіфізарних хрящів.

Під впливом застосування анаболічних стероїдів порушується психічний стан, зокрема знижується контроль за поведінковими реакціями, проявляється агресивність і зайва імпульсивність. Це загрожує спортивними травмами як для самого спортсмена, так і для його суперників у спортивних іграх. Їх застосування збільшує ймовірність серцево-судинних захворювань, порушень функції печінки аж до розвитку її недостатності.

Бета-блокатори, які є ефективними речовинами для зменшення тривожності, тремору, частоти серцевих скорочень, нормалізації психічного стану в екстремальних умовах, мають ряд побічних дій. Вони можуть сприяти розвитку депресивного стану, порушення сну, негативно впливати на статеву функцію. Зменшуючи відчуття тривоги і небезпеки, значно підвищують ризик травми. Наркотичні анальгетики, тамують больові відчуття і відчуття втоми, також підвищують ймовірність отримання травми.

Діуретики, що застосовуються зазвичай для інтенсивного зниження маси тіла або усунення з організму слідів використання заборонених препаратів, можуть викликати серйозні побічні дії - порушення електролітного балансу, зниження опірності організму і підвищення ймовірності травм, негативний вплив на силові можливості, витривалість, координаційні здібності.

Широко поширені в спортивній практиці кортикостероїди, які застосовують для придушення симптомів стомлення, одночасно порушують процес відновлення сухожиль, зв'язок, хрящів. Протягом декількох місяців після ін'єкцій сухожилля і зв'язки піддаються великому ризику розривів, а суглоби-розвитку остеоартрозу.

Одним з істотних моментів, який може стимулювати виникнення м'язових травм, є виснаження запасів м'язового глікогену в результаті інтенсивної і тривалої роботи. Це призводить до порушення оптимальної для даного виду роботи структури рекрутування рухових одиниць, залученню в роботу тих, які зазвичай не беруть участі в її виконанні. Зміна, внаслідок цього, структури руху може стати додатковим чинником ризику м'язової травми.

Дефіцит заліза знижує інтенсивність окислювального метаболізму, призводить до накопичення лактату і також підвищує ймовірність скелетно-м'язової травми. Дефіцит вітамінів сприяє розвитку втоми, сповільнює відновні процеси і підвищує ймовірність травматизму. Встановлено, що збільшення потреби у вітамінах та мікроелементах практично пропорційно збільшенню метаболічної активності. Раніше вважалося, що потреба у вітамінах збільшується швидше, ніж збільшення метаболізму внаслідок фізичних навантажень.

У спортсменок високого класу в періоди напруженої підготовки можуть відбутися порушення менструального циклу, а отже, і вмісту статевих гормонів, - різке зниження естрогенів в плазмі при підвищеному рівні кортизолу. В результаті ймовірність м'язового травматизму у спортсменок з порушеним менструальним циклом може бути в 2-3 рази вище, ніж у спортсменок з регулярним менструальним циклом. Більш того, у таких спортсменок зростає ймовірність демінералізації кісток і переломів від перевтоми.

М'язовий дисбаланс, що виявляється в непропорційному розвитку м'язів-антагоністів, недостатня еластичність м'язів і зв'язок істотно підвищують ймовірність спортивних травм. Різноміснє тренування різних м'язів, широке застосування вправ на розтягування і розслаблення в розминці, особливо перед інтенсивною роботою, здатні в кілька разів (2-3) скоротити кількість травм м'язової, кісткової і сполучної тканин.

Великою небезпекою для здоров'я спортсменів є не виявлені в результаті медичного контролю відхилення у стані здоров'я. Вивчення 29 випадків раптової смерті серед спортсменів високого класу показало, що 78% померлих мали відхилення в стані серцево-судинної системи; з

них 96% випадків (28 з 29) були обумовлені структурними причинами: 18 - гіпертрофічна міопатія, 5 - аномалії коронарних артерій, 3 - захворювання коронарних артерій, 2 - аневризма.

Окремі загальноприйняті медичні процедури можуть розглядатися як неоднозначні з точки зору їх ефективності. Наприклад, накладення льоду і використання знеболюючих препаратів є звичайними і широко поширеними засобами. Разом з тим ці засоби становлять велику небезпеку, оскільки звичайні серцево-судинні та респіраторні рефлексі пригнічуються при блокуванні больових рецепторів, створюючи передумови для подальшої травматизації.

Сучасна тренувальна діяльність спортсменів високої кваліфікації пов'язана з тренуванням і змаганнями в умовах високогір'я і середньогір'я, частою зміною кліматичних та географічних умов підготовки та змагальної діяльності. У зв'язку з цим спортсменам доводиться стикатися з високими тренувальними і змагальними навантаженнями, які переносяться в умовах високих і низьких температур, зниженого парціального тиску кисню, порушення циркадних ритмів. Це може призвести до гіпертермічних, гіпотермічних, психологічних і функціональних травм. У зв'язку з цим профілактика гірської хвороби, термічних травм, порушень, викликаних тимчасовим стресом, давно вийшла за рамки інтересів спортивної медицини і перетворилася на одну з найважливіших завдань науково-практичної діяльності фахівців в області теорії і методики підготовки спортсменів вищої кваліфікації.

При аналізі проблеми захворювань і травматизму в спорті слід пам'ятати про те, що існує тісний взаємозв'язок між станом здоров'я спортсменів і рівнем їх функціональних можливостей і готовності до ефективної змагальної діяльності. У здорових спортсменів, як правило, відзначається високий рівень функціональних можливостей. У спортсменів, що мають відхилення в стані здоров'я, рівень функціональних можливостей найчастіше може бути оцінений лише як задовільний.

Перенесені спортивні травми, навіть після ефективного лікування та реабілітації, роблять спортсмена більш вразливим до подальших травм. Зокрема, пошкоджена зв'язка зазвичай розтягнута більше своєї фізіологічної довжини, що визначає нестабільність суглоба. Для такої зв'язки характерна знижена пропріоцептивна чутливість внаслідок пошкодження механорецепторів, що знижує контроль за точністю рухів. Пошкодження зв'язки пов'язано також з

ослабленню м'язів, погіршенню функції інших зв'язок, що забезпечують стабільність суглобів.

Переважає більшість гострих спортивних травм, як правило, характеризується сильними больовими відчуттями. Інтенсивні лікувальні процедури поступово призводять до того, що біль перестає турбувати спортсмена і він прагне повернутися до тренувальної діяльності. Однак відсутність больової реакції не означає відновлення функціонального потенціалу пошкодженої ланки опорно-рухового апарату. Дослідження показують, що протягом певного часу після усунення больової реакції має місце період уразливості до повторної травми, тривалість якого залежить від серйозності пошкодження, природи тканини, яка була пошкоджена, інтенсивності загоєння, віку спортсмена, особливостей лікування та реабілітації, характеру тренувальної діяльності після повернення в спорт.

Хронічна травма спортсмена зазвичай діагностується занадто пізно і її виникнення відповідає появі сильного болю. Виникненню хронічної травми зазвичай передують мікротравми і стан дисфункції, що означає акумуляцію протягом тривалого часу негативних впливів, що проявляються у вигляді рубцевих утворень, дегенеративних змін, що в результаті істотно сповільнює процес лікування і реабілітації.

Існує тісний зв'язок між станом стресу, в якому може опинитися спортсмен, і ризиком спортивної травми. Страх, неспокій, тривога, супроводжуючі стрес, призводять до таких фізіологічних проявів, як збільшення загального нервово-м'язового напруження, зниження координаційних здібностей, порушення техніки, збільшення стомлюваності, зниження уваги, підвищення збудження та інше. Цілковито природно, що всі ці реакції підвищують ймовірність спортивних травм. При цьому чим вище фізіологічна реакція на стрес, тим вище ймовірність спортивної травми. Це положення було багаторазово доведено дослідженнями, проведеними на матеріалі різних видів спорту. Виявлено також взаємозв'язок між показниками фізичного стресу і захворюваністю спортсменів - головні болі, захворювання вух, горла, носа, розлади сну та інше.

Спортивно-педагогічні причини травматизму. Більшість фахівців переконані в тому, що тренувальні та, особливо, змагальні навантаження сучасного спорту часто є надмірними і сприяють високому травматизму. Вивчаючи етіологію спортивних травм, фахівці прийшли до одностайної думки, згідно з якою велика частина травм є наслідком помилок у побудові процесу підготовки. Наприклад, 60% бігових травм і близько половини переломів у спортсменів пов'язані з

помилками в тренувальному процесі. Ці помилки сприяли зайвому локальному м'язовому стомленню, зниженню здатності м'язів і погашення ударної сили і, отже, збільшення навантаження на кістку. Конкретними помилками, що призводять до переломів, є: зайвий інтенсивний початок тренувального заняття без ефективної розминки - 27% переломів, надмірне сумарна навантаження окремого тренувального заняття - 10%, різке збільшення довжини відрізків, пробігаємо з високою інтенсивністю - 8%, використання значних обсягів навантаження без планомірної підготовки - 6%.

Зайві напружені та тривалі навантаження, помилки при підборі й виконанні вправ, різкий перехід до великих навантажень без достатнього періоду втягуючої підготовчої роботи, неефективна розминка та інші фактори можуть призводити до виникнення больових відчуттів в м'язах. Ці відчуття є наслідком механічних пошкоджень сполучних тканин, ішемії і спазму рухових одиниць, накопичення проміжних продуктів метаболізму. Особливо привертають до виникнення таких відчуттів силові вправи, які виконуються в ексцентричному режимі, які в силу особливостей нервової іннервації, залучення рухових одиниць в роботу, пов'язані зі значно більшим навантаженням на м'язову і сполучну тканину в порівнянні з вправами концентричного характеру. Це, природно, є додатковим чинником ризику пошкодження скорочувальних елементів м'язів і сухожилів. Великий обсяг вправ ексцентричного характеру в силу фізіологічних і біохімічних процесів, що відбуваються в м'язовому волокні при розтягуванні, може призвести до того, що певна частина м'язових волокон може бути схильна до некрозу вже після 2 - 3 тижнів нераціонального силового тренування. Надалі велика частина пошкоджень усувається в результаті процесу регенерації сегментів волокон, проте наслідки запальних і дегенеративних змін повністю не ліквідуються.

Втомлювальні (перевантажувальні) скелетні, м'язові і зв'язкового-сухожилльні травми є вторинними по відношенню до мікротравм відповідних анатомічних структур. Саме цей вид травм найбільш часто зустрічається в спорті та підлягає ефективній профілактиці, якщо в процесі підготовки приділяється увага усуненню факторів ризику.

Абсолютне розтягувальне перевантаження пов'язане із зайвою силою, що діє на м'язово-сухожилну одиницю, а відносно - із зниженою здатністю цієї одиниці протистояти діючій силі. Систематичне розтягувальне перевантаження м'язово-сухожилної одиниці викликає больові відчуття, збільшує м'язову слабкість, знижує

амплітуду рухів, порушує оптимальну біомеханічну структуру рухових дій. Це, у свою чергу, ще більше збільшує перевантаження м'язово-сухожильної одиниці, що формує "порочне коло", що призводить до травми. Не допустити цього можна тільки раціональною побудовою спортивної підготовки, дотриманням її основоположних принципів, включаючи принцип усунення факторів ризику спортивного травматизму.

Тренувальні та змагальні навантаження сучасного спорту не тільки призводять до високого рівня функціональних можливостей спортсменів, але і є чинником підвищеного ризику щодо захворювань і травм. При цьому існує тісний зв'язок між величиною і специфічною спрямованістю навантажень, з одного боку, і характером захворювань і травм - з іншого. З позицій медичної діагностики, травми слід класифікувати таким чином: 1) пошкодження суглобової капсули і зв'язок; 2) пошкодження м'язів і сухожиль, 3) забій; 4) вивих або підвивих; 5) перелом кістки; 6) садна (подряпина); 7) рвана (відкрита) рана; 8) струс; 9) інфекція або запалення. Специфіка виду спорту зумовлює характер травм.

У гандболі всі гравці характеризуються певним ігровим амплуа і відповідно виконують специфічні функції. Змагальна діяльність гандболістів різного ігрового амплуа має істотні відмінності, що призводить до різної кількості травматичних ситуацій. Дослідженнями доведено, що найчастіше в гандболістів травмуються верхні та нижні кінцівки, спина і голова. Інтенсивність травматизму, тобто кількість травм на одного гандболіста в середньому, становить більше однієї травми на рік. Найбільша кількість травм у воротарів (24 %), лінійних (26 %) та крайніх (20 %) гравців. Гандболісти, що грають на позиції розігруючого та напівсереднього гравця травмуються у 14 % та 16 % випадків відповідно. Отримані дані обумовлюються ступенем контакту з суперником протягом гри, а для воротарів значною кількістю атак власних воріт.

Досліджуючи характер отриманих травм встановлено, що у воротарів найбільш часто спостерігаються забиті місця рук, травми гомілковостопного та ліктьового суглобів, забиті місця голови. У крайніх нападаючих високий травматизм верхніх кінцівок: забиті місця й садна рук, пальців. Напівсередні гравці мають найвищий показник травм пальців, забитих місць м'язів руки та ніг, ушкоджень гомілковостопного та колінного суглобів. У лінійних гравців найбільш підвержені травмам верхні кінцівки та тулуб. Найнижчий

показник травматизму у розігруючих гравців проте більшість їх травм припадає на колінний та гомілковостопний суглоби.

В провідних гандбольних командах суперліги України найбільше місце займають такі травми як гематоми та розтягнення. Але після належних реабілітаційних заходів всі спортсмени, як правило, повертаються до звичайних умов тренувальної та змагальної діяльності. При більш складних травмах, таких як менісцит (пошкодження меніска), переломів, розривів зв'язок, струсу мозку необхідно стаціонарне лікування, тривалий та болісний період реабілітації, що стає на заваді поверненню спортсменів до звичайного ігрового режиму.

4.4. Профілактика спортивних травм

Профілактика травм і захворювань спортсменів включає роботу з усунення факторів ризику, до яких вони схильні в умовах підготовки та участі в змаганнях. Найбільш типовими помилками тренерів і спортсменів, що приводять до травм, є наступні: недостатня увага до встановлення ефективної нетравмонебезпечної спортивної техніки; нераціональне чергування навантажень, коли наступне заняття проходить на тлі вираженого стомлення після попереднього; застосування зайвих тривалих дистанцій, призводить до глибокого стомлення; надвисока інтенсивність роботи, яка не відповідає рівню адаптації м'язової, кісткової і волокнистої тканин; зловживання бігом по піску і пересіченій місцевості; недостатньо ефективна розминка; відсутність відновлювальних засобів (масаж, ванни, спеціальні розгирки та інше) між стартами та окремими тренувальними заняттями з великими навантаженнями; відсутність контролю за якістю спортивних споруд, місць занять, інвентарю, взуття, одягу, питним режимом, харчуванням, застосуванням фармакологічних засобів.

Велике значення для профілактики спортивних травм має комплексне обстеження спортсмена, яке передбачає визначення наявності наслідків попередніх травм, виявлення нестабільності суглобів, характеристики стану м'язів і зв'язок, виявлення тугоухливості м'язів і зв'язок. Результати цих досліджень значною мірою повинні визначати зміст тренувального процесу - розвиток гнучкості, зміцнення м'язів і зв'язок, характер розминки та інше.

Усунення навіть окремих факторів ризику здатне стати суттєвим фактором профілактики захворювань і травм. Наприклад, ефективна профілактика травм в області плеча може бути забезпечена широким

застосуванням вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, силовою підготовкою на тренажерах. Для зміцнення м'язів нижніх кінцівок, широко застосовуються вправи, спрямовані на підвищення рухливості в суглобах, що значно знижує травми у спортсменів ігрових видів спорту. Силкові вправи, зміцнюючи м'язи, сухожилля, зв'язки, сприяючи розвитку кісткової тканини, обумовлюють профілактику травм м'язово-зв'язкового апарату, кісток і суглобів.

Тугорухомість м'яза являє очевидну проблему щодо вірогідності травми. Такий м'яз обмежує амплітуду рухів, що призводить до частих розтягувань і розривів на ділянці м'язово-сухожильного з'єднання, тому робота над підвищенням розтяжності м'язової та сполучної тканин має велике значення для профілактики пошкодження м'язів, сухожиль, суглобової капсули і зв'язок. Необхідно знати, що зміцнення м'язів, зв'язок і сухожиль є істотним для профілактики травм, які можуть виникнути в результаті надмірного розтягування, ймовірність якого дуже велика як в процесі тренувальної, так і змагальної діяльності. Це зумовлює органічний взаємозв'язок процесу розвитку силових якостей, що передбачає гіпертрофію м'язової та сполучної тканин, і процесу розвитку гнучкості, спрямованого на підвищення розтяжності м'язів і сполучної тканини.

Раціонально побудована розминка є важливим фактором зниження ймовірності травм. У той же час порушення основних принципів її побудови - додатковий фактор ризику. Зокрема, перша частина розминки повинна бути спрямована виключно на підвищення внутрішньої температури, що сприяє зниженню в'язкості м'язів. Цьому сприяє біг невисокої інтенсивності, різні гімнастичні вправи, які не потребують граничної амплітуди рухів, силкові вправи з невеликими обтяженнями. Тільки після розігріву м'язів і сполучної тканини можна переходити до вправ на розтягування. Застосування вправ на розтягування на початку розминки при високій в'язкості м'язів істотно підвищує ймовірність пошкодження м'язів, сухожиль і зв'язок.

Велике значення для профілактики травм має раціональна побудова програм занять, мікроциклів і мезоциклів. За рахунок оптимальної побудови цих структурних елементів вдається уникнути ряду основних факторів ризику спортивної травми: зайвої тривалості одноманітних тренувальних навантажень, нерационального чергування навантажень і відпочинку, відсутність раціонального співвідношення мікроциклів напруженої роботи, стимулюючих адаптаційні реакції та відновлювальних мікроциклів, що створюють

умови для повноцінного відновлення і протікання адаптаційних реакцій та інше.

Прагнення перевищити оптимальні величини порушує пропорційність у вдосконаленні різних сторін підготовленості, вимагає надмірних навантажень і є чинником ризику щодо спортивних травм. Це відноситься і до оцінки прихованих функціональних резервів щодо різних сторін підготовленості спортсмена і можливостей основних функціональних систем. Наприклад, інтенсивна робота над підвищенням потужності аеробних процесів у разі, коли досягнута індивідуальна межа адаптації кардіореспіраторної системи щодо рівня максимального споживання кисню, є серйозним фактором ризику перенапруження міокарда. Надлишкова робота над розвитком гнучкості без урахування індивідуальних анатомічних і морфологічних особливостей рухового апарату істотно підвищує ймовірність травм м'язів, зв'язок, сухожиль, є причиною "розхитаності" суглобів.

Профілактиці травматизму сприяє плавне збільшення тренувальних навантажень після тривалих перерв у тренувальній діяльності, особливо якщо вони були викликані травмами. Планування граничних навантажень допустимо лише при повній впевненості в готовності функціональних систем організму до їх перенесення. Інтенсивне тренування ослаблених, невідновлених структур опорно-рухового апарату, може призвести до катастрофічних наслідків щодо здоров'я спортсменів, не кажучи вже про їх спортивну кар'єру. Більшість травм у спорті обумовлено наявністю слабких, погано підготовлених до змагальних і тренувальних навантажень, ланок опорно-рухового апарату, недостатнім рівнем технічної та тактичної майстерності, тобто тими факторами ризику, які безпосередньо пов'язані з ефективністю системи підготовки спортсменів.

Дуже велике значення для профілактики спортивних травм має і досить високий рівень розвитку у спортсменів здібностей до орієнтування в просторі, довільного розслаблення м'язів, до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Дослідження показали, що 15-20-хвилинне щоденне тренування координаційних здібностей здатне стати дієвим засобом відносно профілактики травм.

Таким чином, питання попередження спортивних травм не ставлять собою суто лікарської проблеми. Вони стосуються всіх, хто покликаний готувати висококваліфікованих спортсменів та забезпечувати їм нормальні умови для навчально-тренувальних занять

і участі в змаганнях, тобто тренерів, лікарів, суддів, технічного персоналу, проектувальників і будівельників спортивних споруд, представників спортивної науки (фізіологів, біомеханіків) та інших. Тобто профілактика спортивного травматизму включає комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на постійне вдосконалення матеріально-технічного забезпечення, поліпшення умов проведення навчально-тренувальних заходів та змагань, постійне підвищення кваліфікації лікарів і тренерсько-викладацького складу, неухильне дотримання правил лікарського контролю і т.д., що забезпечує планомірне підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості, морально-вольових якостей і зміцнення здоров'я спортсмена.

Профілактика спортивного травматизму вимагає насамперед детального вивчення причин і обставин, що викликали травму. Навіть незначна травма повинна аналізуватися лікарем, тренером і самим постраждалим (активна профілактика), щоб згодом можна було усунути її конкретну причину і виключити можливість повторення. Отже, ефективність профілактичної роботи спортсменів і тренерів знаходиться в прямій залежності від знання факторів ризику, здатних призвести до захворювань і травматизму в спортсменів.

Реалізація можливостей спортивно-педагогічного напряму профілактики спортивного травматизму і професійних захворювань у спортсменів є частиною загальної стратегії профілактичних заходів, яка, на думку вчених-фахівців в цій області, повинна передбачати: первинну профілактику (на індивідуальному рівні) - медичні спостереження, захисні засоби, тренування гнучкості й сили, раціональне харчування, ефективна розминка та інше; вторинну профілактику (на груповому рівні) - вдосконалення правил, угоди, інформація, виховання; третинна профілактика - громадське планування, законодавство, капіталовкладення.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ТЕМИ 4

1. Охарактеризуйте поняття «техніка» та назвіть основні технічні прийоми гри в гандбол?
2. Охарактеризуйте поняття «тактика» та назвіть основні тактичні дії в гандболі?
3. Назвіть види переміщень і пересувань у гандболі ?
4. Охарактеризуйте види ловлі, передачі та кидків м'яча в гандболі?
5. Охарактеризуйте правила гри в гандбол?

6. У яких випадках видаляють гравців з поля, призначають покарання або дискваліфікацію ?
7. Назвіть основні причини спортивного травматизму?
8. Охарактеризуйте основні фактори ризику спортивних травм?
9. Назвіть найпоширеніші травми в гандболістів?
10. Охарактеризуйте основні заходи профілактики спортивних травм?

ФОРМИ КОНТРОЛЮ

1. Експрес-контроль – тестові завдання.
2. Індивідуальна співбесіда.
3. Письмова контрольна робота.

Тема 5. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ

План

- 5.1. Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки в гандболі.
- 5.2. Методика розвитку швидкості в гандболістів.
- 5.3. Методика розвитку м'язової сили в гандболістів.
- 5.4. Методика розвитку швидкісно-силової підготовки.
- 5.5. Методика розвитку гнучкості в гандболістів.
- 5.6. Методика розвитку спритності в гандболістів.
- 5.7. Методологічні засади удосконалення спеціальної працездатності гандболістів.

Форма організації заняття: лекція.

Мета заняття: сформувати уявлення студентів про зміст і методика спеціальної фізичної підготовки; методику розвитку швидкості в гандболістів; методику розвитку м'язової сили в гандболістів; методику розвитку швидкісно-силової підготовки; методику розвитку гнучкості в гандболістів; методику розвитку спритності в гандболістів; методологічні засади удосконалення спеціальної працездатності гандболістів.

5.1. Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки в гандболі

До основних методологічних напрямків розвитку фізичних якостей в юних гандболістів необхідно віднести: розробку засад розвитку фізичних якостей за ранньої спеціалізації; урахування співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки; обґрунтування ефективності спеціальних фізичних вправ у системі навчання; удосконалення сили та точності кидків м'яча; забезпечення комплексного розвитку спеціальних фізичних якостей.

Сучасні вимоги до фізичної підготовки спортсменів з урахуванням тенденцій розвитку гандболу:

1. Всебічна фізична підготовка з чітко відбитим атлетичним розвитком гандболістів;
2. Інтенсифікація гри в нападі та захисті, тобто підвищення швидкості переміщення гравців, швидкості виконання прийомів гри;
3. Високий рівень розвитку спеціальних швидкісних якостей гандболістів, враховуючи їх ігрове амплуа;
4. Висока працездатність в умовах великих психічних навантажень протягом усієї гри;

5. Високий рівень розвитку стрибучості стосовно ігрової діяльності гандболістів, враховуючи їх ігрове амплуа;

6. Розвинення сили, точності та варіативності рухових дій при кидках м'яча у ворота;

7. Високий рівень розвитку спритності та координації рухів за умов дефіциту часу.

Спеціальній фізичній підготовці юних спортсменів у гандболі майже на всіх етапах віддається перевага: розмаїтість її засобів базується на таких природно-прикладних вправах, як біг, стрибки та кидання, які взаємозамінюють завдання загальної фізичної підготовки - всебічний розвиток юних спортсменів. Такий підхід перевірений багаторічним досвідом української школи підготовки юних гандболістів і науково обґрунтований світовим досвідом.

Одночасність розвитку спеціальних фізичних якостей (спритності, швидкості, координації рухів, сили) та процесу засвоєння техніки й тактики сприяє ефективнішому зростанню спортивної майстерності юних гандболістів. Метою спеціальної фізичної підготовки є удосконалення тих фізичних якостей, що сприяють ефективному опануванню техніки й тактики прийомів гри, а також спеціальної працездатності у грі в захисті та нападі.

Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки повинні враховувати особливості ігрової діяльності гандболіста: безперервна зміна ситуацій, нерівномірність навантаження в грі; необхідність виконувати складні рухи в умовах постійно зростаючої втоми; мінливість рухових засобів і варіативність ігрових прийомів.

Спеціальна фізична підготовка має бути побудована з урахуванням обсягу та інтенсивності ігрової діяльності гандболістів. У тренувальному процесі повинні поєднуватися засоби вибіркового і комплексного розвитку фізичних якостей - так, як вони проявляються в грі. Розвиток фізичних якостей має бути пов'язаний з формуванням вольових якостей, необхідних гандболісту під час гри.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є вправи, що включають увесь техніко-тактичний арсенал гандболу, та розроблені на їх ґрунті спеціально-підготовчі вправи для розвинення функціональних здібностей, специфічних щодо характеру гри.

Розвиток певних фізичних якостей у дітей та підлітків найбільш ефективно відбувається в різні продуктивні періоди розвитку центральної нервової системи і особливо рухової функції.

Встановлено, що розвинення фізичних якостей має бути пристосоване переважно до наступних вікових періодів: швидкості та

рухливості - до 11-12 років; координації рухів - до 14 років; помірної сили - з 10 до 12 і силової підготовленості - з 14 до 17 років; помірної швидкості рухів - до 11-12, швидкісних можливостей - до 13-14, швидкісної витривалості - до 15-16 років; спритності та гнучкості - до 13-15 років; помірної стрибучості - до 10-12, стрибкової підготовленості - до 14 -17 років; просторово-часової орієнтації - з 8 до 13-14 років; спеціальної працездатності - з 13-14, витривалості - до 15-18 років; уміння розслаблятися - з 11-14 років; швидкісно-силової підготовленості - з 11 до 16 років.

Основні методи розвитку фізичних якостей у гандболістів 9-18 років:

9-10 років:

- рівномірний метод підвищення навантаження;
- повторний метод розвитку окремих фізичних якостей;
- ігровий метод комплексного розвитку фізичних якостей.

11-12 років:

- рівномірний;
- повторний;
- ігровий;
- змагальний;
- перемінний.

13-14 років:

- повторний;
- змагальний;
- перемінний;
- інтервальний.

15-16, 17-18 років:

- повторний;
- перемінний;
- ігровий;
- змагальний;
- інтервальний із застосуванням серій вправ;
- до "відмови" при розвитку сили та швидкісно-силових можливостей;
- моделювання.

При підборі методів і засобів удосконалення спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів необхідно виходити з інтенсивності та обсягу змагальної діяльності гандболістів. Найбільше навантаження в грі гандболісти виконують при переходах від захисту

в напад і при відході для захисту своїх воріт після нападу. Під час таких переходів гравець переміщується ривками 25-35 м, переборюючи у середньому відстань до 4430 м за одну гру, більшу частину прискорень (60%) виконує з максимальною швидкістю по прямій, змінюючи швидкість і напрям бігу, поєднуючи біг з веденням, передачею і кидками м'яча.

У нападі проти організованого захисту гравці переміщуються ривками 5-16 м, застосовують біг ривками в середньому і максимальному темпі, переборюючи в одній грі відстань до 890 м. Прискорення поєднуються з веденням, передачею, виконанням стрибків з фінтами на кидок чи передачу м'яча. Один гравець у середньому виконує 92 передачів опорному та безопорному положенням, по 16-18 разів виконує загрозу з імітацією на кидок і 5-6 разів - кидки у ворота.

Не менш складною в проявленні фізичного навантаження є ігрова діяльність захисників. Так, крайні захисники виконують протягом гри майже 34 оборонних дії, півсередні - до 52, центральні - до 57, а висунутий вперед гравець (система 5:1) - до 75. У захисті гравці короткими виходами в 3-5 м переміщуються різноманітними способами в поєднанні із зупинками, поворотами, стрибками, поштовхами руки, блокуванням гравця і польоту м'яча - в загальному обсязі до 1020 м. Найбільшу рухливість виявляють чотири центральних оборонця. За 60 хв. гандболісти високої кваліфікації виконують таке за обсягом рухове навантаження: біг - 24%, стрибки - 5, передачі - 24, кидки - 12, фінти - 6, ведення - 11, блокування - 18%.

Зміст ігрової діяльності зумовлює підбір засобів і методів навчального тренування юних гандболістів з поступовим ускладненням спеціальних фізичних вправ за інтенсивністю та обсягом. Тому без визначення і врахування особливостей проявлення фізичних якостей в умовах сучасної гри неможливо цілеспрямовано та ефективно управляти тренувальним процесом при підготовці гандбольних команд всіх рівнів.

Обсяг спеціальних вправ на розвиток окремих фізичних якостей не повинен бути надто превалюючим і таким, що виходить за межі гармонійного розвитку дітей, а головне - він повинен відповідати вимогам, які ставлять до фізичних якостей техніка й тактика. Поєднання якостей, що розвиваються, має бути таким, щоб вони були взаємозв'язані та доповнювали одне одного (швидкість, стрибучість, сила і точність кидка, спритність, координація та висока працездатність у грі в захисті та нападі). З цією метою на заняттях

необхідно здебільшого давати вправи, які розвивають комплекс фізичних якостей, що найчастіше зустрічаються в ігрових моментах з урахуванням ігрового амплуа. Комплекс вправ для спеціальної фізичної підготовки повинен опрацьовуватися з урахуванням індивідуального хисту дітей, конкретних прийомів гри, а також за характером і структурою рухів бути ідентичним техніці й тактиці.

Модель контролю тренувального навантаження гандболістів 9-18 років : **9-10 років.** У тижневому циклі 3-4 тренування по 1 год. 20 хв. при ЧСС 120-140 уд./хв.; **11-12 років.** У тижневому циклі 4-5 занять по 1 год. 40 хв. при ЧСС 120-160 уд./хв.; **13-14 років.** У тижневому циклі 4-5 занять по 1 год. 50 хв. при ЧСС 130-170 уд./хв.; **15-16 років.** У тижневому циклі 4-5 занять по 2 год. при ЧСС 140-170 уд./хв.; **17-18 років.** У тижневому циклі 5-6 занять по 2 год. при ЧСС 140-180 уд./хв.

5.2. Методика розвитку швидкості в гандболістів

Під швидкісними якостями прийнято розуміти спроможність гандболіста виконувати рухові дії протягом мінімального часу з певною ефективністю. Удосконалення швидкісних можливостей юних гандболістів має бути постійним. На першому етапі підготовчого періоду застосовуються вправи, сприятливі щодо розвитку окремих "вузьких" властивостей швидкісних здібностей, на другому - здійснюється синтез створених передумов в єдине ціле шляхом комбінованих швидкісних вправ, включаючи комплексні рухові дії оборонця, нападаючого і воротаря.

Основною методичною особливістю удосконалення швидкісних вправ є багаторазове повторення рухів, вправ з цільовою настановою на граничну швидкість їх виконання. При цьому необхідно використовувати в одному тренуванні наступні серії роботи та відпочинку: кількість серій - 5-7, включаючи 2-3 серії для дій оборонця та 3-4 для нападаючих дій; тривалість серії - до 5 хв.; інтервали відпочинку між серіями 1,5-2 хв.; тривалість вправ 15-20 с. Таких вправ має бути 4-6 (кількість повторів); час відпочинку між вправами 20-15-10 або 10-15-20 с. Верхня межа ЧСС - до 180 уд./хв., а в паузах відпочинку - 120. Обов'язковою умовою швидкісних вправ є високий рівень проявлення вольових зусиль.

Для розвитку швидкісних можливостей гандболістів використовується ігровий метод, який дозволяє комплексно розвивати швидкісні якості, оскільки тут має місце вплив на швидкість рухової реакції, швидкість рухів та інші дії, пов'язані з оперативним мисленням

(сприйняття й переробка інформації з наступною швидкою руховою відповіддю).

Змагальний метод стимулює у гандболістів проявлення граничних швидкісних якостей при високій вольовій мобілізації. У вправах, де сили суперників нерівні, рекомендують уводити фору в тому чи іншому вигляді дій оборонця і нападаючого. У практиці гандболу застосовуються методичні прийоми розвитку швидкості - полегшення умов виконання вправи (координації дій, раптові дії та ін.). З метою розвитку швидкісних можливостей використовується також метод динамічних зусиль - з набивними м'ячами у поєднанні з тими ж самими рухами в звичайних умовах (без зовнішнього опору з максимальною швидкістю). Наприклад, поєднуються вправи з набивними та гандбольними м'ячами. Застосовується методика варіативності "вибухової" швидкості на початку, в середині чи наприкінці виконання дії з метою розвитку вміння видозмінювати швидкість рухових дій стосовно логіки проведення одноборства захисника із нападаючими та навпаки.

Сучасна тенденція розвитку гандболу спрямована на інтенсифікацію гри, тобто на значне підвищення швидкості виконання прийомів гри як у захисті, так і нападі.

Швидкість рухових реакцій гандболіста найчастіше розвивається за рахунок розчленованого способу, тобто вправа виконується за полегшених умов. Сенсорний спосіб розвитку рухових реакцій спрямований на те, щоб розвивати спроможність відчувати найменші інтервали часу і завдяки цьому підвищувати швидкість реагування. Проте провідним методом розвитку рухової реакції є ігровий. До головних ігрових засобів належать: кидки м'яча у стіну та ловля на відстані 3 м з переміщеннями вперед-назад, вліво-вправо; передачі двох м'ячів у парах при переміщенні вліво-вправо, вперед-назад по колу; ведення та передача м'яча при різній швидкості переміщення; блокування м'ячів, що летять несподівано, руками та ногами; реагування відповідними діями на звуковий та зоровий сигнали; кидки м'яча на точність на світловий сигнал, встановлений в кожному кутку воріт.

Для розвитку швидкості гандболіста при переміщеннях використовуються: старт з різних вихідних положень за сигналом; швидкий біг вперед-назад, вліво-вправо в діапазоні 3 м; швидкий човниковий біг у зоні вільних кидків у діапазоні 10-15 м; зигзагоподібний біг 30 м; біг зі зміною швидкості й напрямку; біг з швидкими зупинками та поворотами; швидкі виходи з імітацією

блокування верхніх та нижніх м'ячів у зоні вільних кидків; швидкі стрибки вперед-назад, вліво-вправо; швидкий біг у поєднанні із стрибками за сигналом.

Бігові та стрибкові вправи можна поєднувати з веденням та передачами м'яча, змінюючи темп виконання вправ. При розвитку швидкості виконання передач та кидків м'яча вводять обмеження часу і простору. Передачі та кидки м'яча з цією метою виконуються з широкою та короткою амплітудами замаху, з швидким виконанням фінтів. Ведення та подача м'яча при розвитку швидкості виконуються в естафетах за змагальним методом.

Вирішальним чинником у тренуванні швидкості є висока максимальна інтенсивність рухів. Ефективність розвитку інтенсивності рухів зростає при зміні швидкості виконання вправ від середньої до максимальної. У тренувальних заняттях широко використовується поступове чи хвилеподібне поєднання вправ, що виконуються на середніх та максимальних швидкостях. Найчастіше вправи на розвиток швидкості виконуються на початку тренувального заняття, після розминки.

При розвитку швидкісних якостей використовують такі методи: повторний - із застосуванням вправ, що мають структурну подібність з технікою та тактикою (вправи виконуються з відносно легким вантажем, з максимальною швидкістю); повторного виконання основної швидкісної вправи, взятої з техніки й тактики гри (у максимально швидкому темпі із збереженням чи зміною амплітуди рухів); виконання швидкісних вправ при ускладненні шляхів переміщення та протидії партнера (враховуючи індивідуальні особливості юних гандболістів та їх ігрове амплуа).

5.3. Методика розвитку м'язової сили в гандболістів

До засобів силової підготовки юних гандболістів відносяться різноманітні вправи, що дозволяють впливати або на велику частину м'язової системи, або вибірково на окремі м'язові групи.

Збільшення м'язової маси є основним завданням силової підготовки дітей в молодшому і середньому віці. У дітей 10-13 років спостерігається слабкий розвиток м'язів, особливо м'язів-розгиначів - рук, живота, навкісних м'язів тулуба та задньої Поверхні стегна. У зв'язку з цим вже з перших занять необхідно підібрати силові та швидкісні вправи, які б різнобічно розвивали мускулатуру дітей з акцентом на групи м'язів, що відстають у розвитку. Великої уваги

потребує розвинення в юних гандболістів, особливо дівчат 10-13 років, сили м'язів плечового поясу.

Силові та швидко-силові вправи, що вводяться до тренувального процесу юних гандболістів після дворічного навчання, треба проводити у вигляді коротких серій з паузою відпочинку до повного відновлення. Такі вправи повинні бути різноманітними за формою та змістом, відповідати головним варіантам режиму роботи м'язів при виконанні основних видів ігрових прийомів. Діти 10-11 років повинні виконувати силові вправи з невеликою та близькою до середньої інтенсивністю. Юним гандболістам, що тренуються протягом 3-4 років, вправи на силу і швидкість виконання мають бути наближеними до колограничної інтенсивності. Ускладнення чи полегшення вправ на розвиток сили доцільно доводити до такої межі, що дозволяє зберегти та удосконалювати техніку ігрових прийомів. Від розвитку сили м'язів рук і плечового поясу особливо залежить техніка виконання кидків м'яча.

Техніка виконання кидків м'яча варіюється за своїми різновидами та концентрацією динамічних зусиль різних частин тіла і, зокрема, ланок робочої руки. Крім того, що кидки м'яча зігнутою рукою згори та збоку вже визначають різноманітні м'язові зусилля тулуба, ніг та ланок робочої руки, виділяються ще й такі варіанти поєднання ланок і м'язових груп, що беруть активну участь у кидкових рухах:

- 1) за рахунок активного зусилля м'язів ніг, тулуба та ланок робочої руки;
- 2) за рахунок активного зусилля м'язів тулуба та ланок робочої руки;
- 3) за рахунок активного зусилля м'язів тулуба та плеча;
- 4) за рахунок активної участі м'язів плечового поясу;
- 5) за рахунок активної участі м'язів передпліччя та кисті.

Перелічені варіанти м'язових зусиль при кидках м'яча дозволяють підбирати спеціальні вправи, що концентровано впливають на розвиток сили тих груп м'язів, що забезпечують ефективність його виконання.

При розвитку сили кидка використовується кидання набивних м'ячів 1-2 кг на дальність. Кидки виконуються в такому поєднанні: 8 кидків гандбольного м'яча на дальність з розбігу в опорному положенні, 8 кидків набивного м'яча на дальність, після цього 20 передач набивного м'яча партнеру на відстані 10 м і в кінці серії - 16 кидків гандбольного м'яча на точність і силу з 10 м (по 4 в кожний кут

воріт). Таке поєднання вправ дозволяє збільшити силу і швидкість скорочень тих м'язових груп, що безпосередньо беруть участь у виконанні кидків м'яча, а також удосконалювати міжм'язову координацію структури прийому. У тренувальному занятті таких серій може бути 4-6 з інтервалом відпочинку 1,5 хв.

Вправи з обтяженням є ефективним засобом накопичування сили. Кидання тенісних м'ячів вагою 200 г з максимальною силою на точність і дальність удосконалює швидкість скорочень м'язів, специфічних для кидкових рухів. Кидання набивних (1 кг), гандбольних чоловічого і жіночого м'ячів у поєднанні з киданням тенісного (200 г) успішно розвиває швидкісно-силові якості, сприятливі для ефективного опанування раціональної техніки кидка. При збільшенні обсягу вправ з підвищеними обтяженнями знижується ступінь координації, необхідної для засвоєння кидкових рухів, а надмірне захоплення вправами з полегшеними приладами (тенісні м'ячі тощо) призводить до зниження розвитку м'язів.

При розвитку спеціальної сили в юних гандболістів стосовно стрибків і швидкісного бігу в основному ставиться завдання розвинення висоти та довжини стрибка, а також високої стартової швидкості та частоти рухів ногами. Спрямованість вправ: розвиток концентрації штовхальних зусиль, головним чином м'язів стопи й гомілки, а також м'язів, що забезпечують швидке згинання та розгинання ніг в гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобах (сюди відноситься й робота м'язів черевного поясу).

Спеціальна стрибкова підготовка скерована на розвиток специфічної стрибучості в юних гандболістів - при кидках м'яча, фінтах, оборонних діях, передачах м'яча, перехопленнях, веденні та ін. Проявлення стрибучості та її розвиток зумовлені особливостями, що використовуються під час гри: виконання відштовхувань як з місця, так і після коротких попередніх переміщень (переважно після 1-2-3 кроків, ведення та передачі) з невеликим згинанням ніг у колінних та тазостегнових суглобах; різноманітність напрямків стрибків, проведення відштовхувань як правою, так і лівою ногами: правою під час стрибків управо і вгору, лівою - вліво і вгору, те ж саме - вперед і назад; необхідною частиною при завершенні стрибків є вихід в положення швидкої готовності до наступних відповідних дій, в тому числі до повторного стрибка у протилежний бік; стрибки з випадками вперед, вбік, назад (з імітацією перехоплення м'яча); стрибки вгору з положення середнього та глибокого присіду з імітацією кидка; стрибки з поворотом навкруги вліво або вправо з переміщенням

вперед-назад; стрибки в довжину-вгору з кидками та передачами м'яча.

Стрибкові вправи для гандболіста повинні відрізнятися різноманітністю. Чималу їх частину треба виконувати серійно, із завданням під час кожної спроби домагатися не тільки можливо більш далекого чи високого стрибка, але й м'якого пружистого приземлення, швидкої готовності до наступних стрибків або інших дій. Для розвитку спеціальної стрибкової витривалості рекомендується виконувати стрибки не тільки серіями (3-4 хв.), але й поєднувати їх з швидкісними передачами, веденням, кидками м'яча, біговими ривками. Водночас з цим стрибки виконуються з передбачуванним варіантом структури рухів та режиму роботи м'язів при виконанні їх у змаганні.

Силова підготовка під час тренування зі спеціальної фізичної підготовки повинна проводитися після швидкісних вправ, а в звичайному тренувальному занятті - після розминки. За тривалістю силове тренування юних гандболістів 11-12 років має бути в межах 10-20 хв. (з віком інтенсивність силової підготовки зростає) і в такій послідовності, щоб спочатку давалися вправи для руки, плечового поясу, після цього - для тулуба і ніг. Недоцільно занадто захоплюватися розвитком сили у підлітків, ефективність її розвитку особливо підвищується в юнацькі роки, коли зростання тіла сповільнюється. Розвиток сили у підлітків має йти як компонент для розвинення спеціальної швидкості рухів, за характером і структурою пов'язаних з ігровими прийомами.

Основним засобом розвитку спеціальної сили в юних гандболістів є метод повторних зусиль з поступовим збільшенням опору і швидкості руху, періодичним виконанням вправ, близьких до середньої та колограничної інтенсивності, до моменту появи локальної та загальної втоми, що порушує доцільну координацію рухів.

При тривалому і великому обсязі силового навантаження знижуються швидкість і координація рухів, а також спроможність м'язів до "вибухових зусиль". У річному циклі тренування юних гандболістів 15-18 років силові якості розвиваються у такій послідовності:

на початку першого етапу (утягуючі мікроцикли) відбувається відновлення силових можливостей (метод повторних зусиль);

наприкінці першого і початку другого етапу підвищується загальносиловий потенціал (метод прогресуючих обтяжень,

максимальних динамічних повторних зусиль з використанням ударних тренувальних навантажень);

наприкінці другого етапу і початку третього триває нарощування загального з переходом на спеціальний силовий потенціал з використанням змагальних швидкісно-силових вправ (метод ударних тренувальних силових навантажень поєднується з розвитком "вибухової" сили та швидкісних можливостей);

наприкінці третього етапу підвищення силових можливостей відбувається за рахунок динамічних змагальних вправ переважно швидкісно-силової спрямованості, особливо при кидках м'яча і спеціальній стрибучості, характерній для гри в захисті та нападі (застосовується інтервальний метод розвитку силових можливостей в поєднанні з швидкісними);

у змагальному мезоциклі силові якості підтримуються за рахунок спеціальних підготовчих вправ залежно від календаря змагань;

у міжігрових мезоциклах силова підготовка поступово нарощується за рахунок загальної атлетичної підготовки та спеціальних вправ з використанням індивідуального підходу;

у перехідному періоді рівень силових підготовки знижується і підтримується на середньому рівні за рахунок вправ з гантелями, стрибків на відкритому повітрі.

5.4. Методика розвитку швидкісно-силової підготовки

Цей вид підготовки найбільш продуктивним є у дітей 12-15 років з деяким зниженням у 15-16 років. Оскільки в гандболі фізичні вправи носять комплексний характер, спеціальна швидкісно-силова підготовка передбачає розвиток комплексності проявів зусиль з максимальною потужністю у найкоротший проміжок часу із збереженням ефективності структури рухів, рухових дій під час бігу, стрибків та кидання. За характером вправи повинні відповідати просторовим, часовим і максимальним динамічним зусиллям, що спортсмен найчастіше виконує в умовах гри. У підборі вправ необхідно застосовувати обтяжені та полегшені опори, що вибірково впливають на розвиток швидкісно-силових якостей в оборонних та нападаючих діях гандболіста.

Режим найбільш інтенсивних швидкісно-силових дій під час гри в захисті та нападі складає 13-15 с з 3-4-разовим повторенням в одній атаці при ЧСС 165-187 уд./хв. Кількість таких інтенсивних швидкісно-силових дій в одній грі становить 67 ± 12 разів.

Режими удосконалення швидко-силових якостей в юних гандболістів у спеціально-підготовчому періоді:

- кількість серій в одному тренуванні - 3-5, включаючи 1-2 серії для дій оборонця та 2-3 - для нападаючих;
- тривалість серії до 5 хв.;
- інтервали відпочинку між серіями 2-3 хв.;
- тривалість вправ 15 с; кількість вправ у серії 3-5;
- час відпочинку між вправами має бути в такому поєднанні: 20-15-10 с, 10-15-20 с або 15-10-5 с;
- верхня межа ЧСС під час виконання вправи - до 180 уд./хв.;
- у паузах відпочинку перед виконанням вправи ЧСС 120-130 уд./хв.

При використанні зазначених режимів удосконалювати швидко-силові можливості потрібно цілеспрямовано, включаючи всі техніко-тактичні дії, пов'язуючи їх між собою таким чином, як вони виявляються в змаганні при грі в захисті та нападі з урахуванням ігрового амплуа.

Основним засобом розвитку швидко-силових якостей у гандболістів є повторне виконання вправ, що поєднує швидке переміщення з короткочасними зусиллями загального та варіативного впливу, до моменту появи локальної або загальної втоми, не допускаючи значного порушення доцільної координації рухів.

5.5. Методика розвитку гнучкості в гандболістів

Гнучкість спортсмена визначається його спроможністю виконувати рухи з великою амплітудою. Більшість дій гандболістів виконуються із значною амплітудою рухів. Для гандболіста необхідними є достатня гнучкість хребтового стовпа, рухливість гомілковостопного, тазостегнового, плечового, ліктьового та променево-зап'ясткового суглобів. При виконанні вправ рухи спортсмена обмежуються зв'язками та м'язами: чим вони еластичніші, тим вище амплітуда рухів. Тому, чим вище здібність м'язів-антагоністів розтягуватися, тим менший опір вони виявляють руху. Процес розвитку гнучкості поділяється на загальний та спеціальний.

До загального слід віднести розвиток загальної рухливості спортсмена, а до спеціального - підвищення специфічної рухливості суглобів, характерної для основних динамічних зусиль при виконанні прийомів гри.

До основних рухів гандболіста, що вимагають розвитку спеціальної гнучкості, відносяться:

1) виконання кидка м'яча з широкою амплітудою рухів робочої руки на замах у плечовому суглобі;

2) захльостувальний рух кисті в променевоzap'ястковому суглобі та з поворотом всієї руки всередину під час кидання м'яча;

3) повороти тулуба навкруги хребтового стовпа під час кидання м'яча вліво-вправо і вправо-вліво та одночасний поворот тулуба в тазостегнових суглобах;

4) активне розгинання ніг та повороти в тазостегновому, колінному та гомілковостопному суглобах при кидках м'яча в опорному й безопорному положеннях;

5) випадки при кидках м'яча, оборонних і нападаючих діях та інших прийомах гри, включаючи дії воротаря.

Вправи, що сприяють розвитку спеціальної гнучкості у перелічених основних рухах гандболіста, потрібно включати в кожне заняття – можна виносити в самостійну частину тренування тривалістю 5-10 хв. Більш ефективно розвиток гнучкості відбувається при чергуванні цих вправ з силовими. Розвиток гнучкості в суглобах має бути поступовим, а виконання рухів – з максимальною амплітудою та попередньою достатньою розминкою.

Для розвитку гнучкості в гандболі застосовуються вправи, виконання яких супроводжується рухами із значною амплітудою (до певного болю) у відповідних суглобах – гомілковостопному, колінному, тазостегновому, плечовому, ліктьовому, променевоzap'ястковому, в хребті та суглобах кисті. Вправи виконуються серіями по 16-20 разів переважно в динамічному темпі, рухи – плавні чи махові, у крайній точці амплітуди докладаються додаткові зусилля.

Вправи на гнучкість виконуються із снарядами (гімнастична палка), з партнером, з обтяженнями або без них.

Процес розвитку гнучкості у гандболістів повинен бути індивідуалізованим, головним чином за рахунок кількості повторів і частоти виконання тренувальних завдань. Розвивати та підтримувати гнучкість потрібно постійно. Доза таких тренувальних впливів є індивідуальною, але для етапу концентрованого розвитку гнучкості достатньо 8-10 тижнів. Для підтримки рівня гнучкості ці вправи застосовуються в ранковій гімнастиці, розминці перед тренуванням та змагальною грою. Особливо рекомендуються після вилікування травм у робочих суглобах, на які припадає навантаження.

У гандболі спортсмени повинні розвивати активну та пасивну гнучкість. Активна гнучкість обумовлюється ступенем рухливості, що

виникає внаслідок м'язових зусиль і має переважно спеціальний напрям.

Пасивна гнучкість розвивається найчастіше за рахунок додаткових впливів на частину тіла, що рухається, при використанні малих обтяжень (гантелей, набивних м'ячів, штанги) із застосуванням статичних і динамічних рухів, глибоких нахилів або скручених рухів. У зв'язку з цим пасивна гнучкість розвивається в 2 рази швидше активної.

Удосконаленню активної гнучкості сприяють вправи з подоланням власної ваги, махові та ривкові вправи із збільшенням амплітуди (до болючих відчуттів).

При плануванні розвитку гнучкості в річному циклі передбачаються два напрями: удосконалення та підтримка існуючого рівня. На першому етапі підготовчого періоду необхідно систематично та акцентовано розвивати пасивну гнучкість в усіх суглобах і рухах, а надалі вона підтримується в розминці та частково розвивається в спеціальних вправах, характерних для рухів у гандболі.

Провідним засобом розвитку гнучкості є багаторазове виконання вправ на розтягування з поступовим збільшенням амплітуди рухів до межі. Дуже важливо, щоб у тренуванні юного гандболіста гнучкість розвивалася в різноманітних рухах, специфічних за структурою та швидкістю для основних прийомів гри.

5.6. Методика розвитку спритності в гандболістів

Спритність - комплексна якість, що виявляється у спроможності успішно виконувати складні рухові дії, здебільшого в умовах стрімкої та несподіваної зміни обставин, а також швидко засвоювати складні дії та застосовувати їх в умовах гри.

Проявлення спритності в контрастних ігрових діях має свої специфічні особливості при грі в захисті, нападі та грі воротаря. Найбільш високі вимоги до спритності ставляться при грі в нападі:

- переміщення - швидкі зупинки, повороти, зміна швидкості та напрямку бігу, падіння, стрибки, відволікаючі дії;
- ведення м'яча - зміни темпу, швидкості переміщення, стрибки, ведення правою, лівою руками, вперед-назад, вліво-вправо;
- кидки м'яча - зміна виду кидка, темпу рухів, швидкості, амплітуди, дистанції, часу дії, сили, точності та траєкторії польоту м'яча, фінтів, зорової інтуїції щодо конструювання видів кидка м'яча та фінтів, зміна дистанції розбігу і темпу, швидкості розбігу, висоти та довжини стрибка, кидки під різну

ногу, кидки слабкою рукою, зміна вихідних положень і зусиль різноманітних м'язових груп;

- передача м'яча - зміна способу передачі та вихідного положення, швидкості, напрямку, амплітуди рухів, м'язових зусиль, висоти та напрямку стрибків, швидкості бігу, дистанції передачі, траєкторії польоту та обертання м'яча;
- фінти - їх видозмінення (швидкості, напрямку, темпу, структури рухів).

Спритність у захисті виявляється у зміні напрямку оборонних дій з метою дезорганізації, передбачення дій нападаючого, швидкому реагуванні на початкові та наступні дії нападаючого, виборі вихідного положення при перехопленні м'яча, догляді від заслонів, особистій опіці, контратаках, блокуванні та створенні кількісної переваги, ліквідації кількісної переваги з боку нападаючого, зміні систем захисту.

Дії воротаря завжди пов'язані із специфічною спритністю його техніки й тактики, яка спрямована переважно на передбачення польоту м'яча, місця і часу кидка та вибір відповідного вихідного положення, оборонних дій, швидкості реагування і напрямку дій рук і ніг.

Спритність у гандболі розвивається та поступово ускладнюється шляхом засвоєння нових рухових дій, поширення діапазону варіативності раніш засвоєних. При низькому рівні спритності рухів гандболіста супротивник легко до них пристосовується. Спритність гандболіста специфічна щодо техніки й тактики гри, орієнтування гравця, характеру проявлення психологічної напруженості, сміливості, рішучості.

Для найбільш повного та активного проявлення гандболістами спритності доцільно регулярно поновлювати, ускладнювати та варіювати вправи, проводити їх у більш складних умовах. Щоб удосконалити спритність, необхідно удосконалювати координацію рухів (особливо при поєднанні рухів рук і ніг) та їх точність. З цією метою використовуються поступові ускладнення, що вимагають суворого дотримання заданих швидкісних, просторових та часових параметрів рухів, а також вправи на розслаблення, рівновагу та зміну звичних рухових дій, вимикання зорового контролю та ін. За рахунок такої спрямованості вправ у гандболістів накопичується руховий досвід, що поширює ефективність їх атакуючих та оборонних дій.

Розвиток спритності у гандболістів пов'язаний насамперед з удосконаленням відчуття рухів у мінливих ситуаціях гри, з розвитком здібності змінювати, імпровізувати окремі деталі техніки виконання

прийомів гри, обирати з усього арсеналу саме такі прийоми гри, які адекватні конкретній ігровій ситуації. Головні напрямки розвитку спритності в юних гандболістів:

- 1) виконання прийомів гри в ускладнених умовах;
- 2) ускладнення та поширення діапазону варіативності в структурі рухів в процесі вирішення рухового завдання;
- 3) виконання прийомів гри за жорстокої опіки захисника, наявності чинника несподіваності та обмеженості часу атаки або передбачених дій захисника.

При розвитку в юних спортсменів спритності рухів удосконалюються рухливість нервових процесів, координаційні здібності, сприятливі до підвищення швидкості, точності, економічності та узгодженості рухів. Розмаїтість засобів і методів розвитку спритності доповнюється функціями окремих аналізаторів, що сприяє кращому засвоєнню ігрових прийомів, скороченню часу їх засвоєння, розвитку уміння застосовувати прийоми гри в екстремальних умовах, програмуванню та видозміненню дій.

Підбір засобів і методів розвитку спритності передусім залежить від техніки й тактики сучасного гандболу та послідовності засвоєння прийомів гри по роках навчання.

Найбільшою складністю, найбільш високими вимогами щодо розвитку спритності відрізняються фінти, здійснювані з метою дезорієнтації суперника, попередження його дій, спрямування їх у хибний напрямок. У багаторічній підготовці гандболіста повинна чітко простежуватися тенденція збільшення обсягу та підсилення дії чинника несподіваності при грі як у нападі, так і захисті, а також грі воротаря.

При плануванні тренувальних занять з розвитку спритності рекомендується витримувати таку послідовність: спершу виконуються складнокоординаційні вправи в повільному темпі, після цього - з акцентом на точність і швидкість рухів, далі - в поєднанні із завданням раціонально розподіляти та вчасно переключати і, врешті, - на вестибулярну витривалість.

Вправи для розвитку спритності краще за все проводити на початку основної частини тренувального заняття (зв'язок з розвитком швидкості).

Інтервали між розвитком швидкості, спритності та координації повинні бути оптимальними і поєднуватися в техніко-тактичні дії. Рівень спритності визначається координаційною складністю завдання, точністю та часом його виконання.

5.7. Методологічні засади удосконалення спеціальної працездатності гандболістів

У гандболі працездатність визначається ефективністю та кількістю рухових дій, що виконуються за певний час, протягом двох таймів або турніру в цілому.

Працездатність гандболістів є виключно складною багатокомпонентною якістю, підґрунтя якої складає енергетичне забезпечення м'язової діяльності за рахунок хімічних реакцій, що мають три види джерел: аеробне (хімічні реакції з участю кисню); алактатне анаеробне; лактатне анаеробне (без участі кисню).

Гандбол характеризується короткочасними змінами ігрових ситуацій, в яких важливу роль відіграють анаеробні реакції. У той же час в моменти пасивних фаз при грі в захисті та нападі у гандболістів виявляється спроможність швидко відновлюватися за рахунок аеробних реакцій. Аеробні процеси повністю розгортаються в організмі гандболіста тільки на 3-5-й хвилині гри, а на початку роботи переважають алактатні анаеробні джерела енергозабезпечення, що досягають максимуму вже на 2-3-й хвилині гри (їх тривалість 15-30 с). Лактатний анаеробний процес досягає максимуму на 1-2-й хвилині гри і триває до 6 хв.

У період високого темпу гри в захисті та нападі з тривалістю в середньому по 15 с аеробні процеси ще не встигають досягти своєї максимальної потужності, а алактатні анаеробні в працюючих м'язах за цей час вже вичерпують свою ємність. У цих випадках найбільшу роль в енергетичних процесах відіграють анаеробні лактатні реакції. Проте, оскільки активні фази поєднуються з пасивними, створюються передумови також і для значного підсилення аеробних процесів. Все це свідчить про те, що енергетичне забезпечення ігрової діяльності гандболістів має змішаний аеробно-анаеробний характер з великим переважанням лактатних гліколітичних реакцій.

Таким чином, можна з великою мірою вірогідності моделювати удосконалення спеціальної працездатності гандболістів усіх рівнів кваліфікації в навчально-тренувальному процесі адекватно змагальній діяльності.

Аеробна працездатність забезпечується за рахунок хімічних реакцій з участю кисню. У зв'язку з цим лімітуючим чинником аеробних реакцій є кисень, що вдихається.

Анаеробні алактатні енергоутворення дозволяють спортсмену виконувати короткочасну роботу не більш 15-30 с. Анаеробні лактатні джерела енергії утворюються за рахунок гліколізу з наступним

утворенням молочної кислоти, тривалість енергозабезпечення в цьому випадку складає від 30 с до 5-6 хв.

У процесі фізичної підготовки юних гандболістів тренувальне навантаження характеризується: інтенсивністю виконання вправ, тривалістю вправи та відпочинку, характером відпочинку, кількістю повторень.

Методичні рекомендації з удосконалення спеціальної працездатності гандболістів:

1. Під час великого аеробного навантаження в тренувальний процес треба включити 4 серії вправ по 30 хв. (при ЧСС 120-150 уд./хв.) з паузою активного відпочинку 4-5 хв.

2. Під час середнього аеробного навантаження застосовуються 3 серії вправ по 30 хв. (при ЧСС 120-150 уд./хв.) з паузою відпочинку 4 хв.

3. Мале аеробне навантаження містить 2 серії вправ по 30 хв. (при ЧСС 120-150 уд./хв.) з паузою відпочинку 5 хв.

4. Анаеробна продуктивність у гандболістів повинна включати підвищення функціональних можливостей гліколітичного процесу та збільшення щільності алактатного (креатинфосфатного) процесу енергозабезпечення:

- при удосконаленні алактатних анаеробних можливостей вправи виконуються 15-30 с з 3-4-разовим повторенням (з максимальною інтенсивністю, ЧСС 140-180 уд./хв.), з паузами відпочинку по 30 с або 15-20-30 с. Кількість серій в одному занятті 3-4, відпочинок між ними 4 хв.;
- при удосконаленні лактатних анаеробних можливостей вправи виконуються серіями до 30-40 с з 3-разовим повторенням (з колограничною інтенсивністю, ЧСС 160-180 уд./хв.), з паузами відпочинку по 30 с або 15-20-30 с. Кількість серій в одному занятті 3-4, відпочинок між ними 5 хв.;
- при удосконаленні лактатних анаеробних та аеробних можливостей (змішане навантаження) тривалість роботи 3 - 5 хв. у 5-разових повтореннях (інтенсивність кологранична, ЧСС 130-170 уд./хв.) з паузою відпочинку 2-3 хв. або 80-60-50-40 с. Кількість серій в одному занятті 4-5, відпочинок між ними 6 хв.;
- при застосуванні великих тренувальних навантажень анаеробної спрямованості ЧСС при виконанні серій вправ - від 130-140 (не нижче) до 170-180 уд./хв.;
- при удосконаленні спеціальної змагальної працездатності аеробної спрямованості на передзмагальному етапі вправи

виконуються по 15 с з 4-разовим повторенням, з перервою 10-15-20 с. Кількість серій в одному занятті 6, інтервали між ними 1,5-2 хв., ЧСС 100-170 уд./хв. Вправи повинні бути техніко-тактичного характеру.

Підвищення аеробних можливостей в юних гандболістів здійснюється поетапно. На початкових етапах переважають вправи довготривалого загального впливу (кроси 400, 500 і 1000 м, помірна силова підготовка), після цього - комплексного і на заключному етапі - спеціального напрямку із застосуванням вправ з техніки й тактики гандболу. Рівномірний метод з використанням кросового бігу призводить, особливо на перших етапах підготовки, до більш сталого підвищення аеробних можливостей, ніж інтервальний, який після цього створює основну базу спеціальної швидкісно-силової підготовки. При проходженні кросових дистанцій з метою розвитку базової аеробної працездатності в юних гандболістів має місце комплексне застосування рівномірного, повторного та інтервального методів.

Аеробне навантаження створює передумови для адаптації організму до напруженої м'язової діяльності, до збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, а також сприяє зростанню спеціальної працездатності гандболістів.

У силовому тренуванні гандболістів на загальнопідготовчому етапі поєднуються засоби прогресуючих обтяжень (2-3 тижні) з максимальним динамічним повторенням м'язових зусиль. Ці вправи мають бути спрямовані на динамічні швидкі зусилля розгинання ніг, рук і тулуба у формі виштовхування. На передзмагальному етапі розвиток сили має йти більш концентровано стосовно швидкісно-силових пересувань і стрибків гравця в захисті та нападі, а також кидкових рухів із застосуванням набивних і гандбольних м'ячів.

При аеробному силовому тренуванні рекомендується використовувати тренувальні завдання, протягом виконання яких в організмі гандболістів утворюється та ліквідується кисневий борг. Час силового тренування 30-40 хв., після цього - 10-15 хв. повільний біг компенсованого характеру на свіжому повітрі.

Для дітей 9-12 років цілеспрямоване удосконалення спеціальної працездатності не є характерним. На початку увага акцентується на всебічному фізичному розвитку: розвиток м'язово-зв'язкового апарату, удосконалення функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної систем. У 9-10 років вся рухова діяльність в навчальному процесі, починаючи від розминки, спрямована на підвищення працездатності, притаманної гандболу. Поступово і

цілеспрямовано тренери підбирають засоби, характерні для гри в захисті та нападі. Юні гандболісти 9-10 років виконують м'язову роботу помірної потужності - 2 серії по 10 хв. з перервами 3 хв. , після цього - 3-4 рази по 10 хв. з перервою 2-3-4 хв.

Надані серії заповнюються комплексними вправами: бігові ривки по 3-5 м (10-20-30 м); стрибки, ведення та передачі м'яча; виходи в захисті; естафети; вправи з гантелями, передачі набивного м'яча вагою 1-2 кг.

Для дітей 10-11 років під час розвитку витривалості вже включаються бігові естафети по 30 м з повторним поверненням (по 3 рази з перервою 3 хв.) і з веденням м'яча. У 12 років швидкісний біг та ведення м'яча в естафетах досягають 4-5 разів. В інших заняттях юним гандболістам пропонуються естафети із човниковим бігом (3 м по 10 разів, 5 м по 5-8 разів), швидкі передачі з відходом вліво-вправо на 6 м, зигзагоподібний біг з веденням м'яча по 30 м. Пульсова зона ЧСС не повинна перевищувати подвійну суму вихідного показника (120-140 уд./хв.). Швидкість переміщення 5 м/с.

Під час удосконалення спеціальної працездатності юних гандболістів 13-14 років використовують перемінний та повторний методи з інтенсивністю виконання вправ 80-85% максимальної.

Швидкісна працездатність юних гандболістів набуває явно спеціалізований характер з включенням техніко-тактичних дій в захисті та нападі. Широко застосовуються стрибкові вправи в поєднанні з швидкісними переміщеннями (з м'ячем і без м'яча, з веденням і передачами м'яча). Вправи з гантелями (3 кг), набивними м'ячами (1-2 кг) використовуються для розвитку сили м'язів плечового поясу в поєднанні з передачами у високому темпі гандбольного м'яча.

Під час розвитку спеціальної працездатності юних гандболістів 13-14 і 15-16 років потрібно враховувати, що в цьому віці в юнаків і дівчат бувають спади та відставання у фізичному розвитку. Це часто пов'язано з уповільненням статевого дозрівання і помітно по зовнішньому вигляду юнаків і дівчат.

З настанням спортивної зрілості методика тренувань юнаків і дівчат 17-18 років ніяк не відрізняється від тренувань дорослих гандболістів.

Після великих фізичних навантажень необхідно вести облік загального стану тих, хто займається, їх відношення до тренувань, відвідуваності тощо. Якщо є відхилення від норми, потрібно знизити обсяг навантаження.

Показники контролю за розвитком фізичних якостей гандболістів: обсяг навчально-тренувальних занять в годинах; кількість змагань; результати виконання тестів; самопочуття; показники ЧСС та ін.

Виконувати тренувальну роботу рекомендується в наступних межах ЧСС: 13-14 років - 130-170 уд./хв., 15-16 - 140-170, 17-18 років - 140-180 уд./хв.

Методика побудови тренувального навантаження юних гандболістів ґрунтується на особливостях перебігу процесів стомлення та відновлення впродовж тренувальних занять. З цією метою необхідно знати, як впливають на гандболіста навантаження, різноманітні за обсягом і напрямком, яка динаміка та тривалість процесів відновлення після них.

Так, тривалість відновлення після тренувальних навантажень у гандболістів високої кваліфікації становить, год.: велике навантаження (160-180 уд./хв.)-36; середнє (140-170 уд./хв.)-24; мале (120-150 уд./хв.)-8.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ТЕМИ 5

1. Що включає спеціальна фізична підготовка гандболістів ?
2. Що представляють собою швидко-силові якості ?
3. Яке значення для гандболіста мають швидко-силові якості ?
4. Охарактеризуйте методику розвитку швидко-силових якостей у гандболістів ?
5. Яке значення для гандболістів має гнучкість ?
6. Охарактеризуйте методику розвитку гнучкості в гандболістів ?
7. Яке значення для гандболіста має спритність ?
8. Охарактеризуйте методику розвитку спритності в гандболістів ?
9. Охарактеризуйте поняття «фізична працездатність» ?
10. Охарактеризуйте методику удосконалення спеціальної фізичної працездатності в гандболістів ?

ФОРМИ КОНТРОЛЮ

1. Експрес-контроль – тестові завдання.
2. Індивідуальна співбесіда.
3. Письмова контрольна робота.

Тема 6. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ І ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ

План

- 6.1. Сучасні вимоги до техніко-тактичної підготовки гандболістів високої кваліфікації.
- 6.2. Методика навчання і вдосконалення кидків м'яча.
- 6.3. Тактична підготовка гандболістів.
- 6.4. Ігрова підготовка гандболістів.
- 6.5. Психологічна підготовка гандболістів.
- 6.6. Планування підготовки гандболістів.

Форма організації заняття: лекція.

Мета заняття: сформулювати уявлення студентів про сучасні вимоги до техніко-тактичної підготовки гандболістів високої кваліфікації; методику навчання і вдосконалення кидків м'яча; тактичну підготовку гандболістів; ігрову підготовку гандболістів; психологічну підготовку гандболістів.

6.1. Сучасні вимоги до техніко-тактичної підготовки гандболістів високої кваліфікації

Гнучка, варіативна техніка виконання прийомів гри у поєднанні з тактичним мисленням є основним джерелом підвищення результативності гравців у сучасному гандболі. Основними показниками технічної майстерності гандболістів є ефективність, економічність, надійність, точність, варіативність та результативність.

До основних вимог навчання та удосконалення техніки й тактики гри у гандбол відносяться:

1. Не можна акцентувати процес навчання чи удосконалення прийому гри на тривалий час.
2. Навчання та удосконалення ігрових прийомів слід проводити з урахуванням індивідуальних особливостей гандболістів та їх ігрового амплуа.
3. Не рекомендується довго вивчати техніку прийому без його спрямованості на тактику.
4. Засвоювати та удосконалювати техніку й тактику гри потрібно водночас з розвитком спеціальних фізичних і вольових якостей.
5. Методи та засоби навчання та удосконалення ігрових прийомів мають бути наближені до змагального ігрового моменту.

Важливе значення щодо правильної постановки навчання та удосконалення ігрових прийомів, а також розвитку фізичних якостей мають дидактичні принципи - свідомості, активності, наочності, систематичності, доступності й тривкості. Усі ці принципи знаходяться в тісному взаємозв'язку та взаємозалежності.

Сучасні вимоги до техніко-тактичної майстерності гандболістів високої кваліфікації

Провідні:

- швидкість і результативність виконання індивідуальних техніко-тактичних прийомів гри в нападі на фоні розвитку пристосувальної варіативності рухових дій у жорсткій змагальній боротьбі;
- універсальність техніко-тактичних дій крайніх гравців (включаючи гравців II лінії) в нападі (гра в лінії, приховані кидки м'яча в опорному положенні, кидки після ловлі м'яча в зоні вдротаря, утворення кількісної переваги та ін.);
- досконала техніка й тактика передач м'яча при високій швидкості та жорсткій протидії захисників;
- високий рівень навичок та умінь у виконанні індивідуальних високоефективних оборонних дій при системах 4х2 і 3х3 та змішаних 5+1 і 4+2;
- ефективність оборонних дій проти кидків м'яча, що виконуються в опорному положенні з ближніх і дальніх дистанцій;
- точність та вибірковість при виконанні 7-метрових штрафних кидків;
- високий рівень техніко-тактичної майстерності воротарів з урахуванням їх індивідуальних рухових здібностей, особливо швидкісних;
- висока результативність під час затримання воротарем 7-метрових штрафних кидків.

Крім того, нападаючі повинні:

- крайні - володіти умінням грати в лінії, виконувати заслони, кидки з опорного положення, навичками виконання функцій переднього захисника при системах захисту 5х1 (позиційна) та 5+1 (змішана);
- лінійні - виконувати розворот в обидва боки (в бік сильної та слабкої руки);
- центральні (розігруючі) - уміти грати в лінії, виконувати кидки в нападі;

- півсередні - уміти виконувати кидки з опорного положення, з прямої атаки та зворотного пасу при відході назад після атаки, обігравати захисника при системах 4х2 та 3х3, мати високу результативність кидків (52-55%) з дальніх дистанцій.

До системи навчання юних гандболістів входять прийоми гри та їх варіативність, які поділяються на використовувані в нападі, захисті та в діях воротаря.

Техніка гри у нападі.

Переміщення гравців: основна стійка (ноги злегка зігнуті, вага тіла на передній частині стопи); бігові ривки (3-5-10-15-28 м); біг із зупинками та швидкими поворотами; старти з різноманітних вихідних положень - з передачею чи веденням м'яча; біг зі зміною напрямку та швидкості; виконання нападу - вперед, назад, вбік.

Ловля м'яча: однією рукою - лівою чи правою; двома руками. Виконується стоячи на місці, в переміщенні, стрибку, при різноманітних випадках - м'ячів, що летять вниз, вгору, вбік, котяться, сильно летять, летять за різною траєкторією, кручених м'ячів.

Передача м'яча: зігнутою рукою зверху в опорному та безопорному положеннях, зігнутою рукою збоку в опорному положенні; прямою рукою зверху, збоку та знизу; з-за голови; з-за спини; прямою рукою з поворотом всередину та назовні. Виконується стоячи на місці з 1-2-3 кроків, в різноманітних переміщеннях, після ведення, після відволікаючих дій, з ударом об підлогу майданчика, на різні відстані, з різних вихідних положень, після фінтів на один з видів передач, за рахунок залучення м'язів усього тіла чи тільки м'язів робочої руки, з різною траєкторією, силою та амплітудою замаху, при різноманітних опірних діях захисника.

Ведення м'яча: у низькій та високій стійках, під час обведення гравця. Виконується на місці при різноманітних переміщеннях, лівою та правою руками, зі зміною швидкості та напрямку, зі зміною темпу, при різноманітних поворотах і зупинках, у поєднанні з передачами та кидками м'яча, під час обведення гравця ліворуч та праворуч, при опорі захисника, при максимальній швидкості бігу.

Кидки м'яча: зігнутою рукою зверху та збоку в опорному та безопорному положеннях; у падінні прямою рукою знизу в опорному положенні з нахилом вліво та вправо, з ловлею та одночасним кидком м'яча. Виконуються з місця, з кроку, 2-3 кроків, після ведення та передач м'яча, при різних швидкості та напрямку бігу під різним кутом до воріт і відстані до них, після відволікаючих дій, при швидкому й повільному виходах захисника та при жорсткому його блокуванні, з

різною амплітудою замаху робочої руки, з перекиданням через воротаря, при одночасній ловлі та киданні м'яча під час стрибка в полі воротаря, при акценті на силу, точність і вибірковість тощо.

Техніка гри у захисті.

Переміщення захисника: основна стійка захисника - ноги трохи зігнуті, вага тіла на передній частині стопи, руки зігнуті на рівні голови; переміщення вліво-вправо, вперед-назад короткими, але швидкими кроками.

Блокування: виходи з блокуванням нападаючого з м'ячем та без м'яча; виходи з блокуванням кидка м'яча зліва та справа - в опорному положенні; виходи з блокуванням кидка м'яча в стрибку; бігові ривки 2-3- 5 м з блокуванням нападаючого або перехопленням м'яча.

Персональна опіка нападаючого: гравця з м'ячем, без м'яча; дріблера; гравця, що виконує прохід; центрального гравця І лінії; крайнього нападаючого; крайнього бомбардира або розігруючого нападаючого.

Техніка гри воротаря.

Основна стійка і переміщення гравця. Стійка - ноги злегка зігнуті, вага тіла на передній частині стопи, руки зігнуті на рівні голови.

Переміщення виконується невеликими кроками вздовж дуги з максимальним віддаленням від центру воріт 35-40 см (приставними, схрещеними, бігом з різкими зупинками). Виходи: зі стрибком і рухом рук та ніг у боки - при атаці один на один; з метою перехопити м'яч - при атаці з ходу.

Затримання м'ячів: ловля м'яча; гасіння м'яча об підлогу; відбивання м'яча від підлоги; падіння та підбирання м'яча; введення м'яча в гру; затримання м'яча при кидках з правого та лівого краю; при 7-метровому штрафному кидку, при вільному кидку; передача м'яча при атаці з ходу; затримання верхніх, нижніх та м'ячів, що летять на рівні поясу, а також відбитих від підлоги.

Навчання дітей техніки гри в гандбол проводиться в чотири взаємопов'язаних етапи: засвоєння школи техніки гри; індивідуалізація та подальше поглиблення та засвоєння техніки прийомів гри на її підставі; стандартизація рухових дій при удосконаленні прийомів гри; імпровізація рухових дій на засадах тактики управління в умовах гри.

На початку засвоєння техніки рухів у юних гандболістів має бути сформоване лише уміння вірно виконувати основний механізм прийому гри, а не в цілому рухова навичка. Рухова навичка повинна

розвиватися з урахуванням індивідуальних особливостей та в умовах, близьких до ігрових, а також в ігрових. Такий підхід до процесу навчання та удосконалення техніки гри сприятиме розвитку вміння виконувати прийоми гри в різноманітних ситуаціях, спираючись на тактику управління рухами на фоні розумових процесів.

При удосконаленні техніки у гандболістів формується біомеханічно раціональні засади техніки виконання прийомів гри. Далі основний раціональний механізм доповнюється допоміжними руховими зв'язками (елементами, варіантами), що утворюють цілісну варіативну систему рухів на фоні розвитку здібності до управління цією варіативністю згідно з ігровою ситуацією. Так, у кидках м'яча найбільшу стабільність набувають рухи руки, а найбільша варіативність спостерігається в рухах тулуба та ніг. Умови удосконалення техніки гри необхідно наблизити до екстремальних ігрових - це дозволить формувати стабільність основних елементів прийомів гри, їх стійкість, а також спроможність до оперативного управління пристосувальними динамічними зв'язками, що впливають на рішення тактичних завдань.

Система підбору методів навчання та удосконалення техніки у гандболі. Методи навчання: показ; розповідь; розчленований; цілісний: ігровий; змагальний; метод виправлення помилок; метод вивчення комплексних технічних прийомів.

Методика удосконалення: ускладнення координації рухів; зміна швидкості рухів залежно від тактики; обмеження часу та простору дій: виконання дій з пасивним та активним захисником; удосконалення дій в динамічних і статистичних ситуаціях; удосконалення дій згідно з ігровим амплуа; метод імпровізації рухових дій; моделювання ігрових ситуацій; індивідуальний та груповий спосіб удосконалення техніки й тактики.

Для ефективного удосконалення техніки й тактики виконання прийомів гри юними гандболістами 13-18 років доцільно також дотримуватися наступних методичних вказівок: виконання прийомів гри з підвищеною швидкістю з напівпасивними захисниками; виконання прийомів гри за умов жорсткого та активного захисту; виконання прийомів гри в умовах обмежених часу та простору; виконання прийомів гри у статичних і динамічних ситуаціях; виконання двох чи трьох варіантів реалізації програми дій; імпровізація засобів при розв'язанні конкретного завдання; удосконалення техніки гри в захисті та нападі з урахуванням ігрової спеціалізації.

Оцінка технічної майстерності гандболістів. Технічна майстерність гандболіста характеризується численністю активних технічних прийомів гри, їх високою результативністю, стійкістю проти різноманітних дій, що збивають. Технічний арсенал гандболіста можна оцінити за частотою застосування технічних прийомів, їх ефективністю та адекватністю рішень у різноманітних ситуаціях.

Ці показники можна точно визначити за показниками біомеханічної ефективності, результатами спостережень за ігровою діяльністю гандболістів у змаганнях, враховуючи їх ігрове амплуа. До системи оцінки технічної майстерності гандболістів входять наступні 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 голевих передач;
- кількість помилок при передачах та інших діях;
- кількість зроблених 7-метрових штрафних кидків;

у захисті:

- кількість блокованих кидків;
- кількість помилок - на виходах, в однокорстві, у взаємодії, неповернення до захисту;
- кількість перехоплень м'яча, кількість помилок, що завершуються призначенням 7-метрових штрафних кидків;

дії воротаря:

- кількість відбитих кидків з 6-метрової лінії, крайніх позицій та П лінії;
- кількість відбитих 7-метрових штрафних кидків;
- кількість голевих передач при атаці з ходу;
- кількість помилок при затриманні верхніх, нижніх м'ячів, що летять.

6.2. Методика навчання і вдосконалення кидків м'яча

Кидки м'яча у гандболі є складнокоординаційними руховими діями. Навчання цих дій та їх удосконалення ускладнюються тим, що структура рухів кидка постійно видозмінюється гандболістом згідно з руховою настановою та ігровими ситуаціями.

Основним показником при кидках м'яча в грі в гандбол є їх результативність у змаганнях. Еталоном результативності кидків м'яча в сучасному гандболі є показники гри команди екстракласу з рівним суперником.

Тактика управління рухами гандболіста згідно з ігровою ситуацією виявляється в організації ефективних перерозподілів динамічних зв'язків у системі кидкових рухів, завдяки чому зростає хвиля м'язових зусиль з ефективним використанням зовнішніх сил. Це означає, що в ігрових ситуаціях гандболіст при кидках м'яча проявляє різноманітні поєднання м'язових зусиль щодо зростання силової хвилі по ланках тіла та часу їх прояву, а саме:

- зусилля за рахунок м'язів ніг, тулуба, плечового поясу та ланок руки - корегують точність польоту м'яча;
- зусилля м'язів ніг з деяким прискоренням тулуба вперед, з одночасним активним зусиллям м'язів плечового поясу, з корекцією передпліччя та кисті - пов'язані з точністю польоту м'яча;
- активні швидкі зусилля м'язів плечового поясу з доданням зусиль м'язів передпліччя та кисті. Кидки виконуються по всьому просторі від піднятої над головою руки до стегна ноги, що стоїть позаду. Точність кидка програмується перед початком дії;
- зусилля м'язів плечового поясу з різким напруженням м'язів передпліччя та кисті, з незначним доданням зусиль тулуба навкрутихребтового стовпа, при активному гальмуванні ніг. Точність кидка програмується до початку активних дій;
- кидки м'яча в стрибку або в найвищій точці зльоту, або під час підйому тіла вгору, чи його падіння до приземлення спортсмена на поштовхову ногу;
- кидки в стрибку в найвищій точці зльоту за рахунок швидких зусиль м'язів плечового поясу, передпліччя та кисті з доданням прискорення тулуба вперед. Точність програмується до початку активних дій;
- кидки як в опорному положенні, так і в стрибку з одного та двох кроків, з поштовхом лівої чи правої ноги, з дуже швидким зусиллям м'язів плечового поясу, передпліччя та кисті. Точність визначається до кидка м'яча під час виконання швидких і коротких кроків.

Всі тактичні дії в управлінні кидковими рухами пов'язані з оперативним мисленням гандболіста в екстремальних умовах гри, що дозволяє йому ефективно оцінювати ситуацію, вибирати засіб і комбінацію дій, здійснювати корекцію і реалізацію рухів кидка. У зв'язку з цим у гандболістів при удосконаленні техніки кидків м'яча необхідно розвивати оперативне мислення, пов'язане з трьома головними напрямками:

- сприймання та аналіз ігрової ситуації;
- мислене вирішення тактичного завдання;
- рухове вирішення тактичного завдання.

Методичні рекомендації щодо навчання та удосконалення кидків м'яча. Для ефективного удосконалення техніки й тактики виконання кидків м'яча рекомендується дотримуватися наступних методичних вказівок:

1. Виконання кидків м'яча під різним кутом до воріт, з різних вихідних положень та дистанцій при напівпасивному захиснику;
2. Кидки виконуються зі зміною швидкості розбігу, амплітуди рухів та ритмо-швидкісної структури кидкових рухів при напівпасивному захиснику;
3. Виконання кидків м'яча при обмеженні часу та простору дій нападаючого та з активними діями захисника;
4. Швидкі кидки в опорному положенні з одного кроку, в момент виконання якого гандболіст отримує м'яча від партнера;
5. Кидки м'яча виконуються з одного та двох коротких і швидких кроків під ліву чи праву ногу із скороченою або повною амплітудою замаху робочої руки при захисникові, що швидко виходить;
6. Виконання кидків при максимальній швидкості рухів з відволікаючими попередніми діями на відхід вліво чи вправо, на ведення, передачу і кидок м'яча при активному опорі захисника;
7. Виконання кидків м'яча при жорстких та активних діях одного і двох захисників;
8. Виконання кидків згідно з ігровим амплуа при статичних і динамічних діях захисників, при статичному виконанні заданих програм дій;
9. Кидки м'яча виконуються при реалізації 2-3 варіантів заданих тактичних програм дій при активній дії захисника;
10. Виконання кидків при імпровізації засобів дії в ігрових ситуаціях, що змінюються;
11. Удосконалення кидків м'яча згідно з ігровим амплуа при взаємодії двох або трьох нападаючих та 1 -2 захисників;

12. Кидки м'яча виконуються в опорному положенні по всьому просторі від піднятої над головою руки з м'ячем до стегна ноги, що стоїть позаду, використовуючи нахил тулуба вліво чи вправо.

Для удосконалення здібності до управління кидковими рухами і розвитку стійкості до перешкод у нападаючого по відношенню до дій захисника необхідно вводити до тренувального процесу наступні ситуаційні програми:

- захисник спізнився з виходом на нападаючого і блокує тільки політ м'яча;
- захисник швидко наближається до нападаючого, що виконує кидок м'яча;
- захисник жорстко атакує нападаючого з м'ячем спереду, зліва або справа.

З метою удосконалення техніки й тактики виконання кидків м'яча в умовах, наближених до ігрових, проводити тренувальний процес доцільно з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів згідно з такими програмами дій:

1. Кидки виконуються з різних дистанцій (6-7-8-9-10 м) і під різним кутом до воріт (враховуючи ігрове амплуа) з настановою на досягнення максимальної точності та сили кидка;

2. Кидки виконуються в опорному положенні з використанням максимальної швидкості розбігу, після цього - швидка ловля м'яча, виконання одного скороченого кроку з наступним максимальним підсиленням напруження м'язів плечового поясу, передпліччя та кисті. Розбіг виконується з 5-6 м під різним кутом до воріт з урахуванням ігрового амплуа;

3. Кидки виконуються в опорному положенні при переміщенні вздовж 9-метрової лінії вліво-вправо та навпаки з наступною ловлею м'яча та швидким розворотом тулуба з поставленням ніг вбік кидка;

4. Ведення м'яча на високій швидкості вздовж 9-метрової лінії з різкою зупинкою гравця і наступним підсиленням напруження м'язів плечового поясу та ланок робочої руки при кидку в опорному положенні;

5. Кидки м'яча виконуються як в опорному, так і безопорному положенні із захисником, що повільно чи швидко виходить на нападаючого;

6. Кидки виконуються із захисником, що жорстко атакує зліва, справа чи спереду, із застосуванням фінтів на відхід вліво чи вправо;

7. Кидки виконуються після відволікаючих дій на передачу м'яча з наступним розворотом тулуба в бік воріт і максимальним

підсиленням напруження м'язів плечового поясу, передпліччя та кисті (включаючи кидки м'яча з нахилом вліво чи вправо);

8. Кидки виконуються з одного кроку. М'яч гравець отримує стоячи правим або лівим боком, потім повертається навкруги правої ноги, виконуючи один крок;

9. Кидки м'яча виконуються в опорному положенні з одного або двох швидких кроків з прискоренням або повним замахом ланок робочої руки та максимальним зусиллям м'язів тулуба та плечового поясу. Захисник пасивно атакує спереду нападаючого;

10. Кидки виконуються як в опорному, так і безопорному положенні з попереднім вистрибуванням вперед на дві ноги та різким відходом вліво чи вправо;

11. Кидки виконуються в стрибку в найвищій точці зльоту м'яча чи при вистрибуванні гандболіста вгору або приземленні його на поштовхову ногу;

12. Вистрибування гравця в зону воротаря з наступною ловлею та кидком м'яча. Кидки виконуються з укороченим замахом і здебільшого за рахунок зусиль м'язів плечового поясу, передпліччя й кисті;

13. Кидки м'яча виконуються в стрибку з попереднім удаваням. Рухом на кидок в опорному положенні (з одного кроку) та швидким кроком назад-вбік з одночасним вистрибуванням;

14. При удаваному замаху на кидок справа від захисника виконується поворот навкруги через опорну ногу спереду спиною до захисника з відходом вліво, застосовуючи ведення з наступним різким кидком м'яча (із скороченим або повним замахом робочої руки);

15. Відволікаюча дія на кидок у стрибку з наступним веденням м'яча (один удар об підлогу) та приземленням гравця. Далі виконується швидкий кидок м'яча в опорному або безопорному положенні чи приземлення на поштовхову ногу (без поставлення іншої) з коротким стрибком вгору;

16. Кидки м'яча під час стрибка виконуються із затримкою рухів ланок робочої руки, після цього - дуже різким залученням м'язового зусилля тулуба та робочої руки (можуть виконуватися з переведенням зігнутої руки зверху на рух збоку або прямою рукою зверху чи збоку);

17. Попередні відволікаючі дії на відхід вправо чи вліво, після цього - вистрибування крайнього гравця в зону воротаря (уздовж лінії воріт) з отриманням та кидком м'яча;

18. Кидки м'яча в опорному положенні з переведенням з одного виду кидка на інший (зігнутою рукою зверху чи збоку, прямою рукою знизу, інші поєднання);

19. Кидки м'яча лінійного гравця з вихідного положення (захисник ззаду) з попередніми відволікаючими діями на відхід вліво чи вправо з наступним поворотом і падінням вперед в бік воріт;

20. Вихід лінійного гравця вперед на виконання заслону з наступним поверненням та отриманням м'яча та кидком у ворота;

21. Відкриття лінійного гравця на вхід з боку крайнього нападаючого з наступним отриманням м'яча та кидком його у ворота;

22. Відкриття лінійного гравця на випереджання дій захисника (рухи вперед, назад, вліво, вправо) з наступним отриманням м'яча та кидком у ворота при жорсткому одноборстві із захисником;

23. Передача м'яча в зону лінійному гравцю по високій траєкторії з наступною ловлею та поворотом в бік кидка;

24. Контратаки за участю 1, 2 і 3 нападаючих з використанням схрещених переміщень, відсічок і стяжок з наступним кидком у ворота при активних діях 1-2 захисників;

25. Кидки м'яча в опорному положенні з розбігу під праву ногу, імітація кидка справа від пасивного захисника, після цього - при поставленні лівої ноги - кидок з переведенням робочої руки та нахилом тулуба вліво (всі дії можуть виконуватися в зворотному порядку);

26. Кидки м'яча виконуються з настановою на силу, точність та вибірковість із зміною ритму рухів. (До попередніх дій включають фінт на удавану передачу чи відхід гравця в середньому темпі, а після цього з максимальною швидкістю виконують один крок і кидок м'яча, використовуючи при цьому різні вихідні положення перед кидком).

Перелічені модельовані ситуації можуть комбінуватися, доповнюватися новими елементами дій з урахуванням індивідуальних особливостей гравців, ігрового амплуа та колективних дій.

При кидках м'яча швидкість, спритність, точність рухів, вчасність та надійність управління ними в ігрових ситуаціях багато в чому залежать від особливостей функціонування психічних процесів (психомоторні, спеціалізовані до гри в гандбол ситуації - зорові, слухові, тактильні, оперативність мислення, м'язово-рухові відчуття, сприймання, увага та ін.). Ці процеси є базою, на якій удосконалюється стійкість до внутрішніх і зовнішніх подразників, тобто відбувається адаптація психіки гандболіста до ігрових умов. У зв'язку з цим під час удосконалення техніки й тактики кидків м'яча необхідно вводити систему психологічної напруженості, де мають бути враховані індивідуальні властивості особистості - емоційна сталість, твердість характеру, впевненість у собі, самостійність у досягненні мети, ініціативність, сміливість, прагнення до лідерства. З метою

регулювання ступеня напруженості гравці повинні максимально зосереджувати увагу, швидко та адекватно сприймати й переробляти інформацію, приймати потрібне рішення, проявляти максимум вольових зусиль.

Особливості спеціальної фізичної підготовки при удосконаленні техніки й тактики кидків м'яча. Найважливішою методичною вимогою до організації техніко-фізичної підготовки гандболістів є те, що вправи, які застосовуються для розвитку спеціальних якостей, повинні відповідати не тільки режиму основної рухової діяльності, але й руховим параметрам, що характеризують структуру техніки прийомів гри, тобто спеціальні фізичні вправи мають відповідати біохімічним та анатомо-фізіологічним особливостям зусиль, що розвиваються в основній фазі ігрових прийомів, в тому числі у кидках м'яча.

Існують три основні форми техніко-фізичного удосконалення гандболістів стосовно кидків м'яча і, зокрема, швидкісно-силових якостей:

1. Цілісний вплив на структуру руху, що удосконалює прийоми кидка м'яча;

2. Диференційований вплив на структуру рухів при різноманітних видах кидка м'яча;

3. Цілісний вплив спеціальної вправи має на меті стимулювання розвитку певних, специфічно важливих рухових функцій відповідно до завдань комплексного удосконалення спортивної майстерності гандболіста. Досягається за допомогою модифікації, тобто часткової зміни умов виконання вправ, які викликають підвищення силового напруження, швидкості та спритності (щодо витриманої координації рухів кидка м'яча). Ці вправи мають бути з різноманітними блоковими тренажерними обтяженнями, гумовими амортизаторами, набивними м'ячами.

При розвитку сили кидка використовується переважно кидання набивних м'ячів. Для розвитку швидкісно-силових якостей рекомендується використовувати кидання гандбольних м'ячів крізь увесь майданчик у протилежні ворота (20 кидків), після цього - 10 кидків тенісних м'ячів вагою 200 г (серія вправ повторюється 4 рази в одному занятті). Внаслідок такого поєднання відбувається удосконалення м'язових координаційних зв'язків і розвиток "вибухової" сили, тобто спроможність нервово-м'язової системи переборювати опір з високою швидкістю м'язового скорочення. Надані

серії вправ застосовуються протягом 2-3 тижнів на початку передзмагального етапу підготовчого періоду.

Розвиток швидкісно-силових можливостей за рахунок вправ зі штангою (до 20-30 кг), які виконуються поштовхом рук і ніг при високій швидкості рухів, є ефективним засобом, бо максимальні зусилля на початку руху надають штанзі або іншим приладам інерційне прискорення, що є специфічною роботою м'язів, характерною для кидкових рухів.

Для розвитку швидкісно-силових можливостей, характерних для кидкових рухів, потрібно підбирати вправи за принципом узгодженої дії (пов'язує силові м'язові скорочення з технікою й тактикою виконання рухів у різноманітних видах кидків).

Диференційований вплив спрямований на розвиток максимальних напружень в тих фазах і частинах амплітуди рухів, в яких виявляються найбільші зусилля в спеціалізованому прийомі гри. Наприклад, кидки м'яча варіюються згідно з концентрацією зусиль та участю м'язових груп окремих частин тіла, а також амплітудою рухів. Виділяються такі групи: беруть участь всі ланки тіла; тільки тулуб і ланки робочої руки, тільки ланки робочої руки, тільки ланки робочої руки, передпліччя та кисть.

Вправи, що підбираються, повинні вибірково концентровано впливати на розвиток сили, швидкості й спритності та забезпечувати ефективність виконання кожного варіанту кидка м'яча. При розвитку швидкості й сили ефективними є вправи з різноманітними поворотами тулуба з одночасним рухом робочої руки.

У тренуванні необхідно видозмінювати темп виконання підготовчої фази і далі "вибухового" м'язового зусилля - основної фази кидка. Таким чином можна моделювати концентровані впливи швидкості рухів, м'язової сили в окремих групах м'язів.

Ізольований розвиток структурно важливих м'язових груп (навіть якщо він призводить до більш високих силових показників) не дозволяє повноцінно використати їх в цілісному тривалому акті, не сприяє високим спортивним результатам. Разом з тим, розвиток сили м'язових груп в умовах, коли водночас удосконалюється техніка й тактика кидків м'яча, не сприяє зростанню міжм'язової координації, тобто довготривала силова підготовка порушує координаційні зв'язки. Акцентований розвиток м'язової системи стосовно кидків при диференційованому підході (вправи зі штангою, тренажерними блоковими приладами, гумовими амортизаторами) руйнує раніше надбані міжм'язові координаційні

зв'язки, а потім після спеціального тренування з техніки кидків м'яча ці зв'язки відбудовуються та удосконалюються вже на більш високому рівні.

У зв'язку з цим інтенсивна силова підготовка стосовно кидків м'яча проводиться переважно наприкінці першого етапу підготовчого періоду і триває 2 тижні.

У систему удосконалення спеціальних фізичних якостей входить розвиток гнучкості та рухливості в суглобах. Для розвитку гнучкості застосовуються вправи з чималою амплітудою руху до відчуття певного болю при розтягуванні м'язів і сухожилок в усіх суглобах. Вправи виконуються в динамічному режимі, рухи мають бути плавними, в крайній точці дуже повільними. Такі вправи повинні індивідуалізовано повторюватися на кожному тренуванні не менш 15 разів. Розвивати та підтримувати гнучкість та рухливість у суглобах необхідно постійно, але для етапу концентрованого розвитку цих якостей достатньо 6-8 тижнів.

Вправи на гнучкість особливо рекомендуються після лікування травм у робочих суглобах, на які припадає навантаження під час кидків м'яча, а також після тривалих силових тренувань. Розвиток спроможності добре розслабляти м'язи шиї, спини та плечового поясу - одне з найважливіших завдань гандболіста при виконанні кидків м'яча. З цією метою тренер вимагає від гандболістів акцентованого розслаблення окремих груп м'язів по фазах виконання кидка, при звичаючи це робити постійно.

Тренувальні програми, спрямовані на удосконалення сили й точності кидків м'яча. У силовій підготовці відокремлюється дуже важливий розділ - підвищення спроможності гандболіста до утилізації наявного силового потенціалу в спеціальні різноманітні кидкові дії. Пропонуються три тренувальні програми, спрямовані на удосконалення сили кидків м'яча у гандболі.

І програма. Основні напрямки: удосконалення силових якостей за рахунок перенесення силового тренувального ефекту із загальної підготовчої на спеціальну кидкову підготовку гандболіста, пов'язану з удосконаленням техніки й тактики кидка.

Методика: метод повторних зусиль, за якого тренувальний ефект досягається в повторних вправах з неграничною величиною обтяжень, з повторенням не більш 10-12 разів (50-60-80% гранично можливого обтяження - штанги); метод прогресуючих обтяжень, що полягає в постійному збільшенні зовнішнього опору, тобто спочатку вага штанги складає 40-45% максимальної, а потім 80-85%. Вправи виконуються з

максимальною швидкістю по 3-4 серії в тренуванні, що дозволяє уникати адаптаційних (пристосувальних) реакцій, які виявляються у зниженні відповідних реакцій організму. Найбільший тренувальний ефект під час роботи зі штангою досягається в останніх рухах чи серіях вправи.

Водночас з удосконаленням загального атлетизму гандболіста пропонується вправа з гумовими джгутами та набивними м'ячами (2-3 кг).

Для підвищення ефективності силових підготовки пропонується вправа на гнучкість, що містить в собі вправи з гімнастичною палкою та вправу на розтягування до відчуття болю в окремих суглобах.

Розвиток загального атлетизму забезпечує необхідний рівень тренувальної діяльності, зокрема сили м'язів, що є передумовою перенесення її на спеціалізоване кидкове тренування з гандбольними м'ячами. Тривалість перенесення силових можливостей на таке тренування 3-4 тижні.

II програма. Основні напрямки: нарощування загального та спеціального силового потенціалу гандболістів з трансформацією його в спеціальну кидкову підготовку, спрямовану на удосконалення техніки й тактики кидка м'яча.

Методика: поряд із застосуванням методу повторних зусиль пропонується метод динамічних зусиль, що характеризує граничну швидкість виконання вправ при незначному зовнішньому опорі (обтяженні) - до 20% максимуму піднятої ваги.

Розвиток спеціальних силових якостей здійснюється за рахунок вправ зі штангою (до 20-30 кг), з набивними м'ячами (1-3 кг), з гантелями (1-1,5 кг). Спортсмени виконують вправи з граничним зусиллям, прагнучи якомога швидше розігнати снаряд на початку руху чи підвищити швидкість усього руху. Вправи поєднуються з киданням гандбольного м'яча, наприклад: 8 кидків гандбольного м'яча з розбігу в опорному положенні і на дальність через майданчик гандбольного поля, а після цього 8 кидків набивного м'яча (2 кг) партнеру на 15м двома руками з-за голови з розгону.

Вправи з набивними м'ячами (2-3 кг) виконуються при обертанні частин тіла спортсмена із загальним дозуванням виконуваних рухів до 20 разів. Далі виконуються кидки м'яча з дальніх дистанцій на силу і точність (по 4 кидка в кожний кут воріт). Такий принцип тренування сили й техніки виконання кидків м'яча дозволяє скоротити час адаптації м'язової системи спортсмена до змагальної діяльності.

III програма. Основні напрямки: цілеспрямований спеціальний вплив на удосконалення сили основних м'язових груп за рахунок вправ з набивними м'ячами (2-3 кг), гумовими амортизаторами, кидків гандбольного м'яча на дальність, точність і силу, а також кидків тенісного м'яча на дальність. Розвиток спеціальних силових якостей здійснюється за допомогою вправ, за структурою та характером специфічних для техніки виконання кидків м'яча у гандболі.

Методика: основним є метод повторних динамічних зусиль, що дозволяє швидко розвивати значне напруження м'язів на початку рухової дії. Удосконалення силових можливостей будується на утворенні в м'язах зростаючого напруження за рахунок розвитку "вибухової" сили на початку руху. Для розвитку "вибухової" сили застосовується ударний метод - використання кінетичної енергії тіла спортсмена. Вправи виконуються за умов швидкого розтягування робочих м'язів та швидкого їх скорочення. Поряд з цим пропонується метод поєднаного впливу - досягнення у ритмовій та структурній фазах кидка ударних м'язових зусиль, характерних для кидка м'яча у гандболі.

Рекомендується поєднувати силові вправи з набивними м'ячами (2-3 кг) з кидками гандбольного м'яча, а також кидками гандбольного м'яча на дальність, точність і силу, з кидками тенісних м'ячів на дальність.

Можна використовувати вправи з гумовими м'ячами або амортизаторами, де рухи ланок тіла мають бути мінімальними і відповідати кидковим рухам. Для розвитку сили м'язів плечового поясу застосовуються серії вправ з набивними м'ячами (1-2 кг), виконання яких здійснюється при обертальних рухах, характерних кидковим.

Водночас з цим рекомендуються вправи на гнучкість з гімнастичною палкою та вправи на розтягування до появи больових відчуттів в усіх суглобах. Акцент робиться на розвиток швидко-силових можливостей, характерних для кидків м'яча в опорному та безопорному положеннях.

6.3. Тактична підготовка гандболістів

У сучасному гандболі тактика визначається доцільністю та узгодженістю дій гравців у захисті, нападі, а також дій воротаря з метою досягнення перемоги. Тактична підготовленість удосконалюється за рахунок засвоєння різноманітних індивідуальних, групових і командних дій в захисті, нападі та грі воротаря.

Тактика гри у нападі. Індивідуальна тактика нападаючого. Одно- та двокроковий фінти з відходом вліво чи вправо; фінт з поворотом вліво чи вправо, з веденням м'яча; фінт з переходом з одного виду кидка м'яча на інший; фінт при кидку м'яча під час стрибка - з одночасним приземленням і веденням м'яча вліво або вправо; фінт зі стрибком вперед та імітацією кидка з наступним зоровим контролем вліво чи вправо; фінт на кидок м'яча - змінюючи швидкість переміщення і траєкторію польоту м'яча; фінти при веденні м'яча; фінти при імітації кидка з наступною передачею м'яча; фінти при застосуванні способу передачі м'яча та його напрямку; відхід від персональної опіки за рахунок швидкої зміни швидкості та напрямку бігу; фінти при виконанні 7-метрового штрафного та 9-метрового вільного кидків та ін.

Групова тактика. Взаємодія лівого (правого) крайнього нападаючого з лівим (правим) півсереднім або центральним гравцем II лінії; взаємодія центрального гравця II лінії з півсередніми гравцями; взаємодія гравців II лінії з центральним I лінії; при виконанні 7-метрових штрафних і 9-метрових вільних кидків; взаємодія воротаря з гравцями, що атакують з ходу; взаємодія нападаючих за кількісної меншості та більшості; схрещенні переміщення, заслони, стяжки та ін.

Командна тактика. Взаємодія гравців при системі нападу 3:3, 4:2; взаємодія гравців за кількісної більшості та меншості.

Тактика гри у захисті. Індивідуальна тактика захисника. Фінти на удаване блокування та виходи; фінти на перехоплення м'яча; взаємодія з воротарем при різноманітних діях нападаючих; швидка зміна місцеперебування в залежності від переміщення нападаючого; персональна опіка нападаючого - контроль з-під заслону; ліквідація кількісної переваги за рахунок маневрених переміщень; передбачення способу кидка і траєкторії польоту м'яча; індивідуальна тактика при атаці 1-2-3 нападаючих.

Групова тактика у захисті. Взаємодія захисників за кількісної меншості - 2 проти 3 або 4 нападаючих; взаємодія захисників за кількісної більшості - 2 проти 1 нападаючого, 3 проти 2, 4 проти 3; взаємодія захисників при рівному співвідношенні з нападаючими - 2 проти 2, 3 проти 3; взаємодія гравців під час опіки центрального гравця I лінії; взаємне підстрахування при схрещених переміщеннях нападаючих, при заслонах та інших діях; взаємодія при виконанні 7-метрового штрафного і 9-метрового вільного кидків; взаємодія з воротарем 2 або 3 захисників; взаємодія при контратаках та інших діях.

Командна тактика у захисті. Взаємодія гравців при системі захисту 6:0, 5:1, 5+1, 4:2 та 3:3; за кількісної меншості та більшості.

Тактика гри воротаря. Вибір місця; гра на виходах під час атаки з 6-метрової лінії; гра на виходах під час атаки з краю; гра при 7-метровому штрафному кидку; гра при виконанні 9-метрового вільного кидка; взаємодії із захисниками; гра при перехопленнях м'яча; організація швидких контратак; дії воротаря як польового гравця.

Тактика гри у захисті, шляхи її удосконалення. Індивідуальні тактичні вимоги до гри у захисті:

1. Змушувати суперника робити те, що він не запланував тактично;
2. Вести переговори з партнерами, підбадьорюючи та попереджаючи їх;
3. Підкорятися вимогам воротаря, бути готовим допомогти партнеру по команді, який знаходиться в скрутному становищі;
4. Змушувати суперника виконувати неточні та непідготовлені кидки;
5. Відтискати дріблера до бокової лінії, обмежуючи його дії;
6. Намагатися зупинити дріблера;
7. Бути готовим до зміни темпу гри чи обраного напрямку атаки нападаючих;
8. Щільно опікати суперника, що наближається до воріт з м'ячем, провокувати його на помилки та вчасно вертатися на своє ігрове місце;
9. Миттєво блокувати гравця під час зупинки, після дріблінгу або при ловлі м'яча;
10. Змушувати гравця з м'ячем робити поспішні передачі;
11. Не робити глибоких випадів або стрибків, постійно утримувати рівновагу тіла на двох ногах;
12. Не дозволяти нападаючому займати позицію між собою та своїми ворітьми;
13. Вивчати тактичні дії нападаючих і намагатися їх передбачити;
14. Під час опіки лінійного гравця вчасно передбачити та ліквідувати передачу м'яча. З цією метою підключати партнера, що стоїть поруч;
15. Не дозволяти виконувати заслони, вчасно передбачати ці дії нападаючих;
16. При контратаках швидко вертатися в захист, розподіляти індивідуально нападаючих, а також блокувати гравця з м'ячем;

17. Захисник повинен бути зібраним, рішучим, сміливим, відповідальним за свої дії, володіти високою ігровою дисципліною, ефективно вести напружену боротьбу до кінця гри.

У процесі гри захисники не завжди опікують одного й того ж нападаючого, бо постійно переміщуються та вишукують найбільш вигідну позицію для завершального кидка м'яча. Тут велике значення має засіб переключення до опіки ближчого до нього гравця нападу.

Тактичні поради щодо переключення захисника:

1. Без гострої потреби захисник не має права переключатися, залишаючи без нагляду свого нападаючого;

2. Після переключення на нового підопічного нападаючого потрібно підрахувати кількість нападаючих, що знаходяться навпроти;

3. У разі заслону - негайно переключатися, щоб не дозволити гравцям нападу пройти до воріт. Переключення відбувається за сигналом захисника, чий опікуваний гравець поставив заслін. Гравець, якому поставили заслін, щільно опікає нападаючого, що заслоняє його, а захисник, гравець якого поставив заслін, негайно переключається на нападаючого, що звільнився від опіки;

4. Якщо нападаючий зробив кидок м'яча до воріт, контратаку організовують 2-3 захисники (один з них швидко тікає у відрив); інші переключаються на нападаючих, що чекають можливості знов оволодіти м'ячем.

Персональний захист по усьому майданчику (пресинг) застосовується у сучасному гандболі тільки у таких випадках:

1. Команда наприкінці гри незначно відстає в рахунку (1-2 м'ячі), а суперники, не бажаючи ризикувати, тривалий час розігрують м'яч;

2. Гра проти команди, гравці якої не володіють достатньою швидкістю і неспроможні упоратися з персональною опікою;

3. Гра проти недосвідченої команди чи команди, погано підготовленої фізично;

4. У команді супротивника тимчасово усунені 1 чи 2 гравці, і команда, маючи перевагу в 1-2 м'ячі, намагається утримати рахунок до виходу на поле усунутого гравця.

Існує правило застосування пресингу: спочатку крайні захисники опікують супротивників, потім - діючих на лінії по краях майданчика, після цього - по черзі розподіляються; інші гравці - півсередні та розігруючі.

Основні тактичні вимоги до взаємодії гравців при зонних системах захисту:

1. Вивчати сильні та слабкі сторони нападаючих і намагатися їх використати під час прийняття своїх рішень;
2. Блокувати супротивника тулубом і водночас - рукою політ м'яча;
3. Якщо захисники стоять близько, один гравець, який вийшов уперед, блокує м'ячі, що летять високо, а задній стежить за м'ячами, що летять низько;
4. По можливості блокувати нападаючого з м'ячем і відтіснити його до бокової лінії;
5. Бути дуже уважним при схрещених переміщеннях нападаючих і вчасно блокувати гравця з м'ячем;
6. Вчасно підстраховувати партнера по захисту, якому ставлять заслін;
7. Гравці в зоні не повинні розтягатися і за рахунок зміщення зберігати компактність оборонних позицій;
8. Висунуті уперед захисники (5+1, 4+2 - змішані системи захисту) спробаються грати ризиковано при перехопленні м'яча, бо позаду їх завжди підстраховують партнери;
9. Попереджати партнерів по захисту про можливу кількісну перевагу з боку нападаючих;
10. Висунуті уперед захисники мають бути готові до переключення для швидкого прориву при кожному кидку м'яча або невдалій його передачі;
11. Гравець, що застосовує персональну опіку найкращого снайпера суперників, повинен намагатися перехопити м'яч, що був посланий нападаючому, блокувати під час ловлі м'яча, загороджувати переміщення в бік атаки та бути уважним при можливих заслонах;
12. Використання в захисті високорослих гравців створює хороші передумови для блокування кидків м'яча у ворота.

Тактика гри у нападі, шляхи її удосконалення. Індивідуальна тактика гри у нападі складається з сукупності певних логічних правил, згідно з якими діє кожний нападаючий з м'ячем і без м'яча. Індивідуальна гра, з точки зору тактики, лежить у підґрунті колективних дій в нападі. Індивідуальна тактика нападу містить велику кількість дезорієнтуючих дій (фінтів), що дозволяють увести в оману захисника і позбавити його сталого положення. Перевага нападаючого перед захисником полягає в тому, що він задає програму наступальної дії, а захисник, передбачаючи дії нападаючого, виконує протидію і через це останній програє вчасно. Ця теоретична концепція

виправдовується, якщо індивідуальні тактичні дії нападаючого виконуються дуже швидко і дезорієнтуюча частина дії правдоподібна.

Основні вимоги до індивідуальної тактики гри в нападі:

- застосовувати ведення м'яча тоді, коли цьому сприяють ігрові обставини;
- контролювати висоту ведення м'яча залежно від розташування суперника: чим ближче захисник, тим нижче ведення;
- вести м'яч рукою, далішою від захисника, що опікає;
- різко змінювати напрямки ведення м'яча, коли захисник змушує його просуватися до бокової лінії;
- швидко і вірно вибирати спосіб передачі м'яча в кожній конкретній ситуації;
- не прагнути до надто розумних способів передачі м'яча;
- досконало володіти фінтами та застосовувати їх при передачі м'яча;
- стежити за тим, хто приймає передачу, периферичним зором і не просуватися в його бік;
- передавати м'яч партнеру в бік, вільний від опіки;
- бути вкрай обережним при виконанні поперечних передач;
- у 9-метровій зоні завжди виконувати 1 чи 2 кроки назустріч передачі м'яча;
- постійно видозмінювати підготовчі дії чи виконання фінтів перед кидком м'яча у ворота;
- досконало оволодіти імітаційними діями на кидок м'яча при різноманітних способах його виконання;
- уміти досконало управляти кидковими рухами - змінювати амплітуду руху, швидкість, траєкторію польоту м'яча, швидко переключатися з одного виду кидка на інший;
- після кожної спроби на кидок м'яча вивчати дії захисників і надалі використовувати їх помилки;
- бути дуже уважним після виконання кидка м'яча - негайно займати вихідне положення для добивання м'яча або швидкого повернення в захист;
- удосконалення техніки кидка м'яча слід здійснювати із захисником, що швидко чи поволі виходить на блокування;
- удосконалення прийомів треба здійснювати обов'язково з
- тактичними діями в модельованих тренувальних ситуаціях;
- уміти вірно визначати ситуацію для швидкої контратаки;

- надійно володіти м'ячем при високій швидкості переміщень;
- повинні починати контратаку і діяти швидко в залежності від позицій, що гравці займають на майданчику в момент оволодіння м'ячем;
- у разі потреби не ризикувати складною передачею м'яча, а перевести атаку на організовані дії проти зонної системи захисту.

Основні вимоги до взаємодії гравців у нападі:

- кожний гравець координує дії партнерів;
- кожний гравець повинен тримати в напруженні свого підопічного захисника;
- усі захисники повинні представляти однакову небезпеку для воротаря і тримати всіх у напруженні;
- постійно стежити за м'ячем, діями партнерів і захисників, бути готовими до будь-яких дій;
- відвертати щільний напад захисника, якщо нападаючий з м'ячем;
- володіючи м'ячем, не наближатися до бокових ліній;
- активно переміщатися без м'яча, створюючи видимість активних наступальних дій, привертаючи до себе увагу;
- передбачати дії захисників і використовувати їх помилки;
- не стояти на місці, виходити назустріч передачі м'яча;
- виконувати короткі та швидкі передачі з одночасними швидкісними переміщеннями та змінами місць;
- постійно змінювати темп і тактичні комбінації під час атаки;
- вивчати слабкі та сильні сторони захисників, використовувати їх в тактичних імпровізованих діях з партнером, заздалегідь узгодивши з ним схему атаки;
- нападаючий, що завершує комбінацію, має бути спокійним, зібраним, впевненим у своїх діях;
- тактична комбінація повинна мати запасний варіант, що дає можливість завершити атаку нападаючим;
- гандболіст, що завершує комбінацію, повинен знати, скільки часу залишилось до кінця гри і скільки часу потрібно для виконання тактичного дебюту;
- необхідно награвати комбінацію в нападі за умов кількісної переваги, кількісної меншості, персональної опіки найсильнішого або розігруючого гравця;

- мати в запасі декілька удаваних тактичних дій нападаючих з наступним суворо регламентованим тактичним дебютом;
- потрібно підібрати такий тактичний дебют, який би вигідно використовував сильні сторони нападаючих і зводив до мінімуму слабкі;
- удавані атаки повинні бути правдоподібними та змушувати захисників робити те, чого вимагають нападаючі;
- комбінації повинні завершуватися не тільки самими результативними гравцями, а видозмінюватися щодо напрямку та способів виконання завершального кидка.

Методичні рекомендації щодо удосконалення тактики гри

У нападі:

- удосконалювати техніку виконання прийомів гри в поєднанні з тактикою;
- виконувати тактичні дії на високій швидкості з пасивними та активними захисниками;
- удосконалювати тактику виконання прийомів гри при обмеженні часу;
- удосконалювати взаємодію гравців у нападі з обмеженням простору;
- удосконалювати взаємодію гравців у нападі з меншою кількістю захисників, а після цього - з рівною їх кількістю;
- при удосконаленні взаємодії гравців застосовувати статичні та динамічні дії захисників;
- застосовувати швидку зміну системи нападу;
- удосконалювати тактичні дії нападаючих при жорстких діях захисту;
- застосовувати визначення одного чи двох способів реалізації програмних дій;
- приділяти увагу імпровізації тактичних дій;
- застосовувати моделювання ігрових ситуацій.

У захисті:

- удосконалювати індивідуальну техніку оборонних дій в поєднанні з тактикою;
- удосконалювати тактичні дії гравця в захисті за умов активних дій нападаючих;
- застосовувати спосіб виконання оборонних дій на обумовлені та необумовлені дії нападаючих;
- при удосконаленні індивідуальних оборонних дій, а також командних взаємодій гравців враховувати швидкість та

ефективність рухових дій, а також те, що захисник діє з нападаючим в одноборстві на близьких підступах, в глибині майданчика та у взаємодії з партнером;

- оборонні дії удосконалюються з урахуванням функції гравців в команді, а також з акцентом на універсалізацію гравців;
- застосовувати швидку зміну систем захисту, комбінувати їх з персональною опікою;
- удосконалювати оборонні дії та взаємодію гравців у модельованих ситуаціях;
- зменшувати або збільшувати кількість нападаючих.

Для ефективного удосконалення тактичних дій гандболістів пропонуються наступні методичні вказівки:

1. Атака за заданою схемою проти напівпасивних захисників за умови статичної їх розстановки;
2. Атака за оборонною тактичною схемою проти жорсткого захисту гравців, обмежених у просторі майданчика;
3. Атака за заданою схемою при обмеженому часі та активних діях захисників за їх кількісної меншості;
4. Напад з середини майданчика з вибором тактичної схеми по ходу атаки з активними блокуючими діями захисників;
5. Атака за заданою схемою переміщення нападаючих в умовах персональної опіки провідного (розігруючого) гравця з активними діями захисників;
6. Атака за умов повної імпровізації нападаючих, що перебувають у кількісній меншості, з використанням заслонів, схрещених переміщень, стяжок, відсічок тощо, з активними діями захисників.

Методика удосконалення:

- ускладнення координації рухів;
- зміна швидкості дій залежно від тактики;
- обмеження часу і простору дій;
- виконання дій з активним і пасивним захисниками;
- удосконалення дій в динамічних і статичних ситуаціях;
- удосконалення дій згідно з ігровим амплуа;
- імпровізація рухових дій;
- моделювання ігрових ситуацій;
- індивідуальний та груповий способи удосконалення техніки й тактики.

Методика тактичної підготовки воротаря. Ефективність гри воротаря залежить передусім від його техніко-тактичної майстерності -

спроможності раціонально вибирати місце, спосіб затримання та передбачувати точність польоту м'яча, осмислювати тактичні дії нападаючих і виконувати фінти при переміщенні в рухах рук, ніг, при виборі стійки та позиції, а також при передачі м'яча в контратаках, перехопленні м'яча та взаємодії із захисником. Водночас з цим до тактичних дій воротаря можна віднести впевненість у своїх діях, наполегливість у досягненні мети, уміння грати на межі ризику, а також оволодіння високою стійкістю до різноманітних ігрових конфліктів.

У процесі підготовки гандбольного воротаря застосовуються три способи організації вправ: регламентування; імпровізації; моделювання.

Регламентування. У кожній стандартній тактичній ситуації в юних воротарів розвиваються варіанти рухових дій на ґрунті розумової діяльності. Коли стандартна схема ведення гри воротаря засвоєна, тренер робить деякі уточнення й поправки на несподіване поведіння нападаючих, конкретизуючи можливі варіанти дій захисників. З цією метою виконуються кидки м'яча з різних позицій та дистанцій, змінюються по черзі види кидків. Вкрай необхідно удосконалювати швидкість рухових дій та швидкість переключень з одного виду прийому затримання м'ячів на інший. У тактичних вправах для воротарів уточнюються та удосконалюються: переміщення і виходи; вихідне положення і позиція; простір і швидкість дій; позиції захисників і воротаря; позиція, що приймається воротарем по відношенню до нападаючого з м'ячем і кидку м'яча; траєкторія передачі м'яча при контратаках; виходи для перехоплення м'яча.

Імпровізація при удосконаленні гри воротаря у гандболі полягає в своєрідному прийнятті рішення щодо рухового завдання, ґрунтуючись на загальних знаннях, одержаних у системі навчання. Завдяки імпровізації юному воротареві надаються можливості проявлення індивідуальних якостей - швидкості рухових дій та реакцій, вибору позиції тощо.

Моделювання полягає в тому, що в процесі тренування для воротаря створюється удавана змагальна діяльність при активних і пасивних діях нападаючих і захисників. (Ситуації освітлені в розділі методичних рекомендацій щодо навчання та удосконалення кидків м'яча у гандболістів різної кваліфікації").

Для контролю техніко-тактичної підготовленості воротаря використовуються наступні ігрові показники (реєструються):

1. Результативність затриманих кидків м'яча в грі (у %): кількість кидків з I лінії та затриманих м'ячів (6-7); кількість кидків з II лінії та затриманих м'ячів (7-10); кількість кидків з позиції лівого крайнього захисника та затриманих м'ячів; кількість кидків з позиції правого крайнього захисника та затриманих м'ячів;

2. Результативність затриманих кидків м'яча при контратаках (у %);

3. Результативність затриманих 7-метрових штрафних кидків м'яча (у %).

6.4. Ігрова підготовка гандболістів

Ігрова підготовка в гандболі включає в себе тренувальний та змагальний процеси, які об'єднують всі види підготовки в єдину систему для досягнення високих індивідуальних та командних спортивних результатів.

Завдання ігрової підготовки:

1. Послідовне об'єднання техніко-тактичних прийомів у модельні ігрові ситуації, де взаємодіють активно чи пасивно нападаючі та захисники.

2. Адаптація прийомів, що вивчаються, до жорстких ігрових умов в одно- та двобічних навчальних і контрольних іграх.

3. Удосконалення в умовах підвищеної швидкості та складності комбінованих рухових нападаючих дій за ігровим амплуа при наявності жорстких захисних дій.

4. Досягнення зіграності, сумісності та психічної стійкості до збиваючих чинників в іграх з сильним суперником.

Послідовне оволодіння прийомами гри та їх об'єднання у логічну техніко-тактичну дію пов'язане з удосконаленням програм дій, спрямованих на реалізацію окремих конкретних ігрових ситуацій. Далі ці комбіновані техніко-тактичні Дії уточнюються та імпровізуються у нестандартних ігрових ситуаціях. Цей процес удосконалення має бути керованим та контрольованим з боку тренера. У становленні індивідуальної майстерності юних гандболістів тренер повинен коректувати окремі недоліки, наприклад у таких напрямках:

- недостатньо високий зріст гравця можливо компенсувати цілеспрямованим розвитком швидкості реакції, швидкісно-силових можливостей, а також сміливістю та агресивністю;
- у високорослих підлітків часто сповільнена рухлива реакція та недостатньо висока швидкість бігу. Ці вади компенсуються вдосконаленням стрибучості, силою та точністю кидка м'яча у

ворота, а в окремих гравців - ще здатністю агресивно діяти у захисті та блокувати кидки м'яча в стрибку;

- нестача володіння сильним кидком з далеких відстаней компенсується віртуозним володінням відволікаючими діями на кидок та передачу м'яча, а також високою активністю, рухливістю при переміщеннях і створенням сприятливих можливостей для кидків м'яча з далеких відстаней іншими гравцями;
- недостатнє тактичне мислення компенсується сильними кидками з далеких відстаней та відповідною тактикою гри всієї команди.

Можливість компенсації одних якостей іншими потрібно враховувати при відборі та підготовці юних гандболістів уже на перших етапах навчання та удосконалення, при виборі ігрового амплуа у команді, формуванні основного складу та його плановій заміні, а також виборі стратегічної лінії підготовки команди.

Тренери, працюючи з молодими гандболістами, реалізують принцип компенсації вже на початкових етапах підготовки, починаючи з вивчення можливостей своїх учнів, а потім розпочинають формування індивідуальних техніко-тактичних дій та вибір ігрового амплуа у команді, спираючись на ті фізичні якості та здібності, які найбільш розвинуті.

Ігрова підготовка на початковому етапі навчання юних гандболістів полягає, насамперед, у необхідності як можна швидше поєднати прийоми гри з тактикою їх застосування у найпростіших умовах: ловля м'яча з швидким відходом та веденням вліво-вправо, вперед-назад; ведення м'яча з швидким переходом на низьке та високе ведення; обведення вліво-вправо, вперед-назад; передача м'яча після ведення з одного, двох та трьох кроків вліво-вправо, вперед-назад; перекидання захисника в стрибку та ін.; кидки м'яча з одного, двох та трьох кроків під різним кутом до воріт з різних відстаней, після ведення, передачі, з пасивним та активним захисниками, у контратаках з вихідним захисником, блокуючим і жорстко атакуючим захисником, з відволікаючими діями, з відходом вліво-вправо тощо. Такі комплексні вправи виконуються з коректуванням з боку тренера на вірність техніки, швидкості та спритності рухів; застосовуються естафети з м'ячем та без м'яча з елементами техніки й тактики гри в гандбол, що включають обігравання суперника.

В подальшому проводяться одно- та двобічні ігри за спрощеними правилами з коректуванням з боку тренера, поясненнями нюансів

техніко-тактичних дій. Удосконалення техніки відбувається в комплексі, який завершує логічну тактичну дію: ведення - передача - ловля - кидок; передача - ривок (5 м) - одержання м'яча - кидок і т.д., включаючи відволікаючі дії та присутність пасивного захисника зліва-справа-спереду.

У цих комплексних вправах моделюються ігрові моменти. Накопичення таких логічних рішень значно поширює рухову ігрову діяльність юних гандболістів, що ефективно підвищує рівень індивідуальної майстерності юних спортсменів. Через модельовані ігрові вправи діти швидше засвоюють та усвідомлюють ігрову діяльність, що значно скорочує час підготовки юних гандболістів у навчальних іграх тренер повинен заохочувати дітей на пошук оптимальних самостійних рухових рішень, здобутих у раніш вивчених модельованих ситуаціях. З цією метою проводяться ігри з використанням методу імпровізації, що включає в себе вільний вибір дій кожним гравцем.

Проте більшість дітей та підлітків ще не здатні достатньою мірою імпровізувати рухові дії в навчальних іграх - це під силу тільки молодим спортсменам з ігровим інтелектом, але ж проходити цей етап навчання вкрай потрібно (не полегшувати систему навчання, а поступово ускладнювати). Саме метод імпровізації розвиває високу активність, спритність, свідомість ігрових дій, вміння керувати руховими діями згідно з ігровою ситуацією.

Для удосконалення ігрової підготовки юних гандболістів у навчально-тренувальному процесі застосовуються такі методичні прийоми:

1) вивчення стандартних положень взаємодії двох нападаючих проти пасивного чи активного захисника із застосуванням заслонів, хибних стяжок вліво-вправо, відволікаючих дій на відхід убік з веденням та без нього, фінтів на передачу та кидок в опорному положенні та стрибку;

2) вивчення стандартних положень та можливих варіантів взаємодії трьох нападаючих проти двох пасивних чи активних захисників з використанням заслонів, стяжок, відсікань, активного обігравання один на один із застосуванням відволікаючих дій - одно- та двокрокові, фінти на відхід з веденням вліво-вправо, «фінти на передачу та кидки в опорному та безопорному положенні;

3) довільна гра двох захисників, двох нападаючих (3х3, 4х4) на одні ворота чи по всьому майданчику;

4) контратаки при кількісній перевазі двох нападаючих та одного активного захисника чи трьох проти двох (східчаста атака з довгим пасом, з відходом з м'ячем у кут із захисником з наступною передачею гравцю, що біжить по центру), одиночні відривання з одержанням м'яча за середньою лінією, одночасні атаки захисника та нападаючого;

5) обігравання захисника, який спізнився на виході до нападаючого з м'ячем та кидком у ворота, кидки м'яча при прямуванні захисника на блокування та кидки при жорсткому блокуванні нападаючого;

6) атаки за заданою схемою в навчальних іграх, атаки за кількісної меншості нападаючих, атаки тільки по флангах, атаки з кидками з далеких відстаней, кидки м'яча тільки в опорному положенні, кидки м'яча через лінійного та крайніх гравців, атаки за умов зміни нападаючих за ігровим амплуа, планові заміни гравців;

7) атаки при обмеженні часу та простору;

8) імпровізовані атаки, потім - швидка та неочікувана, короткоходова комбінація двох-трьох нападаючих;

9) моделювання гри у нападі та захисті у тренувальному процесі перед відповідальною грою з відомим суперником;

10) ігри при зміні систем захисту чи нападу та темпу гри з метою удосконалення взаємодій гравців;

11) проведення навчальних і контрольних ігор з юними гандболістами. Необхідно перед командою ставити завдання, які цілеспрямовано діють у вигляді настанови на гру:

- з сильнішою командою - боротися до кінця гри, зводячи рахунок до мінімального розриву, нейтралізувати самого результативного гравця, дотримуватися ігрової дисципліни й тактики гри у нападі та захисті, намагатися ефективно зіграти на контратаках і т.д.;
- зі слабкою командою - дуже щільно зіграти у захисті 10 хв., у нападі домагатися максимальної переваги у рахунку, перевірити нові відпрацьовані тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі, дати гравцям вільно імпровізувати атакуючі дії на 10-15 хв., при цьому можна дозволити супернику зменшити результат у рахунку, перевірити результативність планових замін гравців нестартового (основного) складу;
- з рівною за грою командою - зіграти жорстко 10 хв. у захисті, намагатися перехопити м'яч та організувати результативну контратаку;

- у нападі зіграти дуже надійно до закинутого м'яча, при цьому намагатися не втратити його; у захисті надійно зіграти по центру воріт, бо тут результативність кидків вища, ніж з крайніх позицій; добре організувати нейтралізацію лінійного гравця суперника та надійно зіграти при підстрахуванні захисника, що виходить до нападаючого;
- дуже уважно та без втрат м'яча зіграти останні 5 хв. у нападі та надійно відстояти свої ворота від неочікуваних кидків з далеких відстаней.

Настанова на гру може бути різною - залежно від того, наскільки відомий суперник і наскільки готова команда. З незнайомою командою гра повинна починатися з розвідування. При ретельній підготовці кожної атаки зосередити увагу на надійних захисних діях, після розвідування (5-10 хв.) впритул грати проти результативних гравців. З добре знайомою командою важливо з перших хвилин захопити ініціативу, вірно та адекватно вести гру, робити потрібні заміни гравців, зберігаючи потрібний темп гри та ініціативу, вводити в тактику гри у захисті та нападі елементи несподіваності для суперника. Зловживати замінами не дозволяється: швидка заміна інколи лише ганьбить гравця впевненості у своїй силі, але й постійне перебування на лавці запасних не підвищує його майстерності;

12) аналіз гри. Проводиться тренером за наступним планом: повідомляються ігрові показники команди та окремих гравців, які співвідносяться з індивідуальними та завданням команди в цілому; відмічається якість виконання головного стратегічного завдання в цілому, аналізуються тактичні дії у нападі та захисті; оцінюється відношення команди та окремих гравців до зустрічі (дисципліна, цілеспрямованість, відповідальність, грубі помилки); робляться загальні висновки та визначаються завдання на майбутнє.

Методика ігрової підготовки. У процесі ігрової підготовки юних гандболістів застосовуються методи:

- стандартного вивчення реалізації ігрових ситуацій;
- комплексного вивчення динамічних ігрових ситуацій за допомогою логічних ігрових дій;
- імпровізації, який дозволяє удосконалювати вміння керувати своїми рухами при реалізації ігрових дій у складних ігрових умовах;
- ігровий - удосконалює техніко-тактичні знання та рухові навички у змінюваних ігрових ситуаціях, обумовлених

характером ведення гри у захисті, нападі та правилами змагань у гандболі, які наближені до процесу гри;

- змагальний - суперництво гандболістів у боротьбі за високий результат, де присутні одноборство, групове та командне змагання, з включенням фізичних та техніко-тактичних дій, а також морально-вольових якостей, особливо сміливості, упевненості, агресивності та волі до перемоги.

Напрямки теоретичного курсу підготовки юних гандболістів:

1. Стилий історичний огляд розвитку гандболу в Україні та за кордоном.
2. Досягнення українських гандболістів у світовому спорті.
3. Загальні гігієнічні вимоги до тих, хто займається (загальний режим занять та відпочинку, гігієна харчування, сну, питний режим).
4. Засади фізичної та техніко-тактичної підготовки у гандболі.
5. Тактична підготовка - тактика гри у захисті, нападі та гри воротаря. Правила змагань з гандболу.
6. Морально-вольова підготовка юних гандболістів на фоні загальної та спеціальної психологічної підготовки.
7. Інтелектуальна підготовка: специфіка закономірностей та імпровізація рухової діяльності гандболістів при гри у захисті, нападі та гри воротаря.
8. Самоконтроль юних гандболістів за станом здоров'я, тренувальним навантаженням, регулюванням ваги.

Ігрова теоретична підготовка юних гандболістів об'єднує всі види підготовки в єдину ігрову систему для реалізації командою стратегічних завдань спортивної боротьби. Взаємозв'язок напрямків підготовки потребує цілеспрямованого впливу (теорія та практика тренувань), вироблення зв'язків між чинниками, які обумовлюють ефективність ігрових дій гандболістів.

У процесі тренування знання надаються шляхом роз'яснення позитивних та негативних чинників рухової діяльності, завдань та аналізу результатів їх виконання. Тренер повинен постійно керувати самоосвітою юних гандболістів, вихованням у них творчої активності та пізнавальних інтересів.

Засоби та методи теоретичної підготовки юних гандболістів включають: вивчення практичної діяльності кращих гравців (перегляд відеозаписів ігор кращих команд світу); бесіди - командні, групові та індивідуальні; переконання щодо переваги чи недоліків окремих рухових можливостей та на цій підставі удосконалення індивідуальної майстерності; педагогічні спостереження; аналіз проведених ігор із

зазначенням недоліків та визначення завдань на подальше тренування; розбір тактичних індивідуальних, групових та командних дій при грі у захисті, нападі та гри воротаря.

6.5. Психологічна підготовка гандболістів

Психологічна підготовка юних гандболістів містить значні резерви зростання спортивних досягнень і забезпечення стабільності в реалізації технічних і тактичних прийомів гри. Ігрова діяльність гандболістів супроводжується високою розумовою активністю, що включає в себе міркування, розподіл, вибір, корекцію та реалізацію цих дій. Розумова активність гандболіста ґрунтується на його інтелектуальних здібностях, практичному досвіді, включаючи вольові зусилля - агресивність, сміливість, впевненість. Звідси - через систему спеціальних рухових вправ можна ефективно розвивати розумову діяльність гандболістів, специфічну для гри в гандбол.

З метою удосконалення психологічної підготовки юних гандболістів у навчально-тренувальний процес вводиться психологічне напруження, яке поділяється на п'ять груп:

- перша - товариські та контрольні ігри, що вимагають мобілізації всіх психологічних можливостей. У відповідальних іграх потрібно максимально зосередити увагу, швидко та адекватно сприймати рішення, проявляти максимум вольових зусиль. Ступінь напруженості регулюється тренером за допомогою настанов, вказівок, зауважень, покарань, переконань, роз'яснень;
- друга - навчально-тренувальні ігри з різноманітними настановами. Проводяться в умовах високої психічної напруженості, яка обумовлюється значним емоційним напруженням, високою конкуренцією, застосуванням чималих вольових зусиль, індивідуальних завдань на агресивність проведення гри в захисті та нападі з обмеженням часу і простору. Змішані навчальні ігри двох нападаючих проти одного захисника, 2х2, 3х2;
- третя - застосування модельованих ігрових ситуацій, в яких створюється певний ступінь напруженості під час поєдинку при удосконаленні індивідуальних техніко-тактичних дій згідно з ігровим амплуа, де обумовлені дії нападаючих з обов'язковим виконанням тактичних дій. У цих вправах активізуються тактичне мислення, самодисциплінованість,

- наполегливість, підпорядкованість гравцям по команді, емоційність спортивної боротьби;
- четверта - психологічне напруження створюється при удосконаленні техніки, тактики та фізичних якостей (концентрація уваги, самоконтроль, вольові зусилля). Ступінь активності цих функцій передусім пов'язаний з точністю рухів, сприйманням темпу рухів, швидкості, простору, часу, терпінням під час подолання м'язового навантаження, точністю та варіативністю техніко-тактичних дій. Напруженість у даній групі виявляється через вольові зусилля - розвинення сили, швидкісних ("вибухових") м'язових напружень, швидкісно-силових можливостей, спеціальної працездатності, характерної для гри в захисті та нападі;
 - п'ята - вправи виконуються для відбудови психічних функцій, спрямованих на переключення уваги (кроси, плавання, гра у футбол, шахи тощо).

Використовуючи зазначені групи психологічного напруження в системі підготовки юних гандболістів, цілеспрямовано удосконалюють психічну стійкість до негативних явищ, а також навчають вольових наступальних агресивних дій з відчуттям впевненості в своїх силах.

Застосування модельованих конфліктних ситуацій, що регулюються залежно від ускладнення, дозволяє розвивати уміння швидко оцінювати ігрову ситуацію, вибирати засіб дії, починати швидко її виконувати, під час виконання по можливості видозмінювати та коректувати деталі техніки й тактики. Все це удосконалює уміння сприймати та передбачати змагальні ситуації і відповідно в думках вирішувати тактичне завдання.

Акцентований розвиток психічних, вольових та інтелектуальних здібностей характеризує майстерність гандболістів до наступальних чи оборонних активних дій, витримки чи активного нав'язування подій, спрямованості мислення на комбінаційну тактичну боротьбу чи прихильність до певних дій. У цілому психологічна підготовка юних гандболістів - це цілеспрямований багаторічний процес (8-9 років), і його недосконалість призводить, як правило, до зриву всієї підготовки, застою в зростанні майстерності та передчасному залишенню спорту.

Ефективність гандбольної команди багато в чому визначається ступенем психологічної сумісності спортсменів - психологічним кліматом у команді. Залежно від його рівня команда може бути кваліфікована як:

- згуртована (гандболісти сприймаються тренером як єдина цілеспрямована група);
- розчленована (має декілька груп, побудованих на неформальних відносинах, а між ними існують формальні зв'язки);
- роз'єднана (між усіма членами команди існують тільки формальні зв'язки).

Психологічна підготовка до змагань визначається переважно завданнями, що стоять перед спортсменами:

- усвідомлення особливостей та спортивних завдань змагання, що має відбутися;
- усвідомлення конкретних умов змагання (час, місце, турнірне положення, загальне співвідношення сил, суддівство, глядачі та ін.);
- пізнання сильних та слабких сторін суперника, підготовка до дій з урахуванням цих особливостей;
- перевірка і доведення до досконалості здібності володіти потрібними руховими навичками;
- збудження активного прагнення до перемоги в змаганні;
- формування твердої впевненості в своїх силах і можливостях для досягнення перемоги в спортивній боротьбі;
- подолання негативних емоцій, викликаних змаганням, і підтримання бадьорого емоційного стану;
- виховання уміння переключатися на максимальні вольові напруження та управляти ними в умовах гострої спортивної боротьби у змаганні.

У гандболі психологічна підготовка поділяється на морально-вольову (загальну) та спеціальну. Морально-вольова підготовка здійснюється в процесі всієї спортивної діяльності, особливого значення вона набуває у дитячо-юнацькому віці. Спеціальна психологічна підготовка проводиться на більш пізніх етапах удосконалення, коли гандболіст починає брати участь у відповідальних змаганнях.

З перших занять тренер повинен вивчати дітей з точки зору індивідуальних властивостей особистості та на цьому ґрунті виховувати працьовитість, уміння підкоряти свої емоції загальному плану тренування та гри в гандбол, навчати витримки, самовладання, терпіння до больових відчуттів у іграх і навчальних вправах, ініціативності та самостійності у жорстких умовах гри та ін.

Адаптація морально-вольових якостей юних гандболістів та їх розвиток згідно із специфікою змагальної діяльності відбуваються ефективно у процесі цілеспрямованої організованої діяльності (особливо ігрової), коли діти поставлені в умови, що потребують від них обов'язкового проявлення цих якостей. Під час тренування тренер зводить дітей при виконанні ігрових вправ за принципом взаємокомпенсації психічних якостей: несміливих дітей з рішучими; відпудкуватих з товариськими; терплячих з вередливими і т.д. Рішуче притинає всі спроби зарозумілого відношення окремих дітей до своїх товаришів по команді.

Склад і кількість учасників команд треба час від часу варіювати, щоб створити більш широке коло взаємовідносин між юними спортсменами.

Визначення мети та доведення її до свідомості кожного юного спортсмена входить до складу вольової підготовки. Виховання вольових якостей в юних гандболістів пов'язане з подоланням об'єктивних і суб'єктивних труднощів. Об'єктивні труднощі пов'язані насамперед з оволодінням техніко-тактичними діями у захисті та нападі, в єдиноборствах з суперником, у подоланні втоми та больових відчуттів.

Суб'єктивні носять індивідуальний особистий характер - побоювання майбутньої зустрічі, суперника, страх отримати травму, недовіра до товаришів по команді, негативне відношення до суддів та ін. У подоланні цих труднощів ефективними є методи переконання, навіювання, заохочення, впливання, наведення прикладів поступової адаптації труднощів та інших негативних явищ.

Основним завданням спеціальної психологічної підготовки юних гандболістів (13-14, 15-16 та 17-18 років) є адаптація та виховання здібності контролювати свої дії та емоційний стан в екстремальних умовах, а також підготовка до конкретного змагання чи турніру в цілому.

Психологічна підготовка до майбутнього змагання включає в себе:

- усвідомлення особливостей майбутніх змагань;
- усвідомлення конкретних умов майбутнього змагання (час, місце, турнірне положення, співвідношення сил, суддівство, глядачі, травми та ін.);
- пізнання сильних та слабких сторін суперника та підготовка до конкретних дій;
- збудження активного прагнення до перемоги у майбутній грі;

- формування твердої упевненості у своїх силах і можливостях для досягнення перемоги;
- подолання негативних емоцій, створення та підтримка бадьорого емоційного стану;
- створення агресивної впевненості на перших хвилинах гри (самонавіювання).

6.6. Планування підготовки гандболістів

Планування - основна ланка у керуванні системою підготовки юних гандболістів, де всі види підготовки взаємопов'язані з метою зростання спортивної майстерності і на цьому ґрунті - досягнення високих спортивних результатів.

Навчально-тренувальна програма планується залежно від загальних принципових закономірностей:

- цілеспрямованості педагогічного процесу;
- поступовості та доступності матеріалу, який вивчається, його комплектності згідно з ігровою моделлю;
- єдності техніки й тактики у захисті та нападі;
- єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки з перевагою останньої;
- безперервності та щільності тренувального процесу;
- високої активності та вимогливості тренера з урахуванням сучасних тенденцій розвитку світового гандболу;
- поступового переходу до високих тренувальних, фізичних і психологічних навантажень.

Обсяг загальної фізичної підготовки гандболістів у плануванні значно зменшений, бо спеціальна фізична підготовка включає всі види загальної, яка повинна вирішувати завдання всебічного розвитку юних гандболістів. У цьому зв'язку загальна фізична підготовка не заперечується, а взаємозаміняються в силу специфіки гри у гандбол, яка включає у себе біг, стрибки, метання, тобто забезпечує завдання загальної підготовки.

Види планування навчально-тренувального процесу юних гандболістів: перспективне (на кілька років), поточне (на рік), оперативне (на місяць, тижневі мікроцикли або на 2-3 дні, а також на одне тренування).

У перспективному плануванні раціонально враховані засоби та методи тренувань, навантаження та їх контроль, контрольні нормативи та ігрові показники на змагання. У перспективний план повинні включатися лише основні завдання, напрямки, контрольні та

ігрові показники, спираючись на які можна правильно скласти річні плани. Річні плани визначаються віковими категоріями та завданнями, закономірностями розвитку спортивної форми, періодизацією тренування, календарем і системою спортивних змагань, включаючи педагогічний та медичний контроль.

У програмі ставилось завдання дати модель річних робочих тренувальних планів для юних гандболістів 9-10, 11-12, 13-14, 15-16 і 17-18 років, в яких закладені сучасні наукові дані щодо удосконалення навчально-тренувального процесу юних гандболістів, їх фізичних, ігрових і психологічних можливостей, послідовного засвоєння техніки й тактики, а також висвітлені методи контролю. Детальний аналіз річних робочих планів дозволяє ефективно здійснювати оперативне планування тренування на місяць, тиждень і окреме тренувальне заняття.

У спортивних школах найбільш широке розповсюдження отримало планування тренування на один місяць, яке конкретизується виходячи з основних положень річного плану (підбір засобів і методів тренування, обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, методи удосконалення техніки й тактики, індивідуалізація системи тренування і створення психологічного напруження).

Програмний матеріал та нормативні вимоги для всіх груп підготовки гандболістів (9-18 років). Головними завданнями етапу початкової підготовки є: проведення відбору дітей за результатами виконання контрольних нормативів; річне спостереження за показниками засвоєння техніко-тактичних дій в грі в гандбол з одночасним удосконаленням рівня фізичних якостей; повторна перевірка результатів виконання контрольних нормативів наприкінці навчально-тренувального року (табл. 23-26).

Засвоєння "школи" техніки та індивідуальної тактики гри в гандбол починається з оволодіння засадами структури рухів прийому гри, а потім її варіативності. Це здійснюється у такий спосіб, що техніка "обростає" пристосувальною варіативністю, що формує вміння управляти своїми рухами в перемінних умовах гри.

Навчання прийомів гри за черговістю проводиться таким чином і в такій логічній послідовності, з якою вони проявляються в змаганнях, витримуючи ігрове амплуа в захисті та нападі. У теоретичних заняттях юним гандболістам подаються не лише правила гри, але й логічні закономірності тактики поведінки гравців у захисті та нападі, що сприяє вдосконаленню розумової діяльності, специфічної для ігрової змагальної боротьби. Фізична підготовка спрямована насамперед на

різнобічний розвиток дітей та зміцнення м'язово-зв'язкового апарату і суглобів, на які припадає навантаження під час виконання технічних і тактичних прийом гри.

На цьому етапі не повинні проводитись тренувальні заняття значними фізичними та психологічними навантаженнями. Навчальні заняття проводяться за спрощеними правилами з корекцією рухових дій у захисті та нападі з боку тренера.

Триває відбір дітей та доукомплектування тренувальної групи, Система відбору включає постійний нагляд за засвоєнням техніки гри тим, як діти її сполучають з тактикою в навчальних іграх, що дозволяє більш ефективно виявляти талановитих щодо гандболу дітей.

Швидкісні бігові вправи, які застосовуються в системі підготовки юних гандболістів, повинні за характером і змістом бути адекватними переміщенню захисника та нападаючого в грі з доповненням включенням інших прийомів гри. При розвитку комплексно фізичних якостей ефективними є метод комплексної (сполученої) дії - біг, стрибки, метання, а також змагальний та ігровий методи.

Технічні прийоми гри мають формуватися у наближених до ігрових умовах з деталями тактичного їх спрямування, а також удосконалення в модельованих тренувальних ситуаціях, де враховані дії захисника і нападаючого.

У дітей 11-12 років спостерігається значне зростання швидкості, спритності, гнучкості та витривалості. Крім того, у них виявляється психологічна готовність до свідомого засвоєння рухових навичок, сміливості, рішучості та інтерес до занять.

Під час навчання індивідуальної тактики гри вводяться пасивні та активні нападаючі та захисники, що значно ускладнює вправи і робить їх використання більш ефективним.

При навчанні групової та командної тактики потрібно ознайомити учнів з розстановкою гравців у захисті та нападі, розповісти про функції ігрового амплуа. З цією метою у двобічних іграх юні спортсмени виступають у всіх амплуа по черзі. Навчальні ігри проводяться за спрощеними правилами, але з обов'язковою розстановкою гравців) у системах нападу 3:3 і в захисті 6:0 і 5:1.

На навчально-тренувальному етапі головним завданням є: на ґрунті раніше досягнутої фізичної підготовленості вдосконалюється спеціальна працездатність у грі в захисті, нападі та грі воротаря.

Швидкісна бігова витривалість розвивається з урахуванням специфіки гри в гандбол. Швидкісно-силова підготовка набуває

спеціалізації спрямованості, характерної для м'язової діяльності гандболістів, техніки і тактики гри.

Система тренувального процесу з юними гандболістами носить явно спеціалізований характер з урахуванням темпу, обсягу виконуваних рухових дій, а також динамічної структури техніко-тактичних дій.

Удосконалення техніко-тактичних прийомів гри здійснюється у наближених до ігрових умовах. Використовується моделювання ігрових ситуацій, де передбачені дії нападаючого та захисника, а також ігрове амплуа.

При удосконаленні техніко-тактичних дій передбачається награвання групових і командних тактичних комбінацій. Значне місце на даному етапі поглибленого тренування надається вдосконаленню кидків м'яча, що включається в кожне заняття. У кидковій підготовці використовуються модельовані ситуації, в яких юні гандболісти виконують кидки з різних місць за ігровим амплуа, а потім на точність і силу, швидкість рухів, після передач м'яча з опором захисника, а також при контратаках.

Специфічні особливості тренувального процесу юних гандболістів 13-14 років: хвилеподібне підвищення навантаження та його інтенсивності у порівнянні з попередніми етапами; ускладнення процесу вдосконалення техніки й тактики, його індивідуалізація; значне підвищення обсягу тактичної підготовки командної гри в захисті та нападі; підвищення обсягу змагальної діяльності (проводяться у великій кількості товариські та контрольні ігри); удосконалення психологічної підготовки переважно через ігрову діяльність.

Переважаючою тенденцією на етапі спортивного удосконалення є збільшення обсягу тренування, але без фіксування загальної його інтенсивності. Чільне місце в системі підготовки юних гандболістів посідає спеціальна працездатність, характерна за обсягом та інтенсивністю для гри у захисті, нападі та гри воротаря. З цією метою моделюються темп, обсяг, структура рухів та їх характер з включенням швидко-силових вправ з гантелями, набивними м'ячами, дисками зі штанги 10-15 кг, з опором партнера.

Значну частину тренувальних занять проводять за індивідуальними завданнями на техніку й тактику з урахуванням сильних і слабких боків у підготовленості юних гандболістів. На цьому етапі спортсмени повинні цілком оволодіти техніко-тактичними діями з оперативним усуненням рухових помилок, з включенням таких

психологічних спрямувань - наполегливість у досягненні мети, терпіння під час больових відчуттів, агресивність при грі в захисті та нападі. Формування та поглиблення здатності самостійно й оперативно вирішувати рухові завдання в складних, екстремальних ігрових умовах набуває на даному етапі першочергового значення.

Навчальні одно- та двобічні ігри у великому обсязі використовуються під час удосконалення тактики гри у захисті, нападі та контратаках. Водночас з проведенням навчальних ігор формуються взаємовідносини між гравцями та групами, ліквідуються деякі конфлікти, встановлюються міжособистісні відносини в ігрових ланках і команди в цілому.

Участь у змаганнях і підготовка до них плануються разом теоретичними заняттями з техніко-тактичної й тактичної підготовки цих занять, корегуються окремі тактичні моменти, виявляються позитивні та негативні боки ігрової діяльності.

Етап вищої спортивної майстерності припадає на період життя юних гандболістів, коли в основному завершується формування всіх функціональних систем організму, які забезпечують високу працездатність і психологічну стійкість до негативних впливів, що дозволяє виявити насамперед спортивну обдарованість. Саме спортивна обдарованість юного гандболіста і виявлення цих задатків дозволяють тренеру конкретизувати та індивідуалізувати систему тренувань.

Загальний обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень зростають більш значними темпами, ніж у попередніх етапах підготовки, і причому інтенсивність тренувальних навантажень досягає на даному етапі індивідуального максимуму.

Фактично всі засоби тренування носять спеціалізований напрямок, який навіть більше схожий на змагальну діяльність (обсяг, інтенсивність, швидкість, спритність, координація, складність рухових дій).

Удосконалення техніко-тактичних прийомів гри включає в себе відпрацювання комплексних тактичних дій, характерних для ігрових амплуа гандболістів.

Техніко-тактичні дії відпрацьовуються до вдосконалення структури рухів у наближених до ігрових і в ігрових умовах з активними діями захисника або нападаючого.

Спеціальна працездатність удосконалюється з великою інтенсивністю, за обсягом відповідає загальній кількості рухових дій у

захисті та нападі, а також у грі воротаря з використанням методу повторних динамічних зусиль.

Великий відсоток часу на даному етапі приділяється тактичній ігровій підготовці юних гандболістів. Удосконалення тактичної підготовленості здійснюється з урахуванням ігрового амплуа, індивідуальних техніко-тактичних особливостей. Водночас з цим потрібно розвивати здатність переключатися з однієї тактичної системи на іншу.

Облік та контроль - найважливіша ланка у навчально-тренувальній та виховній роботі, необхідна умова вирішення поставленого завдання. У практиці гандболу використовуються три види обліку: поточний, етапний та підсумковий.

Поточний контроль є основним, відображає результати роботи за день - відвідування, тренувальні навантаження (обсяг та інтенсивність), процес відновлення, пройдений матеріал та його засвоєння, результат змагань, тестування, дані лікарського та педагогічного контролю. Все це заноситься до журналу тренера та робиться оцінка ефективності застосованої методики тренування, що дозволяє коректувати наступні тренувальні заняття.

Етапний облік підготовки гандболіста та його функціонального стану робиться звичайно за період 2-3 міс. Підготовленість гандболістів може бути оцінена шляхом проведення педагогічного, психологічного та медико-біологічного контролю, в якому передбачається використання тестів. Повну оцінку підготовленості та можливостей гандболіста можливо дати тільки на підставі показників виконання широкого комплексу контрольних вправ і тестів. Тести умовно можна поділити за їх переважною спрямованістю:

1. Визначення фізичних можливостей та фізичного стану.
2. Визначення техніко-тактичної підготовленості та ефективності ігрової діяльності.
3. Клініко-фізіологічне обстеження.
4. Визначення психологічної діяльності гандболістів.

Фізичні можливості визначаються у гандболістів за такими тестами:

1. Біг 30 м.
2. Ведення м'яча 30 м.
3. Стрибок у довжину з місця.
4. Потрійний стрибок з розбігу.
5. Метання тенісного м'яча на дальність.
6. Метання гандбольного м'яча на дальність.

7. Для воротаря - торкання 4 кутів воріт.

Визначення техніко-тактичної підготовленості включає низку тестів, перелічених вище (вправи з м'ячем), а також спеціальні комплексні вправи - виходи захисника, обведення стійок, кидок м'яча.

При визначенні ефективності ігрової діяльності оцінюються такі показники на змаганнях:

1. Ефективність кидків м'яча.
2. Ефективність передач м'яча.
3. Ефективність гри воротаря.
4. Ефективність захисних дій.
5. Ефективність контратак.
6. Ефективність виконання 7-метрових штрафних кидків.

Тести клініко-фізіологічної спрямованості:

1. Оптична периметрія.
2. Показники простої рухової реакції.
3. Функціональна проба дихальної системи.
4. Електрокардіографія.
5. Фізична працездатність - PWC170.
6. Лабораторні дослідження крові.
7. Лабораторні дослідження креатину сечі.

Спостереження за психологічною діяльністю юних гандболістів містить:

1. Виявлення вольових рис характеру (реєструється в іграх з сильним суперником).
2. Емоційна стійкість (визначається в екстремальних ігрових умовах).
3. Здатність до взаємодій з партнерами.
4. Здатність до самооцінки своїх дій.
5. Оцінка суб'єктивного настрою на тренування та наступну гру.

Таким чином, етапні контрольні обстеження дозволяють об'єктивно оцінювати підготовленість юних гандболістів, що дає можливість регулювати навантаження та визначати режим тренування для кожного спортсмена на найближчий час.

Підсумковий облік - це результати тренувальної роботи з юними гандболістами за період поточного та перспективного планування.

Основні документи для обліку: журнал команди, щоденник тренера та медична картка спортсмена. Порівняння даних обліку та плану тренування удосконалює процес планування навчально-тренувальної роботи юних гандболістів.

При відборі та контролі зростання спортивної майстерності юних гандболістів необхідно враховувати основні тенденції та напрямки розвитку сучасного гандболу: збільшення середнього росту гравців провідних гандбольних команд світу; збільшення арсеналу прийомів гри та універсалізація гравців у цьому плані; зростання швидкісно-силових можливостей гандболістів, їх маневреності та активності у захисті та нападі; зростання психологічної підготовленості - висока психологічна стійкість, високі волевові якості, які виявляються у жорсткому одноборстві та екстремальних умовах спортивної боротьби; значне зростання швидкісної витривалості гандболістів, що дозволяє вести гру у високому темпі практично протягом усього ігрового часу; ефективність взаємодій гравців у ланках і команди в цілому при грі у захисті та нападі (висока маневреність гравців).

Технічна майстерність гандболістів характеризується арсеналом активних технічних прийомів гри, їх результативністю, стійкістю до різних збиваючих чинників. Технічний арсенал гандболіста можна оцінити за розподілом частоти технічних прийомів, їх ефективністю та адекватністю рішення у різних ситуаціях. Усі ці показники можна точно розрахувати за результатами спостережень за ігровою діяльністю гандболістів у змаганнях, враховуючи ігрове амплуа.

До системи оцінки технічної майстерності юних гандболістів входять 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 голевих передач;
- кількість помилок при передачах та інших діях;
- кількість зароблених 7-метрових штрафних кидків;

у захисті:

- кількість блокуючих кидків;
- кількість помилок - на виходах, в єдиноборствах, у взаємодії, неповернення у захист;
- кількість перехоплень м'яча, помилок, які завершуються призначенням 7-метрових;

дії воротаря:

- кількість відбитих кидків з гри;
- кількість відбитих кидків з 6-метрової лінії, крайніх позицій та II лінії;

- кількість відбитих 7-метрових штрафних кидків;
- кількість голових передач при атаці з ходу;
- кількість помилок при затриманні верхніх, нижніх м'ячів, що летять.

Проведення обстежень змагальної діяльності дозволяє виявити рівень техніко-тактичної підготовленості юних гандболістів, враховуючи переважно їх результативність (у %).

Вимоги до техніко-тактичної майстерності гандболістів:

- швидкість та результативність виконання індивідуальних техніко-тактичних прийомів гри у нападі на фоні розвитку пристосувальної варіативності рухових дій у змагальній боротьбі;
- універсальність техніко-тактичних дій крайніх гравців (включаючи гравців II лінії) у нападі (грати у "лінії", виконувати приховані кидки м'яча в опорному положенні, кидки після ловлі м'яча у зоні воротаря, створення кількісної переваги та ін.);
- досконала техніка й тактика передач м'яча при високій швидкості переміщення та жорсткій протидії захисників;
- високий рівень навичок та вмінь у виконанні індивідуальних, високоінтенсивних захисних дій при системах 3х2, 3х3 та змішаних 5+1 і 4+2;
- ефективні захисні дії проти кидків м'яча, які виконуються в опорному положенні з близької та далекої відстані;
- точність та вибірковість при виконанні 7-метрових штрафних кидків;
- високий рівень техніко-тактичної майстерності воротарів з урахуванням їх індивідуальних рухових здібностей, особливо швидкісних;
- висока результативність при затриманні воротарем 7-метрових штрафних кидків.

Крім того, нападаючі повинні: крайні - володіти індивідуальним обіграванням, умінням грати у "лінії", виконувати заслони, кидки з опори, навичками виконання функцій переднього захисника при системах захисту 5х1 (позиційна) та 5+1 (змішана); лінійні - вміти виконувати "розгортання" в обидва боки (у бік сильної та слабкої руки); центральні (розігруючі) - вміти грати в лінії, виконувати кидки у падінні; півсередні - володіти вмінням виконувати кидки з опори, з прямої атаки та зі зворотного пасу при відході назад після атаки,

обігравати захисника при системах 4х2 та 3х3, мати високу результативність кидків (50–52%) з далеких відстаней.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ТЕМИ 6

1. Що представляє собою тактична підготовка ?
2. Охарактеризуйте суть тактичної підготовки гандболіста ?
3. Охарактеризуйте особливості технічної майстерності гандболістів ?
4. Назвіть основні вимоги до техніко-тактичної підготовки гандболістів ?
5. Охарактеризуйте тактику гри в нападі ?
6. Охарактеризуйте тактику гри у захисті ?
7. Охарактеризуйте тактику гри воротаря ?
8. Охарактеризуйте ігрову підготовку гандболістів ?
9. Що представляє собою психологічна підготовка ?
10. Охарактеризуйте особливості психологічної підготовки гандболістів ?
11. Охарактеризуйте методику контролю фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості гандболістів ?

ФОРМИ КОНТРОЛЮ

1. Експрес-контроль – тестові завдання.
2. Індивідуальна співбесіда.
3. Письмова контрольна робота.

Тема 7. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ З ГАНДБОЛУ

План

7.1. Положення про проведення спортивних змагань з гандболу.

7.2. Правила проведення спортивних змагань з гандболу.

7.3. Статут федерації гандболу України.

7.4. Заявочні листи та протоколи спортивних змагань з гандболу

Форма організації заняття: лекція.

Мета заняття: сформуванню уявлення студентів про положення про проведення спортивних змагань з гандболу; правила проведення спортивних змагань з гандболу; регламент чемпіонату України з гандболу; статут федерації гандболу України.

7.1. Положення про проведення спортивних змагань з гандболу

Громадський інструктор, тренер повинен бути обізнаний з тим, як скласти Положення про змагання. Цей документ, як і календар змагань, обумовлює зміст навчально-тренувальної роботи на певний період.

Спортивні змагання будь-якого масштабу не можуть бути проведені без Положення, яке визначає умови і порядок їх проведення. Дуже важливо, складаючи Положення про змагання, забезпечити однакові умови для всіх учасників і команд тим, щоб визначення особистої та командної першості стимулювало особисту зацікавленість кожного учасника в досягненні хороших результатів.

Примірне положення про проведення чемпіонату України з гандболу серед чоловічих та жіночих команд сезону 2012-2013 рр.

1. Мета та завдання

1.1. Чемпіонат України з гандболу проводиться з метою:

- популяризації та подальшого розвитку гандболу в Україні;
- підготовки кадрового резерву для національних збірних команд;
- розширення глядацької аудиторії;
- подальшого підвищення майстерності гандболістів;
- залучення широких верств населення до занять спортом;
- визначення найсильніших команд для участі в Європейських Кубках;

- визначення чемпіона та призерів чемпіонату України, переможців та призерів у лігах.

2. Керівництво змагань.

2.1. Загальне керівництво проведенням чемпіонату України серед команд (чоловіча та жіноча Суперліга і Вища ліга) здійснюється Федерацією гандболу України (далі за текстом - ФГУ) та Державною службою молоді та спорту України (далі за текстом - Держмолодьспорт).

2.2. Безпосереднє проведення чемпіонату України з гандболу покладається на Комітет з організації та проведення змагань ФГУ (далі за текстом - Комітет), який затверджений Президією ФГУ від 13 червня 2012 року на один сезон (з 13.06.2012 по 13.06.2013). До компетенції Комітету входить забезпечення виконання вимог даного Положення, оперативне керівництво змаганнями, безпосереднє прийняття всіх необхідних рішень та вирішення поточних питань, що відносяться до підготовки, організації та проведення змагань. Всі спірні питання вирішує спортивно-технічний комітет (СТК) ФГУ, рішення якого є остаточними.

3. Команди-учасниці та система розіграшу

3.1. Чемпіонат України з гандболу для чоловічих та жіночих команд Суперліги проводиться:

- для чоловічих команд Суперліги - 8 команд-учасниць;
- для жіночих команд Суперліги - 8 команд-учасниць.

3.2. Чемпіонат України з гандболу для чоловічих та жіночих команд Вищої ліги проводиться в залежності від кількості команд, які заявляються.

3.3. До змагань чемпіонату України допускаються команди, які своєчасно подали заявку на участь у змаганнях згідно із затвердженням Регламентом за підписом керівника структурного підрозділу з фізичної культури та спорту Міністерства освіти і науки, молоді та спорту АР Крим, обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій, а також клубу або обласної (міської) федерації гандболу, засвідчена підписом лікаря та печаткою лікувально-фізкультурного диспансеру.

3.4. На кожну гру чемпіонату України з гандболу від кожної команди до протоколу вносяться прізвища 16 гравців і чотирьох офіційних представників.

3.5. Матчі чемпіонату України проводяться у спортивних залах, що затверджені Комітетом та відповідають вимогам проведення чемпіонату України з гандболу, правилам проведення змагань з

гандболу, затвердженим центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту у встановленому порядку.

3.6. Чемпіонат України з гандболу (жінки)

3.6.1. Вісім жіночих команд Суперліги проводять ігри чемпіонату у три етапи. На першому етапі ігри проводяться в одне коло (з'їзний тур). На другому етапі ігри проводяться в два кола з роз'їздами по дві гри (вдома та на виїзді). На третьому етапі ігри проводяться в одне коло (з'їзний тур). Команда, яка посіла 8-ме місце у Суперлізі чемпіонату України з гандболу, по завершенню сезону переходить до Вищої ліги. У випадку відмови команд, що посіли по завершенню чемпіонату у Вищій лізі 1, 2, 3 місця, то місце у Суперлізі наступного сезону надається команді, яка посіла 8 місце в Суперлізі за підсумками поточного сезону.

3.6.2. Жіночі команди Вищої ліги проводять ігри чемпіонату України з гандболу в один етап у два кола з роз'їздами по дві гри (вдома та на виїзді). Команда, яка посіла перше місце у Вищій лізі, по завершенню сезону переходить до Суперліги. В разі відмови цієї команди від переходу до Суперліги, право переходу надається командам, які посіли відповідно друге та третє місця.

3.6.3. Команди Вищої ліги зобов'язані грати перші 15 хвилин 1-го тайму систему активного захисту згідно з затвердженим Регламентом.

3.7. Чемпіонат України з гандболу (чоловіки)

3.7.1. Вісім чоловічих команд Суперліги проводять ігри у два етапи. На першому етапі команди проводять ігри у чотири коли з роз'їздами по дві гри (вдома та на виїзді). По завершенню першого етапу проводяться ігри плей-офф до двох перемог - 1 -4 місця та 5-8 місця відповідно. Перша гра проводиться на майданчику команд 4, 3, 8, 7. Друга гра проводиться на майданчику команд 1,2,5,6 . При результаті 1:1 третя гра також проводиться на майданчику команд 1, 2, 5, 6. У разі нічийного рахунку виконуються семиметрові кидки згідно з правилами проведення змагань з гандболу. В першій четвірці переможці розігрують (в серії ігор плей-офф) звання чемпіона, а переможені - бронзові нагороди. В другій четвірці за такою ж схемою розігрують місця з 5 по 8. Клуб (команда), який посів восьме місце у Суперлізі, по завершенню сезону переходить до Вищої ліги.

3.7.2. Чоловічі клуби (команди) Вищої ліги проводять ігри чемпіонату України з гандболу в один етап у чотири коли з роз'їздами по дві гри (вдома та на виїзді). Клуб (команда), яка посіла перше місце у Вищій лізі, по завершенню сезону переходить до Суперліги. Після

офіційного завершення чемпіонату України у Вищій лізі команда, яка здобула право виступати наступного сезону у чемпіонаті України в Суперлізі, повинна упродовж 10 діб офіційно підтвердити свою участь у Суперлізі. У разі відмови цієї команди від переходу до Суперліги, право переходу надається командам, які посіли друге чи третє місце, що, в свою чергу, повинні упродовж 10 діб офіційно Підтвердити свою участь у Суперлізі.

3.7.3. Команди Вищої ліги зобов'язані грати перші 15 хвилин 1-го тайму систему активного захисту згідно з затвердженим Регламентом. Команди, які заявляються для участі у чемпіонаті України, автоматично визнають всі положення Статуту ФГУ, Регламенту ФГУ та даного Положення.

4. Визначення місць у чемпіонаті

4.1. Місця команд визначаються за найбільшою сумою очок, які вони отримали протягом участі у чемпіонаті України з гандболу. За перемогу команді нараховується два очки, за нічию - одне, за поразку - нуль.

4.2. При рівності очок у двох і більше команд, місця розподіляються за:

- більшою кількістю набраних очок в іграх між ними;
- кращою різницею м'ячів у зустрічах між ними;
- кращою різницею закинутих та пропущених м'ячів у всіх іграх чемпіонату України з гандболу;
- більшою кількістю перемог у всіх іграх чемпіонату України з гандболу;
- більшою кількістю закинутих м'ячів у всіх іграх чемпіонату України з гандболу;
- жеребкуванням.

5. Нагородження переможців та призерів змагань

5.1. Команді, яка посіла перше місце у Суперлізі чемпіонату України з гандболу, присвоюється звання "Чемпіон України". Команда нагороджується перехідним кубком ФГУ. Шістнадцять гравців, три керівники гандбольного (спортивного) клубу, два тренери, лікар і масажист, які посіли з першого по третє місце, нагороджуються дипломами (відповідно першого, другого та третього ступенів) та медалями Держмолодьспорту.

5.2. Команди Вищої ліги, які посіли з першого по третє місце у чемпіонаті України з гандболу, нагороджуються медалями та дипломами ФГУ.

5.3. Кубки для команд переможців чемпіонату України з гандболу (жінки та чоловіки) є перехідними призами. Переможець чемпіонату України з гандболу отримує перехідний кубок на один рік.

Перехідний кубок необхідно повернути до Комітету не пізніше ніж за один місяць до початку заключного туру наступного чемпіонату.

6. Фінансові витрати

6.1. До участі у чемпіонаті України з гандболу сезону 2012-2013 років допускаються команди, які виконують умови Регламенту.

6.2. Гандбольний (спортивний) клуб, який приймає тур, несе витрати згідно з затвердженням Регламентом.

6.3. Витрати з відрядження команд, оплати харчування та розміщення - несуть організації (клуби), які відряджають.

7.2. Правила проведення спортивних змагань з гандболу

Округність м'яча (см): 54-56 для жінок; 58-60 см для чоловіків.

Вага м'яча (г): 325-400 г для жінок; 425-475 г для чоловіків.

М'яч можна передавати один одному однією і двома руками, вести його, б'ючи об поверхню майданчика однією рукою, кидати у ворота в стрибку і в опорному положенні, не наступаючи на лінію зони воротаря до випуску м'яча.

Захищаючи свої ворота, можна перегороджувати шлях нападаючому, перехоплювати м'яч, якщо нападник випустив його з рук при передачі або веденні, блокувати м'яч, який летить у ворота.

Не можна робити з м'ячем у руках більше трьох кроків, тримати м'яч без будь-яких дій більше трьох секунд, перебувати при введенні м'яча в гру ближче трьох метрів від гравця, що проводить вкидання.

Не можна заходити в зону чужого воротаря з м'ячем, пробігати по зоні для вибору позиції. У зоні свого воротаря не можна блокувати гравця або м'яч і пробігати по зоні з метою вибору зручної позиції. За такі помилки м'яч відбирають або призначають штрафний кидок.

Не можна допускати грубі поштовхи, захоплення, підніжки, утримання гравця, вигуки, торкання м'яча ногами, кулаком, сперечання із суддями, глядачами. Залежно від категорії та якості порушення покаранням може бути передача м'яча противнику і вільний кидок, штрафний кидок, попередження гравця, видалення його з поля на дві хвилини, дискваліфікація до кінця гри.

Завдання команди - закинути якомога більше м'ячів у ворота суперника і не пропустити у свої. Кількість гравців у команді: По 7 гравців у кожній команді.

До складу команди входить воротар, який в основному розташовується в своїй зоні, і шість польових гравців, які по черзі виконують функції то нападників, то захисників, коли м'яч переходить до супротивника.

Розміри майданчика і воріт: майданчик 40x20 метрів, розділений на дві рівні частини.

По обидві сторони майданчика за лицьовою лінією стоять ворота 3x2 м.

На відстані 6 м від воріт проходить дугоподібна лінія, яка обмежує площу воротаря, за яку не можна заходити і навіть наступати на неї нападаючим з м'ячем.

На відстані 4 м від задньої межі лінії воріт перед їх центром паралельно лінії площі воріт проводиться лінія довжиною 15 см, яку воротар не має права переступати при виконанні 7-метрового штрафного кидка.

Паралельно їй йде дев'ятиметрова лінія, ближче якої не можна знаходитися нападаючим при призначенні вільного кидка.

4. Відмітка для виконання 7-метрового штрафного кидка проводиться паралельно лінії воріт перед їх центром на відстані 7 метрів від них.

Функції гравців у нападі та захисті.

Нападники: правий крайній; правий напівсередній; лівий крайній; лівий напівсередній; лінійний; розігруючий.

Захисники: правий захисник; правий напівсередній; лівий захисник; лівий напівсередній; висунутий; основний.

7.3. Статут федерації гандболу України

I. ВИЗНАЧЕННЯ ТЕРМІНІВ

ФГУ: Федерація гандболу України.

МГФ: Міжнародна федерація гандболу.

ЄГФ: Європейська федерація гандболу.

Конгрес: вищий орган управління ФГУ.

Колективний член: громадська територіальна або галузева спортивна організація, яка є членом ФГУ.

Президія: виконавчий орган ФГУ, що здійснює оперативні функції управління між Конгресами ФГУ.

Секретаріат: постійно діюча структура ФГУ зі штатом працівників на контракті.

Опікунська рада: консультативно-дорадчий орган, який діє згідно положень чинного Статуту.

II. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Стаття 1. Правова форма, повноваження, юридичний статус та штаб-квартира

1. Федерація гандболу України (далі – ФГУ) є всеукраїнською спілкою громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування, створеною відповідно до Законів України „Про об'єднання громадян” та „Про фізичну культуру і спорт” на засадах колективного членства.

ФГУ дотримується політичного та релігійного нейтралітету. ФГУ є неприбутковою громадською організацією.

2. Відповідно до свого правового статусу, ФГУ користується всіма встановленими законодавством України правами для виконання завдань та досягнення цілей, визначених Статутом ФГУ (далі – Статут).

4. ФГУ створюється і діє на основі добровільності, рівноправності її членів (учасників), самоврядування, законності та гласності. ФГУ вільна у виборі напрямків своєї діяльності.

Обмеження діяльності ФГУ може встановлюватись тільки Конституцією та законами України.

5. В своїй діяльності ФГУ керується принципами гуманізму, верховенства права, визнання пріоритету загальнолюдських цінностей, прав і свобод людини і громадянина.

6. Правовою основою діяльності ФГУ є Конституція та законодавство України, Статут, регламентні документи та рішення загального характеру, що приймаються ФГУ у межах її повноважень і є обов'язковими для всіх її колективних членів.

7. ФГУ визнає цілі та завдання МГФ та ЄГФ, керується у своїй діяльності документами зазначених організацій та приймає на себе обов'язання дотримуватися обов'язків, передбачених останніми для національних федерацій.

8. Офіційною назвою ФГУ є:

українською мовою - Федерація гандболу України;

англійською мовою – Ukrainian Handball Federation;

російською мовою –Федерация гандбола Украины.

Скорочена назва: українською мовою - ФГУ;

англійською мовою - UHF;

російською мовою - ФГУ.

Місцезнаходженням ФГУ є: 01001, м. Київ, вул. Пушкінська, 27.

Стаття 2. Мета та завдання.

1. ФГУ утворюється і діє з метою сприяння розвитку в Україні гандболу (в т.ч. пляжного гандболу) як виду спорту, а також задоволення та захисту законних соціальних, економічних, спортивних інтересів своїх членів, сприяння забезпеченню зростання ролі фізичної культури і спорту у всебічному розвитку особистості, зміцненню здоров'я, формуванню здорового способу життя.

2. Цілі ФГУ:

2.1. Вирішення питань, що стосуються гандболу в Україні, на засадах демократичного управління. Організація взаємодії і співробітництва громадян і організацій, зацікавлених у розвитку гандболу в Україні і Європі в дусі миру, взаєморозуміння та Чесної гри, без дискримінації за політичними міркуваннями, ознаками статі, віросповідання та раси;

2.2. Забезпечення гідного представництва України у міжнародному гандбольному співтоваристві та ведення справ у дусі європейської солідарності;

2.3. Розвиток системи пропаганди і популяризації гандболу;

2.4. Здійснення інших заходів, спрямованих на популяризацію гандболу.

3. Завдання ФГУ:

3.1. Розроблення та забезпечення реалізації довгострокових програм розвитку гандболу, у т.ч. підготовки гандболістів міжнародного рівня, збірних команд України до участі в Олімпійських іграх, чемпіонатах світу і Європи.

3.2. Удосконалення принципів та критеріїв формування збірних команд, забезпечення динамічного зв'язку клубних і збірних команд України;

3.3. Забезпечення організації змагань і турнірів, проведення гандбольних чемпіонатів, першостей та інших змагань серед членів федерації;

3.4. Сприяння налагодженню і розвитку співробітництва, плідної взаємодії та взаєморозуміння між членами ФГУ;

3.5. Запобігання усім методам або практичним діям, що можуть поставити під загрозу чесне проведення змагань або спричинити зловживання у гандболі;

3.6. Надання правової і соціальної допомоги членам ФГУ: гравцям, тренерам та іншим фахівцям з гандболу, виявлення турботи про ветеранів гандболу;

3.7. Сприяння поширенню інформації про гандбол в Україні (у т.ч. про діяльність ФГУ) та обміну досвідом в цій сфері, зокрема,

шляхом видання інформаційних бюлетенів для розповсюдження серед членів ФГУ, засобів масової інформації, мережі Інтернет тощо, організації конференцій, курсів для тренерів, арбітрів, делегатів, інших фахівців з гандболу;

3.8. Сприяння представленню гравців, тренерів та інших фахівців гандболу до нагород, заохочень та присвоєння почесних звань ФГУ та сприяння в представленні до державних нагород, заохочень та почесних звань;

3.9. Виготовлення в установленому чинним законодавством порядку офіційної нагородної, пам'ятної атрибутики та сувенірної продукції ФГУ;

4. Для досягнення мети, реалізації цілей та виконання завдань, передбачених цим статутом, Федерація має право:

4.1. Самостійно розв'язувати всі питання, що стосуються її діяльності з будь-якими державними органами, установами, підприємствами, організаціями і громадянами;

4.2. Засновувати або вступати у громадські організації, утворювати спілки об'єднань громадян, укладати відповідні угоди, організовувати та брати участь у міських, республіканських та міжнародних заходах;

4.3. Засновувати підприємства, необхідні для виконання статутних цілей ФГУ;

4.4. Брати участь у розробці проектів нормативно-правових актів щодо регулювання спортивної галузі;

4.5. Приймати участь в організації та проведенні наукових досліджень у галузі спорту, зокрема гандболу;

4.5. Сприяти вдосконаленню системи соціального захисту спортсменів, тренерів, ветеранів гандболу;

4.6. Набувати та реалізовувати будь-які права, що не суперечать законодавству України.

Стаття 3. Відносини з МФГ, ЄФГ та іншими організаціями.

1. ФГУ прагне входити до членства в МФГ та ЄФГ, будує свої відносини з ними на підставах взаємної поваги, повного визнання їх компетенції та юрисдикції.

2. ФГУ прагне до активної участі в міжнародних організаціях та інших об'єднаннях, головною метою яких є всебічний розвиток та підтримка гандболу як виду спорту у світі.

3. За необхідності, ФГУ визначає свої відносини з МФГ, ЄФГ та іншими організаціями шляхом укладання відповідних договорів.

Стаття 4. Офіційні мови

1. Офіційною мовою ФГУ є українська.

2. Офіційні документи ФГУ друкуються українською і/або англійською мовами. У разі виникнення розбіжностей, український варіант має переважну силу.

III. ЧЛЕНСТВО В ФГУ

Стаття 5. Членство.

1. ФГУ як всеукраїнська спілка громадських організацій діє на засадах колективного членства.

2. Колективним членом можуть бути колективи громадських організацій, спілок громадських організацій, асоціацій, колективи підприємств, установ, які відповідають за організацію та вирішення пов'язаних з гандболом питань на своїй території або у певній галузі та поділяють мету,

Статутні завдання ФГУ, бажають сприяти її діяльності.

3. Колективний член ФГУ:

3.1. Організовує виконання рішень керівних органів ФГУ;

3.2. Налагоджує спортивну інфраструктуру для розвитку гандболу у відповідному регіоні або галузі та контролює її;

3.3. Здійснює пошук і консолідацію фахівців для впровадження програм ФГУ, МФГ та ЄФГ;

3.4. Висуває кандидатури на обрання Президента та інших осіб до керівних органів ФГУ;

3.5. Здійснює делеговані йому органами ФГУ повноваження;

3.6. Створює постійно діючі або тимчасові структурні підрозділи для реалізації статутних завдань;

3.7. Веде облік членів і контролює сплату ними членських внесків;

3.8. Формується на демократичних виборних засадах та керується своїм Статутом, прийнятим вищим органом федерації;

3.9. Здійснює іншу діяльність у межах, передбачених власним Статутом та Статутом ФГУ.

4. Колективне членство у ФГУ може бути прямим або опосередкованим, тобто через регіональні федерації, асоціації, ліги на засадах рівних прав та обов'язків.

5. Колективні члени, яким ФГУ делегувала частку своїх повноважень, підзвітні і підконтрольні ФГУ у межах цих повноважень, погоджують у Президії ФГУ статутні та регламентні документи, календарі змагань та кандидатури на посади керівних осіб.

Стаття 6. Порядок прийому колективних членів ФГУ

2. 1. Колективи організацій або установ, що вказані в п. 3 статті 6 чинного Статуту, якібажають стати колективним членом ФГУ,

подають на розгляд ФГУ письмову заяву про надання колективного членства. Заява повинна містити офіційні рішення організації або установи про вступ, назву кандидата, юридичну адресу, визначення юридичного статусу, форми участі в спортивній діяльності (якщо така має місце), відомості про осіб (органи), уповноважених діяти від імені колективного члена без довіреності, про склад і засади формування керівних органів, відомості про членство в інших спортивних об'єднаннях, посилення на згоду дотримуватися Статутів ФГУ, МФГ та ЄФГ, їх регламентів, рішень, директив та визнання їх виключної компетенції і юрисдикції.

3.2. До заяви додаються копії установчих документів для зареєстрованих громадських організацій і Статутів або регламентних документів.

4.3. ФГУ може вимагати від кандидата у колективні члени ФГУ іншу інформацію (документи) про його структуру та спортивну інфраструктуру (наявність спортивних споруд, обладнання та умов для гри в гандбол) тощо.

5.4. Розгляд поданих заяв і внесення рішень про прийняття (відмову в прийнятті) до колективних членів ФГУ здійснюється Конгресом.

6.5. Протягом роботи Конгресу, на якій має розглядатися питання прийняття кандидата до колективних членів, кандидат може виступити в підтримку свого прохання. Під час обговорення заяви іншими учасниками і проведення голосування із зазначеного питання ці делегати повинні залишити зал засідань Конгресу. У разі ухвалення позитивного рішення, делегатам колективного члена, щойно прийнятого до ФГУ, дозволяється брати участь у подальшій роботі Конгресу.

7. 6. У період між Конгресами, Президія Федерації може надати тимчасове членство. Рішення про членство приймає наступний Конгрес. До прийняття рішення Конгресом, тимчасовий член ФГУ користується всіма правами та несе обов'язки постійного члена.

Стаття 7. Права та обов'язки колективних членів ФГУ.

1. Члени ФГУ користуються правами, які надаються чинним Статутом, регламентами та рішеннями, прийнятими органами ФГУ відповідно до нього, а саме:

1.1. Брати участь (через своїх делегатів) в обранні керівних органів, висувати кандидатури; бути обраними (в особі своїх делегатів) до складу органів управління ФГУ;

1.2. Брати участь в управлінні ФГУ через обраних за їх участю делегатів або членів органів ФГУ;

1.3. Отримувати повну і достовірну інформацію щодо діяльності ФГУ;

1.4. Вносити пропозиції щодо поліпшення діяльності ФГУ та її органів;

1.5. Брати участь у спортивних, навчальних, методичних заходах, семінарах та конференціях, що проводяться ФГУ, на засадах і в порядку, визначеному регламентними документами ФГУ;

1.6. Користуватися підтримкою ФГУ у діяльності, що відповідає статутній меті ФГУ;

1.7. Користуватись правовим та соціальним захистом своїх прав і законних інтересів з боку ФГУ;

1.8. Виходу із складу членів ФГУ;

2. Члени ФГУ зобов'язані:

2.1. Активно сприяти розвитку гандболу в Україні, реалізації політики ФГУ в сфері гандболу, налагодженню дружніх стосунків між особами, організаціями, колективами України, що діють у зазначеній сфері;

2.2. Співпрацювати з ФГУ в усіх питаннях, стосовно організації змагань та гандболу взагалі;

2.3. Підтримувати авторитет ФГУ, не чинити дій, які суперечили б статутним цілям ФГУ, підривали її престиж;

2.4. Дотримуватися цього Статуту, а також регламентів і рішень, ухвалених керівними органами ФГУ в межах їх компетенції; дотримуватись вимог МФГ, ЄФГ та виконувати Статуту і регламентні директиви та рішення їх органів, Правил гри у гандбол;

2.5. Забезпечувати дотримання Статутів і регламентних документів ФГУ, МФГ, ЄФГ всіма особами, які є їх членами (командами, гравцями, тренерами, офіційними особами, іншими фахівцями з гандболу), та виконання дисциплінарних санкцій відповідно до рішень юридичних органів ФГУ;

2.6. Дотримуватися принципів поваги, чесності, справедливості і спортивної майстерності та принципів Чесної гри; включати ці принципи до своїх Статутів, а також слідкувати за їх дотриманням клубами, гравцями та офіційними особами;

2.7. Дотримуватися дисциплінарних вимог та правил вирішення суперечливих питань, передбачених регламентними документами ФГУ, МФГ та ЄФГ;

2.8. Забезпечувати відповідність структури, установчих і регламентних документів ФГУ вимогам чинного Статуту та повідомляти ФГУ про зміни в них;

2.9. Своєчасно сплачувати членські, заявочні та інші обов'язкові внески;

2.10. Належним чином здійснювати, делеговані йому керівними органами ФГУ, повноваження;

2.11. Здійснювати пошук і консолідацію фахівців для впровадження програм ФГУ, МФГ та ЄФГ;

2.12. Організовувати виконання рішень керівних органів ФГУ;

2.13. Вести облік членів своєї організації та сплату ними членських та інших обов'язкових внесків;

2.14. Налагоджувати спортивну інфраструктуру для розвитку гандболу у відповідному регіоні або галузі та контролювати її;

3. ФГУ визначає окремі правила прямого або опосередкованого членства для колективів професійних гандбольних клубів, а саме:

3.1. Визнавати виключну компетенцію МФГ, ЄФГ та ФГУ щодо розвитку гандболу, проведення змагань та дисциплінарної юрисдикції, а також виконувати їх Статуту, регламенти і рішення, які приймаються їх органами, що повинно бути зафіксовано в Статуті кожного клубу;

3.2. Визнавати, що питання організації і проведення арбітражу, інспектування та допінг-контролю змагань з гандболу є виключною компетенцією ФГУ в особі її відповідних комітетів;

3.3. Бути єдиною організацією, яка має право укладати контракти з гандболістами та контролювати всіх гандболістів, котрі беруть участь у змаганнях за цей клуб;

3.4. Колектив жодної юридичної особи і/або фізична особа, включаючи холдінги і дочірні компанії, не можуть володіти або керувати більш як одним клубом (командою) – членом ФГУ;

3.5. Бути єдиним володарем емблеми та іншої символіки і назви клубу. Крім того, символіка клубу не повинна змінюватися для рекламних або пропагандистських цілей;

3.6. Бути колективним членом регіональної федерації або асоціації, яка є членом ФГУ;

3.7. Не укладати ніяких контрактів з телевізійними компаніями, спонсорами, іншими комерційними партнерами, якщо умови співпраці з ними передбачають положення, які можуть обмежувати клуб в його свободі приймати рішення або впливати на управлінську

діяльність клубу або містити умови, обов'язкові для їх додержання при проведенні змагань, що організовуються ФГУ, ЄФГ, МФГ;

3.8. Виконувати вимоги МФГ, ЄФГ та ФГУ щодо Системи атестації професійних клубів, визнавати виключну компетенцію ФГУ у цьому питанні та усвідомлювати, що участь клубу – члена ФГУ у національних та клубних змаганнях можливе лише за наявності атестату, який видає Атестаційна комісія ФГУ. Процедура атестації, а також перелік критеріїв, яким повинні відповідати клуби, вказані у спеціальному Положенні, затвердженому Президією ФГУ та акредитованому ЄФГ(МФГ).

4. ФГУ приймає на себе зобов'язання забезпечити підтримку клубів з тим, щоб вони могли приймати всі рішення, в тому числі стосовно членства в ФГУ, незалежно від будь-якого зовнішнього впливу. Це зобов'язання діє незалежно від організаційної структури та форми власності клубу.

Стаття 8. Ліги (асоціації) і/або інші об'єднання клубів

1. Ліги (асоціації) і/або інші об'єднання клубів утворюються самостійно діють відповідно до своїх статутних цілей і завдань та наділені правом вступу до ФГУ.

Стаття 9. Вихід зі складу ФГУ, припинення членства, виключення колективного члена

1. Колективний член може припинити своє членство в ФГУ в кінці фінансового року за умови, що він надіслав Секретаріату ФГУ рекомендованим листом письмове повідомлення про свій намір принаймні за чотири місяці до дати виходу із ФГУ.

2. У разі ліквідації організації колективного члена, його членство в ФГУ припиняється з моменту внесення відомостей компетентним органом державної влади у відповідний реєстр про таку ліквідацію.

3. Конгрес може виключити колективного члена із ФГУ, за умови:

3.1. Невиконання своїх фінансових зобов'язань щодо ФГУ;

3.2. Істотних порушень чинного Статуту, регламентів або рішень, прийнятих відповідно до нього;

3.3. Втрати статусу регіональної федерації чи асоціації, що представляє гандбол на відповідній території/галузі.

4. Колективний член ФГУ зобов'язаний виконати всі свої фінансові обов'язки перед ФГУ до припинення, розпуску (ліквідації) або завершення свого членства.

5. Рішення про виключення колективного члена приймає Конгрес ФГУ. За виключення мають проголосувати щонайменше

3/4 делегатів Конгресу, за умови присутності на засіданні не менше половини від загальної кількості делегатів.

Стаття 10. Тимчасове припинення (призупинення) членства.

1. Якщо за висновком Президії Федерації колективний член неодноразово припускався істотних порушень Статутів і/або положень, рішень ФГУ, МФГ чи ЄФГ, прийнятих відповідно до них, Президія Федерації має право тимчасово призупинити (призупинити) членство цього колективного члена, і це рішення набуває чинності відразу після його прийняття.

2. Питання тимчасового припинення членства передаються на розгляд чергового Конгресу, який приймає рішення про виключення колективного члена, скасування або продовження тимчасового припинення його членства. Якщо Конгрес не розглядає це питання, тимчасове припинення членства скасовується.

IV. ПОЧЕСНИЙ ПРЕЗИДЕНТ

Стаття 11. Почесний президент.

1. За пропозицією Президії Федерації Конгрес ФГУ може нагородити особу статусом Почесного президента Федерації за видатні заслуги перед українським і/або європейським гандболом.

2. Почесні президенти можуть відвідувати засідання Конгресу та Президії Федерації, маючи дорадчі повноваження, але без права голосу.

V. ОРГАНИ УПРАВЛІННЯ ФГУ

Стаття 12. Органи управління ФГУ.

1. ФГУ здійснює управління гандболом через такі органи (далі – "Органи"):

- Конгрес;
- Президія;
- Президент;
- Генеральний секретар;
- Секретаріат;
- Опікунська рада.

Стаття 13. Конгрес. Повноваження, повідомлення, порядок денний, кворум.

1. Вищим органом управління ФГУ є Конгрес.

2. Повноваження щодо прийняття рішень має Конгрес, скликаний відповідно до вимог Статуту. Рішення, прийняті Конгресом з порушенням вимог Статуту є недійсними.

3. Порядок ведення Конгресу визначається відповідним регламентом, який затверджується Президією.

4. Конгрес проводиться не рідше одного разу на рік. Звітно-виборчий Конгрес проводиться один раз на чотири роки.

5. Повноваженнями, що належать до компетенції Конгресу, є:

5.1. Визначення основних напрямків діяльності ФГУ;

5.2. Обрання осіб для перевірки повноважень делегатів (Мандатна комісія);

5.3. обрання осіб, які підраховуватимуть голоси (Лічильна комісія);

5.4. Прийняття та розгляд звіту Президента ФГУ;

5.5. Прийняття та розгляд звіту Ревізійної (аудиторської) комісії;

5.6. Обрання Президента ФГУ;

5.7. Обрання, за поданням Президента ФГУ, віце-президентів, генерального секретаря, членів Президії ФГУ, членів Ревізійної (аудиторської) комісії, голови Опікунської ради;

5.8. Розгляд апеляцій від членів ФГУ з приводу порушення їх прав, застосування дисциплінарних стягнень до членів ФГУ, відміна та зміна таких рішень;

5.9. Прийняття нової редакції Статуту ФГУ, внесення змін і доповнень до Статуту ФГУ;

5.10. Розгляд заяв про прийом і виключення колективного члена ФГУ;

5.11. Обрання делегатів для участі в управлінні іншими організаціями, членом яких є ФГУ;

5.12. Прийняття рішення про припинення діяльності (реорганізація, ліквідація) ФГУ;

5.13. Прийняття рішень про скасування або (призупинення) членства колективних членів ФГУ;

5.14. Надання статусу Почесного президента;

5.15. Визначення організаційної структури ФГУ;

5.16. Інші питання, включені до порядку денного, які не суперечать нормам статуту ФГУ

6. Повідомлення колективним членам ФГУ про Черговий Конгрес надсилається у письмовій формі щонайменше за два місяці до дати його скликання.

7. Не пізніше ніж за 30 днів до дати проведення Конгресу члени ФГУ направляють в Секретаріат ФГУ витяг або протокол засідання відповідного органу про обрання делегатів згідно з нормами представництва у Конгресі та висунуті кандидатури на обрання Президента ФГУ, інші виборні посади до органів ФГУ, якщо такі висуваються.

8. Колективний член ФГУ, який бажає включити питання до порядку денного Конгресу, повинен подати його у письмовій формі до Секретаріату ФГУ щонайменше за 30 днів до дати скликання Конгресу. Така пропозиція має бути чітко сформульована та містити причини її подання.

9. Ведення протоколу Конгресу організовує Голова Конгресу. Голова Конгресу підписує протокол.

10. Конгрес вважається повноважним, якщо на ньому присутні більше 50 відсотків від загальної кількості делегатів.

Стаття 14. Позачерговий Конгрес.

Повноваження, повідомлення, порядок денний

1. Позачерговий Конгрес може бути скликаний Президентом, або на письмову вимогу не менше 2/3 від загальної кількості членів із зазначенням питань, що включатимуться до порядку денного.

2. У разі скликання Позачергового Конгресу, засідання повинно відбутися не пізніше ніж протягом трьох місяців з дати письмової вимоги членів або рішення Президента. Повідомлення членам про Позачерговий Конгрес розсилається щонайменше за 30 днів до дати його скликання.

3. Підготовлений Президією Федерації порядок денний направляється разом з повідомленням про скликання Позачергового Конгресу. Президія Федерації може включати до порядку денного також інші питання, що належать до компетенції Чергового Конгресу.

4. Не пізніше ніж за сім днів до дати проведення Позачергового Конгресу члени ФГУ направляють в ФГУ витяг або протокол засідання відповідного органу про обрання делегатів згідно з нормами представництва в Конгресі.

Стаття 15. Голова Конгресу, виконуючий обов'язки Голови, вирішальний голос.

1. Головою Конгресу є Президент або, за його відсутності, один з віце-президентів.

Якщо жоден з віце-президентів не присутній, Конгрес обирає Голову з числа делегатів.

2. За рівного розподілу голосів Голова Конгресу має вирішальний голос.

Стаття 16. Право голосу

1. Відповідно до рівня розвитку гандболу в регіонах України (наявність спеціалізованих дитячо-юнацькі спортивні шкіл, гандбольних клубів та команд, які є учасниками чемпіонатів України, відділень гандболу в спортивних спеціалізованих школах-інтернатах

обо ліцях, клуби ветеранів гандболу та ін.), Президія ФГУ встановлює норми (квоти) представництва делегатів Конгресу від членів ФГУ.

2. Члени Президії ФГУ, члени Опікунської ради отримують персональні квоти представництва на Конгресі з правом голосу. Голосування за дорученням не дозволяється.

3. Голосування має бути відкритим, за умови якщо делегати Конгресу не приймуть іншого рішення.

4. Рішення приймаються простою більшістю голосів делегатів, що взяли участь у роботі Конгресу.

5. Рішення про ліквідацію ФГУ приймається 4/5 голосів делегатів, а пропозиції щодо прийняття нової редакції Статуту або внесення змін до Статуту – 2/3 голосів делегатів, що взяли участь у роботі Конгресу.

6. Члени, членство яких тимчасово припинено, не мають права голосу.

Стаття 17. Вибори.

1. При голосуванні кандидат на обрання вважається обраним у першому раунді голосування, якщо його кандидатуру підтримала абсолютна більшість присутніх делегатів (половина голосів плюс один). Якщо обрання у першому раунді не відбулося, проводиться другий раунд, за результатами якого обирається особа, кандидатура якої підтримана простою більшістю голосів (найбільшою кількістю голосів). За рівного розподілу голосів у другому раунді проводиться третій раунд, в якому обирається особа, яка набрала просту більшість голосів. За умови рівного розподілу голосів у третьому раунді вибір здійснюють шляхом жеребкування.

2. Голосування при обранні має бути відкритим, за умови якщо Конгрес не прийме іншого рішення.

Стаття 18. Набуття рішеннями чинності.

1. Рішення Конгресу набувають чинності з моменту їх прийняття, якщо законом або відповідним рішенням Конгресу не передбачено іншого.

2. Рішення Конгресу є обов'язковими для всіх членів ФГУ.

Стаття 19. Президія ФГУ. Склад, повноваження та прийняття рішень.

1. Президія ФГУ створюється рішенням Конгресу з числа досвідчених фахівців гандболу з метою розв'язання першочергових, надзвичайних та найскладніших питань, що виникли в діяльності ФГУ і потребують негайного або оперативного вирішення в період між Конгресами Федерації. Термін повноважень Президії складає чотири роки.

2. В своїй діяльності Президія ФГУ користується наступними повноваженнями:

- 2.1. Загальне управління по виконанню рішень Конгресу ФГУ;
- 2.2. Затвердження річного фінансового плану ФГУ;
- 2.3. Затвердження регламентів та календарів усіх змагань, що проводяться під егідою ФГУ та інших регламентних документів;
- 2.4. Затвердження розмірів вступних, річних, заявкових та інших обов'язкових внесків колективних членів ФГУ і вирішення всіх інших фінансових питань;
- 2.5. Скликання чергового або позачергового Конгресів ФГУ, визначення дати, місця їх проведення, порядку денного та норми (квоти) представництва;
- 2.6. Розгляд та подання письмового звіту про діяльність ФГУ на затвердження черговому Конгресу;
- 2.7. Делегування прав на організацію та проведення змагань Лігам, Асоціаціям або іншим об'єднанням гандбольних клубів;
- 2.8. Затвердження складу, керівництво та організація роботи постійно діючих комітетів ФГУ;
- 2.9. Контроль за діяльністю Секретаріату, генерального секретаря, постійно діючих комітетів щодо виконання вимог Статуту, регламентів, положень, рішень та наказів;
- 2.10. Затвердження регламентів усіх змагань, що проводяться під егідою ФГУ та змін до них;
- 2.11. Здійснення оперативного управління коштами і майном ФГУ;
- 2.12. Затвердження зразків нагородної, пам'ятної символіки та атрибутики, печаток та штампів;
- 2.13. Підготовка та організація проведення Конгресу ФГУ;
- 2.14. Затвердження планів роботи збірних команд України та контроль за їх виконанням;
- 2.15. Висунення на затвердження Міністерством в справах сім'ї, молоді та спорту кандидатур на посади головних тренерів збірних команд України;
- 2.16. Розгляд всіх інших питань з розвитку гандболу в Україні, що потребують оперативного вирішення.

3. Рішення на засіданнях приймаються більшістю від обраних членів Президії. За рівного розподілу голосів Президент має вирішальний голос.

VI. ПРЕЗИДЕНТ

Стаття 20. Президент ФГУ. Права та обов'язки.

1. Президентом ФГУ може бути обрана будь-яка особа з повною дієздатністю, яка є громадянином України.

2. Кандидатура на обрання Президентом ФГУ пропонується будь-яким колективним членом ФГУ. Витяг або протокол засідання відповідного органу про висунення кандидатури на обрання Президента ФГУ надсилається в ФГУ за 30 днів до дати відкриття Конгресу. Президент, якого переобирають, має право бути повторно висунутим на цю посаду будь-яким колективним членом ФГУ. Прізвища всіх кандидатів негайно оприлюднюються на офіційному сайті ФГУ.

3. Кандидат на обрання Президентом ФГУ надає до Федерації письмову заяву, в якій він дає (не дає) свою згоду на участь у виборах Президента ФГУ.

4. В надзвичайних випадках, коли кандидат або кандидати на посаду Президента ФГУ особисто знімають свої кандидатури на обрання і більше не залишається кандидатів, делегати Конгресу можуть прийняти рішення продовжити повноваження керівних органів ФГУ на обумовлений термін для обговорення і висунення нових кандидатур або висунути нові кандидатури на цьому ж засіданні Конгресу і обрати Президента ФГУ.

5. Президент обирається Конгресом ФГУ строком на чотири роки. Він є вищою офіційною особою, яка очолює ФГУ. Президент підзвітний тільки Конгресу ФГУ.

6. Президент ФГУ має сукупність невід'ємних прав та обов'язків, а саме:

6.1. Особисто керує діяльністю ФГУ, забезпечує незалежність ФГУ, права і свободи її членів, є гарантом дотримання Статуту ФГУ і чинного законодавства;

6.2. Без довіреності представляє ФГУ в МФГ та ЄФГ, вищих державних органах України та інших країн, судах всіх рівнів та спеціалізацій, державних та недержавних установах, громадських організаціях, перед всіма третіми особами, подає необхідні заяви, скарги, клопотання тощо.

6.3. Пропонує Конгресу на обрання віце-президентів, генерального секретаря, членів Президії, голови Опікунської ради, інших посадових осіб, визначених цим Статутом;

6.4. Керує роботою та головує на засіданнях Президії, визначає періодичність її скликання;

6.5. Визначає компетенцію посадових осіб ФГУ та затверджує структуру ФГУ;

6.6. Надає обов'язкові для виконання розпорядження будь-якій посадовій особі, органу та працівнику ФГУ та контролює їх виконання;

6.7. Має виключне право приймати на роботу та звільняти з роботи всіх штатних працівників;

6.8. Розглядає скарги фізичних та юридичних осіб на дії посадових осіб ФГУ та приймає за ними рішення;

6.9. Має право першого підпису фінансових та інших документів ФГУ;

6.10. Є розпорядником коштів та майна, що належить ФГУ на праві власності, якщо інше не передбачено рішенням Конгресу ФГУ;

6.11. Укладає від імені ФГУ угоди, контракти, видає довіреності, відкриває за потребою рахунки в банківських установах;

6.12. Видає накази, розпорядження, інструкції та інші документи, обов'язкові для підпорядкованих йому органів ФГУ;

6.13. Розподіляє обов'язки між віце-президентами та іншими співробітниками ФГУ;

6.14. Нагороджує від імені ФГУ осіб за видатні заслуги перед вітчизняним гандболом;

6.15. Представляє за згодою Президії Федерації видатних гандболістів і тренерів та інших фахівців з гандболу, колективних членів ФГУ до державних або відомчих нагород та почесних звань;

6.16. За рівної кількості голосів під час будь-якого голосування має вирішальний голос;

7. За відсутності Президента свої повноваження і обов'язки він покладає на одного з віце-президентів.

8. Якщо Президент припиняє виконання своїх обов'язків або не має змоги їх виконувати, його функції виконує віце-президент, визначений Президією, протягом відповідного терміну, але не довше, ніж до наступного Конгресу.

Стаття 21. Віце-президенти. Повноваження та обов'язки.

1. Віце-президенти обираються Конгресом. Термін повноважень віце-президентів складає чотири роки.

2. Віце-президенти керують роботою ФГУ згідно з розподілом обов'язків між ними, затвердженими Президентом ФГУ, та відповідно до його доручень. За відсутності Президента ФГУ його права і обов'язки реалізує визначений ним віце-президент, який має право підпису офіційних документів.

3. Віце-президенти підпорядковуються і підзвітні Президенту та Конгресу.

ВІІ. ГЕНЕРАЛЬНИЙ СЕКРЕТАР

Стаття 22. Генеральний секретар. Повноваження та обов'язки.

1. Генеральний секретар є посадовою особою, яка обирається Конгресом за поданням Президента. Термін повноважень генерального секретаря – чотири роки. В своїй діяльності генеральний секретар підзвітний та підконтрольний Конгресу та Президенту ФГУ.

2. Генеральному секретареві делегуються такі повноваження:

2.1. Представництво ФГУ в частині, делегованій Президентом ФГУ за дорученням;

2.2. Складання письмового звіту з діяльності для подання Президенту та Черговому Конгресу;

2.3. Ініціювання витрат у рамках бюджету ФГУ;

2.4. Внесення на затвердження штатного розкладу працівників ФГУ;

2.5. Ініціювання призначення на посаду та звільнення працівників;

2.6. Складання та подання для затвердження річного кошторису доходів та видатків ФГУ;

2.7. Організація заходів з підготовки засідань керівних органів ФГУ;

2.8. Організація ведення діловодства;

2.9. Контролювання виконання рішень керівних органів ФГУ;

2.10. Складання та подання на затвердження Президією ФГУ річного календаря спортивних заходів ФГУ;

2.11. Організація заходів з підготовки збірних команд та координування дій по їх виконанню з усіма причетними установами та особами.

2.12. Організація міжнародних турнірів збірних команд згідно календаря спортивних заходів ФГУ.

2.13. Вирішення організаційних питань щодо участі гандбольних клубів в європейських кубкових турнірах згідно Регламенту ЄГФ.

3. Веде відносини з міжнародними спортивними організаціями, зв'язок з Міністерством в справах сім'ї, молоді та спорту, Національним олімпійським комітетом.

4. Генеральний секретар бере участь у Конгресі, засіданнях Президії з правом голосу. Може бути присутній на засіданнях постійно діючих Комітетів з правом дорадчого голосу.

5. Конгресом можуть визначатися додаткові права та обов'язки генерального секретаря.

6. Генеральний секретар може делегувати частину своїх обов'язків працівникам Секретаріату.

23. Секретаріат ФГУ.

1. Секретаріат ФГУ є постійно діючою структурою зі штатом працівників на контракті, яка веде справи під керівництвом генерального секретаря, а саме:

1.1. Веде поточні справи по виконанню рішень органів управління ФГУ;

1.2. Забезпечує проведення чемпіонатів України та інших змагань, затверджених календарним планом ФГУ;

1.3. Організовує підготовку засідань органів управління ФГУ;

1.4. Веде діловодство;

1.5. Здійснює зв'язок із громадськістю та засобами масової інформації.

VIII. ПОСТІЙНІ КОМІТЕТИ ТА КОМІСІЇ

Стаття 24. Комітети. Комісії. Обрання. Групи фахівців, робочі групи.

1. Комітети ФГУ (з організації та проведеннч змагань, спортивно-технічний, дитячо-юнацький, трансферний, пляжного гандболу) та Комісії ФГУ (суддівська, атлетів) є робочими органами з основних напрямів організації і розвитку гандболу. Комітети та Комісії створюються і діють у відповідності до Статуту ФГУ, а також Положень, затверджених Президією Федерації.

2. Голови та склад Комітетів і Комісій затверджуються щорічно Президією ФГУ.

3. За необхідності, Президент ФГУ або генеральний секретар може призначати групи спеціалістів для виконання певних обов'язків та робочі групи - для виконання окремих, обмежених за часом обов'язків, призначає керівників таких груп та межі їх компетенції.

4. Голова представляє свій Комітет або Комісію. На підставі консультацій з Генеральним секретарем голова Комітету або Комісії визначає дати засідань, відповідає за належне ведення діловодства, звітує Президії Федерації та інформує Генерального секретаря та Президента ФГУ про стан справ.

IX. ОПІКУНСЬКА РАДА

Стаття 25. Опікунська рада, повноваження.

1. Опікунська рада створюється з метою сприяння керівним органам ФГУ в розробці стратегічних програм розвитку гандболу та матеріальної підтримки для їх реалізації.

2. Голова Опікунської ради обирається Конгресом за поданням Президента терміном на чотири роки.

3. Голова Опікунської ради формує склад ради та визначає періодичність засідань.

Х. РЕВІЗІЙНА (АУДИТОРСЬКА) КОМІСІЯ

Стаття 26. Порядок формування та повноваження Ревізійної комісії

1. Контроль за діяльністю ФГУ здійснюється Ревізійною комісією ФГУ, яка підзвітна Конгресу ФГУ і подає йому на затвердження результати проведених нею перевірок, складає висновки за щорічними звітами та балансами.

2. Ревізійну комісію, за поданням Президента, обирає Конгрес з числа членів ФГУ терміном на 4 роки. Кількісний та персональний склад ревізійної комісії визначає Конгрес. Посадовими особами Ревізійної комісії не можуть бути члени інших керівних органів ФГУ.

3. Перевірки проводяться Ревізійною комісією за дорученням Конгресу, за власною ініціативою, або на вимогу не менше, ніж 1/3 кількості членів ФГУ.

4. Ревізійна комісія має право вимагати від посадових осіб ФГУ та її членів надання всіх необхідних матеріалів, бухгалтерських та інших документів, а також особистих пояснень.

5. Ревізійна комісія може вимагати скликання позачергового Конгресу, якщо виникла загроза принципів інтересам ФГУ або її членів, або були виявлені зловживання з боку посадових осіб ФГУ.

6. З метою реалізації своїх повноважень Ревізійна комісія, в межах виділених коштів, може залучати незалежні аудиторські організації та аудиторів.

ХІ. ВЛАСНІСТЬ ТА ФІНАНСОВО - ГОСПОДАРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ

Стаття 27. Власність, кошти та майно

1. Відповідно до чинного законодавства ФГУ може мати у власності кошти та майно, необхідні для здійснення своєї статутної діяльності.

2. ФГУ може набувати право власності на:

2.1. Кошти та майно, передане членами ФГУ або державою у встановленому порядку;

2.2. Добровільні пожертвування та безповоротну фінансову допомогу у вигляді майна та коштів громадян, підприємств, установ і організацій, інших юридичних та фізичних осіб;

2.3. Майно, придбане за рахунок власних коштів;

2.4. Майно та кошти, придбані в результаті діяльності створених ФГУ госпрозрахункових установ та організацій, заснованих підприємств;

3. Постійним джерелом формування власних коштів ФГУ є:

3.1. Безповоротна фінансова допомога та добровільні пожертвування;

3.2. Членські внески;

3.3. Одноразові вступні внески для новообраних колективних членів ФГУ;

3.4. Грошові внески колективних членів ФГУ, гандбольних клубів (команд) та установ згідно з регламентами змагань, що проводяться під егідою ФГУ;

3.5. Грошові надходження від МФГ та ЄФГ;

3.6. Інші, не заборонені законодавством, джерела.

4. Власністю ФГУ можуть бути будівлі, споруди, житловий фонд, інтелектуальна власність, інше рухоме та нерухоме майно, обладнання, інвентар, грошові кошти, акції, інші цінні папери та будь-яке майно, необхідне для матеріального забезпечення статутної діяльності ФГУ, не вилучене з цивільного обігу і не обмежене у використанні.

5. ФГУ самостійно і незалежно:

5.1. Здійснює права володіння, користування та розпорядження належним їй майном через її найвищий керівний орган – Конгрес, Президента або через інші органи ФГУ в межах їх статутних повноважень;

5.2. Має право в установленому порядку засновувати підприємства, установи, організації, необхідні для виконання статутних цілей, в тому числі засоби масової інформації;

5.3. Відповідно до цього ФГУ має право на майно та кошти, набуті в результаті фінансово-господарської й іншої діяльності створених нею госпрозрахункових установ та організацій, заснованих підприємств із статусом юридичної особи.

6. Кошти та майно ФГУ (у т. ч. при її ліквідації) не можуть перерозподілятися між її членами і використовуються лише для виконання статутних завдань або на благодійні цілі, а у випадках,

передбачених законом, за рішенням суду спрямовуються в доход держави.

7. ФГУ, її Колективні члени, створені нею установи, організації, підприємства тощо, зобов'язані вести оперативний та бухгалтерський облік, статистичну звітність, зареєструватися в органах державної податкової інспекції та за підсумками своєї діяльності вносити до бюджету платежі у порядку і розмірах, передбачених чинним законодавством.

8. ФГУ регулярно обнародує свої основні документи, склад керівництва дані про джерела фінансування та витрати в установленому законодавством порядку.

Стаття 28. Майнові права інтелектуальної власності та їх реалізація.

1. ФГУ в межах чинного законодавства використовує усі права, що їй належать повністю або частково, разом із третіми особами, такі як майнові права будь-якого типу, права на інтелектуальну власність і права на аудіовізуальне мовлення та радіопередачі з використанням носіїв зображення і даних будь-якого виду, включаючи всі засоби передачі комп'ютерних зображень, із звуком чи без нього, такі як Інтернет, он-лайн послуги тощо. Це включає створення, копіювання, розповсюдження та трансляцію зображення, звуку або носії даних будь-якого виду, що здійснюється самою ФГУ або разом з третіми особами.

2. Майно та кошти Федерації можуть утворюватись із таких джерел:

- коштів або майна, які надходять безоплатно або у вигляді безповоротної фінансової допомоги чи добровільних пожертвувань;
- пасивних доходів;
- коштів або майна, які надходять Федерації, від проведення її основної діяльності, з урахуванням положень підпункту 7.11.11 пункту 7.11 статті 7 Закону України «Про оподаткування прибутку підприємств»;
- дотацій або субсидій, отриманих з державного або місцевого бюджетів, державних цільових фондів або у межах благодійної, у тому числі гуманітарної допомоги чи технічної допомоги, що надаються Федерації відповідно до умов міжнародних договорів, згода на обов'язковість яких надана Верховною Радою України, крім дотацій на регулювання цін на платні послуги, які надаються Федерації або через неї її отримувачам згідно із законодавством, з метою зниження рівня таких цін.

Стаття 29. Кошторис.

1. Кошторис надходжень та витрат ФГУ складається на кожний фінансовий рік.

2. Непередбачені витрати розглядаються та затверджуються Президією Федерації.

Стаття 30. Фінансовий рік

1. Фінансовий рік ФГУ починається 1 січня і закінчується 31 грудня. ФГУ веде бухгалтерський облік і звітність відповідно до чинного законодавства України.

2. Кожного фінансового року генеральний секретар готує бюджет надходжень та видатків.

ХІІ. ЗАКЛЮЧНІ ПОЛОЖЕННЯ

Стаття 31. Питання, не визначені у Статуті.

1. Конгрес має повноваження на прийняття рішень із усіх питань, не визначених цим Статутом. Зазначені рішення приймаються згідно з відповідними положеннями ФГУ, МФГ та ЄФГ. За відсутності зазначених положень Конгрес приймає рішення згідно з принципами чесності та справедливості.

Стаття 32. Внесення змін і доповнень до Статуту.

1. Прийняття нової редакції Статуту або внесення змін та доповнень до Статуту приймається 2/3 голосів від загальної кількості делегатів, що взяли участь у роботі Конгресу, про що повідомляється орган, який реєструє такі зміни і доповнення.

Стаття 33. Припинення діяльності ФГУ

1. Припинення діяльності ФГУ відбувається у формі злиття, приєднання, поділу, виділення, перетворення (надалі – реорганізація) або ліквідації (саморозпуску, примусового розпуску).

2. Припинення діяльності ФГУ здійснюється тільки за рішенням 4/5 від загальної кількості делегатів Конгресу або за рішенням суду.

3. Реорганізація відбувається за рішенням Конгресу. У випадку реорганізації, вся сукупність прав та обов'язків переходить до правонаступника.

4. У випадку реорганізації, реєстрація новоутвореного об'єднання здійснюється відповідно до чинного законодавства.

5. Для вирішення всіх питань, пов'язаних з ліквідацією, Конгресом утворюється ліквідаційна комісія, що діє в порядку, передбаченому чинним законодавством.

6. Ні за яких обставин розподіл майна ФГУ між її членами не проводиться, будь-яка резолюція з цього приводу не має сили.

Стаття 34. Розбіжності у мовних перекладах

1. У разі будь-яких розбіжностей у перекладах на англійську або інші офіційні мови МФГ тексту цього Статуту, український варіант матиме переважну силу.

Стаття 35. Набуття статутом чинності

1. Цей Статут набуває чинності з моменту його затвердження Конгресом Федерації гандболу України та відповідної легалізації (державної реєстрації).

2. Зміни та доповнення до статуту Федерації підлягають обов'язковій реєстрації, згідно діючого законодавства.

7.4. Заявочні листи та протоколи спортивних змагань з гандболу

У заявочний лист для участі в чемпіонаті України з гандболу клуб (команда) повинен включити не менше 16 гравців, головного тренера, тренера, лікаря, масажиста та менеджера. Усі зміни до заявочного листа повинні бути надані до Комітету не пізніше ніж за 7 днів до початку першої гри чемпіонату.

Після офіційно затвердженого заявочного листа кожен клуб (команда) за 7 днів до початку наступної гри має право дозаявити будь-яку кількість гравців при наданні дозаявочного листа та сплати дозаявочного внеску за кожен особу. У заявочному листі клуб (команда) повинен вказати прізвище, ім'я та по-батькові, число, місяць та рік народження, спортивне звання, ігровий номер гравця, зріст, вагу, ігрове амплуа, домашню адресу, № паспорта, громадянство, термін дії контракту, прізвище ім'я по-батькові першого тренера гравця, дозвіл лікаря спортивного диспансеру.

Три примірники заявочного листа для участі в чемпіонаті України з гандболу повинні бути затверджені президентом клубу, регіональною федерацією гандболу, обласним (міським) управлінням фізичної культури і спорту. У заявочний лист повинні бути внесені всі дані по керівному складу команди (головний тренер, тренер, лікар, масажист, менеджер гри, який персонально відповідає за організацію та проведення матчу). Тренери, які не отримали свідоцтво на право роботи з командами майстрів України, не допускаються до керівництва командами у чемпіонаті України.

Заявочний лист затверджується лікарем та печаткою міського чи обласного фізкультурно-спортивного диспансеру. Заявочний лист та документи для участі в чемпіонаті України з гандболу повинні бути надані клубом (командою) до комітету ФГУ з проведення змагань згідно затвердженого графіку. Попередня заявка – не пізніше

ніж за 5 (п'ять) днів до дати подання оригіналу документів надіслати до Офісу ФГУ іменну анкету на кожного гравця в електронному вигляді заповнену відповідно до зразка, а також заявочний список команди факсом та електронною поштою.

Заявочні листи затверджуються Комітетом та погоджуються з Державною службою молоді та спорту України. Після оформлення заявочних листів та документів, всі гравці і тренери включаються до офіційного реєстру ФГУ.

Допущено _____ осіб (спортсменів та представників команди).
 «___» _____ 2012 року
 Голова Комітету з організації та проведення змагань ФГУ
 _____ «_____»

Реквізити гандбольного (спортивного) клубу, який заявляє команду для участі у чемпіонаті України з гандболу:

Заявочний лист

від гандбольного (спортивного) клубу «_____»
 на участь команди «_____» у чемпіонаті України з гандболу
 серед жіночих та чоловічих команд сезону 2012-2013 років (_____ ліга)

№ п/п	П.І.Б.	Дата народження	Спортивне звання	Ігровий номер	Зріст / вага	Ігрове випула	Громадянство	Домашня адреса та телефон	Серія та номер паспорта	Контракт – початок та закінчення		Перший тренер	Дозвіл лікаря диспансеру
										дата, місяць та рік	дата, місяць та рік		

КЕРІВНИЙ СКЛАД КОМАНДИ:

головний тренер:
 тренер:
 лікар:
 менеджер ігор ЧУ

Начальник обласного управління
 фізичного виховання та спорту

 «___» _____ 2012 року

Керівник гандбольного
 (спортивного) клубу
 «Підтверджую достовірність даних,
 вказаних у заявочному листу»

 «___» _____ 2012 року

Президент Федерації гандболу в
 _____ області


 «___» _____ 2012 року

Головний лікар фізкультурно-спортивного
 диспансеру

_____ «___» _____ 2012 року

Допущено _____ спортсменів

Лікар ОФСД _____
 «___» _____ 2012 року

 ФЕДЕРАЦІЯ ГАНДБОЛУ УКРАЇНИ ПРОТОКОЛ МАТЧУ																	
		Жін.	Чол.	Дів.	Юн.	№ матчу		Рахунок 1-го тайму		Загальний рахунок							
СУПЕРЛІГА																	
ВИЩА ЛІГА																	
КУБОК УКРАЇНИ																	
А					Б												
МІСТО:				СПОРУДА:				ДАТА:				ЧАС:					
А	№	Прізвище та ім'я	Г	П	2	2	2	Д	%	1-й Т А Й М				2-й Т А Й М			
										А		Б		А		Б	
ТА										№	Р	Ч	Р	№	Р	Ч	Р
1-й																	
2-й																	
3-й																	
7-М																	
Підпис офіційної особи А																	
Б	№	Прізвище та ім'я	Г	П	2	2	2	Д	%								
ТА																	
1-й																	
2-й																	
3-й																	
7-М																	
Підпис офіційної особи А																	
ЗАУВАЖЕННЯ:																	
П. І. Б.						МІСТО						ПІДПИС					
ДЕЛЕГАТ ФГУ																	
СУДДЯ																	
СУДДЯ																	
СЕКРЕТАР																	

КОМІСІЯ СУДДІВСТВА ФГУ									
РАПОРТ НА СУДДІВСТВО									
Змагання		Ч		Ж		Гра №			
Суперліга		Вища ліга		Перша ліга		Кубок України			
Дитячі змагання		До 16 років		До 19 років		До 21 року			
Команда господар суддя				Команда гостей суддя					
Результат ()		Місце проведення						Дата та час	
№	Дії	--	-	ОК	+	++	К	Зауваження та пропозиції	
1	Взаємодії/вибір позиції						1	<u>Позитивні</u>	
2	Володіння м'ячем						1		
3	Помилки в нападі						1		
4	Площина воріт/захист						1		
5	Площина воріт/напад						1		
6	«Швидкий центр»						1		
7	Рішення на 7 метрів						2	<u>Негативні</u>	
8	«Пробіжки»						2		
9	Невірні голи						1		
10	«Пасивна гра»						1		
11	«Адвантаж»						2		
12	Атмосфера гри						1		
13	Боротьба лінійн. та захисника						2		
14	Прогресивність покарань						2	<u>Пропозиції для удосконалення</u>	
15	Лінія суддівства						1		
16	Поведінка суддів						1		
17	Жести та свистки						1		
18	Розуміння гри, «театр»						1		
19	Нейтральність						1		
20	Взаємодії зі столиком						1		

Складність гри: **1** – дуже проста, **2** – проста, **3** – звичайна, **4** – складна, **5** – дуже складна (делегат та судді)

Оцінка суддівства: **1** – дуже погано, **2** – погано, **3** – задовільно, **4** – добре, **5** – відмінно (тільки делегат)

Вплив на гру	Не впливали	Знизили складність	Збільшили складність
Делегат	Підпис	Судді	Підпис

ПОЯСНЕННЯ

ОЦІНКИ

(- -) 1бл. «Дуже погано» Багато помилок, які вплинули на результат гри, втрата контролю

(-) 2 бл. «Погано» Багато помилок, які не вплинули на результат, часткова втрата контролю

(ок) 3 бл. «Задовільно» Не багато помилок, постійний контроль

(+) 4 бл. «Добре» Не багато помилок, гарний контроль

(+ +) 5 бл. «Дуже добре» Без помилок, дуже гарний контроль

Розрахунок балів: 74 бл. і нище - погано(2), 75 бл.-94 бл. - задовільно(3), 95 бл.-109 бл.- добре(4),

110бл. і вище- дуже добре(5)

ПУНКТИ

1. Взаємодії/вибір позиції: Хороша взаємодія і взаємодопомога. Переміщення по майданчику, зони відповідальності і так далі

2. Володіння м'ячем: Технічні помилки при веденні, гра ногою, утримання м'яча більш 3-х секунд і так далі

3. Помилки в нападі: Визначення дій "на гравця" з м'ячем і без м'яча

4. Площина воріт/захист: Відмінність між порушеннями, здійсненими навмисно або систематично, так само в ситуаціях один на один

5. Площина воріт/напад: Порушення при боротьбі за м'яч, ситуації 1на1, кидки з приземленням, використання площі воріт до кидка або передачі м'яча

6. Виконання кидків/швидкий центр: Дотримання дистанції 3 м, виконання з місця, наступ на бічну лінію при бічному кидку, лінія для воротаря при виконанні 7-ми метрового, порушення правил при "швидкому центрі"

7. Рішення на 7 метрів: рішення згідно Правил, правильне визначення явного шансу для взяття воріт

8. Пробіжки: Визначення правила "пробіжки", особливо при отриманні переваги

9. Невірні голи: Голи після будь-якого порушення правила атакуючим гравцем

10. Пасивна гра: Правильне застосування жесту і своєчасний свисток відносно ситуації

11. Правило переваги «адвантаж»: Дати дограти ситуацію до кінця, не зважаючи на порушення. Правильне застосування і дотримання балансу в обидві сторони

12. Атмосфера: Загальне сприйняття гри усіма учасниками(гравцями, тренерами, глядачами і т. п

13. Боротьба лінійного та захисника: Лінійний і захисник - протистояння, правильні/неправильні заслони, спостереження судді біля воріт

14. Прогресивність покарань: Чітка і сувора лінія відповідно до Правил

15. Лінія суддівства: Чіткі і суворі рішення, що підтримують гравців. Зрозуміла для усіх лінія суддівства від початку і до кінця гри

16. Поведінка суддів: Повна оцінка поведінки суддів до гри, під час гри(взаємодії з учасниками гри) і після гри. Природна позитивна поведінка, не проявляти зарозумілість, не показувати невпевненість

17. Жести та свистки: Застосування в необхідних ситуаціях міміки та жестів, зрозумілих для гравців, тренерів, глядачів. Тональність і сила свистків.

18. Розуміння гри/ «театр»: Застосування правил і методик, розуміння гри, передбачення ситуації. Продовження гри при порушеннях з боку суперника, відкладені покарання, баланс з обох боків

19. Нейтральність: Відношення до усі гравці та офіційних осіб обох команд, абсолютно неупереджені. Ніякого впливу на результат і течію матчу

20. Взаємодії зі столиком: Жести, взаємодопомога та необхідний контакт.

Порядок звіту лікаря змагань:

- організація медичного забезпечення учасників змагань;
- оцінка фізичної підготовленості учасників змагань;
- список учасників, які прибули без допуску лікаря;
- список учасників, які отримали допуск до змагань;
- кількість і характер травм і пошкоджень отриманих учасниками на змаганнях;
- пропозиції щодо вдосконалення організації змагань, медичного забезпечення учасників.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ТЕМИ 7

1. Що включається до змісту «Положення про спортивні змагання» ?
2. Розкрийте основний зміст правил проведення змагань з гандболу ?
3. Назвіть основні статті «Статуту федерації гандболу України» ?
4. Назвіть вимоги до оформлення заявочних листів на змагання ?
5. Які положення включає рапорт на суддівство у ФГУ ?

ФОРМИ КОНТРОЛЮ

1. Експрес-контроль – тестові завдання.
2. Індивідуальна співбесіда.
3. Письмова контрольна робота.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Всього студентам пропонується 20 тем рефератів на вибір. На написання рефератів виділяється 10 год в кожному семестрі. Темі для написання рефератів видаються в 1-й тиждень кожного семестру. Кожен студент повинен написати реферат за однією із запропонованих тем у кожному семестрі.

Обсяг реферату становить не менше 15 сторінок; кількість використаних інформаційних джерел – не менше 5. При підготовці реферату студент повинен частково використовувати літературу з бібліографічного списку, що додається до даних методичних вказівок, а також самостійно підібрати інформаційні джерела.

Реферат виконується відповідно до вимог і представляється з усною доповіддю. У разі невідповідності реферату зазначеним вимогам або нездачі реферату в зазначений термін (пізніше реферати приймаються, але до початку залікового тижня у кожному семестрі).

Перелік тем для реферату:

1. Дослідження причин порушення правил гри в гандболі.
2. Дослідження техніки і тактики гри воротаря при відображенні штрафних кидків.
3. Дослідження засобів і методів розвитку спеціальної витривалості гандболіста в захисті.
4. Ефективність кидків в стрибку і в опорному положенні у гравців задньої лінії.
5. Оцінка рівня розвитку швидко-силових якостей юних гандболістів.
6. Вплив властивостей темпераменту на ефективність гри в гандбол.
7. Вплив стилю керівництва тренера на психологічний клімат у команді.
8. Залежність результативності кидків від способу виконання та дистанції.
9. Дослідження психологічних факторів, що впливають на результативність гри в гандбол.
10. Педагогічний контроль у гандболі.
11. Удосконалення системи відбору у спортивних іграх.
12. Порівняльна характеристика постави у спортсменів різних спеціалізацій.
13. Роль розігруючого гравця в команді.

14. Методика розвитку швидкості кидків у процесі швидкісно-силової підготовки.
15. Аналіз психічного стану запасних гравців.
16. Особливості проведення занять з технічної підготовки з гандболістами 10-13 років.
17. Технічна підготовка гандболістів 10-13 років.
18. Тактична підготовка гандболістів 14-17 років.
19. Методика навчання технічним прийомам гандболістів у віці 10-13 років
20. Методика виховання швидкісних якостей гандболістів.

Методичні вказівки щодо виконання самостійної роботи

Метою виконання самостійної роботи (реферату) є перевірка засвоєння студентами знань, необхідних їм як майбутнім фахівцям у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

Використовуючи знання із загальнотеоретичних дисциплін, а також підібрані фактичні матеріали з провідних періодичних видань, студент повинен самостійно дослідити одну з актуальних тем курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол».

Структура самостійного завдання (реферату) може мати наступний вигляд: титульний аркуш, вступ, основна частина, висновок, література.

Титульний аркуш є першою сторінкою роботи, який включається до загальної нумерації сторінок, але номер не вказується.

У вступі з'ясовуються актуальність проблеми, її значущість, стан розробленості, необхідність проведення дослідження, формулюються конкретні завдання й мета реферату.

В основній частині розкривається сама тема дослідження. При цьому автору необхідно не тільки висвітлити основні проблеми обраної теми і можливе їх вирішення, а й показати різні підходи і запропонувати власну інтерпретацію, свої форми й методи розв'язання поставлених завдань.

У висновках підбиваються підсумки роботи, резюмується, наскільки вдалося виконати задумане, вирішити заявлене у вступі. Завершує реферат список використаної літератури.

Як правило, написання реферату складається з кількох етапів.

Перший етап передбачає визначення та обґрунтування теми, з'ясування мети дослідження. Тему реферату студент може

обирати самостійно із запропонованого переліку. Найчастіше тему реферату в конкретному формулюванні може визначати викладач. Мета дослідження – усвідомлений образ очікуваного результату, на досягнення якого спрямована діяльність дослідника.

Другий етап передбачає визначення літературних джерел, які будуть залучені у процес написання реферату, а також складання плану реферату.

Третій етап спрямований на ґрунтовний аналіз літературних джерел та написання на їх основі тексту реферату.

Четвертий етап передбачає формулювання висновків з обраної теми за результатами вивчення реферованих літературних джерел.

П'ятий етап – оформлення тексту реферату і підготовка до захисту (виголошення доповіді з обраної теми на семінарському чи практичному занятті).

Критерії оцінювання підготовки реферату

Підготовка реферату оцінюється від 0 до 10 балів за наступними критеріями:

- 0 балів – відсутність реферату;
- 2 бали – відсутність вступу, плану, посилань, висновків, списку літератури;
- 4 бали – відсутність плану, посилань, списку літератури;
- 6 балів – відсутність посилань, списку літератури;
- 8 балів – відсутність посилань;
- 10 балів – реферат повністю відповідає наявним вимогам.

Оцінюється також якість доповіді основних положень реферату, розкриття сутності теми, відповіді на поставлені питання.

Критерії оцінювання студента з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол»

Семестрова рейтингова оцінка виставляється за результатами письмової роботи (50%), робота на практичних заняттях (40%), самостійна робота (10%).

Семестрова оцінка – це оцінка за 100-бальною шкалою, яка підраховується на підставі підсумкового балу за семестр, нарахованого студентові за вказані види робіт.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
65–89	добре	
50–64	задовільно	
0–49	не задовільно	не зараховано

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
2. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В.Ф.Башкиров. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 224 с.
3. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник / І.О.Ячнюк, О.О.Воробйов, Л.В.Романів, Ю.Б.Ячнюк та ін. - Чернівці: Книги - XXI, 2009. - 432 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика и юношеского спорта / Л.В.Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
5. Гандбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності /О.О.Данилов, О.Г.Кубраченко, С.Г.Кушнірюк, В.М.Маслов. - Київ: ФГУ, 2003. - 150 с.
6. Данилов А.А. Методика совершенствования общей и специальной работоспособности спортсменов высокой квалификации по ручному мячу / А.А.Данилов, С.Г.Кушнірюк. - Запорожье: ЗГУ, 1988. - 31 с.
7. Данилов А.А. Методические рекомендации по планированию учебно-тренировочной работы гандбольной команды / А.А.Данилов, С.Г.Кушнірюк. - Запорожье, Министерство высшего и среднего специального образования УССР, 1989. - 15 с.
8. Данилов А.А. Методические рекомендации по планированию учебно-тренировочной работы гандбольной команды / А.А.Данилов, С.Г.Кушнірюк, А.Е.Гусак, О.П.Коваленко. - Запорожье: ЗГУ, 1989. - 13 с.
9. Данилов А.А.Программа учебно-тренировочного сбора для гандбольной команды высокой квалификации на этапе специальной подготовки /А.А.Данилов, С.Г.Кушнірюк // Методическая разработка. - Запорожье, ЗГУ, 1990. - 20 с.
10. Игнатьева В.Я. Гандбол / В.Я.Игнатьева. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 190 с.
11. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю.Круцевич. - Т1. - К.: Олімпійська література, 2008. - 392 с.
12. Конституція України: прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 року. - К.: Право, 1996. - 56 с.

13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ИФК / Л.П.Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 542 с.
15. Мейерс Д.Ф. Молодой спортсмен. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / Д.Ф.Мейерс. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 125–130.
16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н.Платонов. – К.: Олимп. лит-ра, 1997. – 583 с.
17. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н.Платонов. – К.: Вища школа, 1984. – 352 с.
18. Платонов В.Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы развития / В.Н.Платонов // Спортивная медицина, №1. – 2006. – С. 54–77.
19. Саєнко В.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання: східні єдиноборства: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / В.Г.Саєнко; Держ. закл. «Луг. нац. нац. ун-т імені Т.Шевченка». – Луганськ: СПД Резников В.С., 2011. – 516 с.
20. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. / Под. ред. П.А.Ф.Х. Ренстрема, К.: Олимпийская литература, 2002. – 378 с.
21. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н. Платонова. – К.: Вища школа, 1987. – 422 с.
22. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П.Филин, Н.А.Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
23. Федерація гандболу України – <http://www.handball.net.ua>
24. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.
25. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю.М.Шкрєбтій. – К.: Олімпійська література, 2006. – 257 с.

ДОДАТКИ
НОРМАТИВНО-ПРАВОВА ОСНОВА ОРГАНІЗАЦІЇ
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА
СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ЗАКОНИ УКРАЇНИ

ЗАКОН УКРАЇНИ Про фізичну культуру і спорт

(Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, N 14, ст.80)

{ Вводиться в дію Постановою ВР
N 3809-ХІІ (3809-12) від 24.12.93, ВВР, 1994, N 14, ст.81 }

Цей Закон визначає загальні правові, організаційні, соціальні та економічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту та регулює суспільні відносини у створенні умов для розвитку фізичної культури і спорту.

РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Стаття 1. Фізична культура і спорт

Фізична культура — складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних і творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності.

Соціальна цінність спорту визначається його дієвим стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення.

Стаття 2. Завдання фізичної культури і спорту в Україні

Основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу

суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

Стаття 3. Державне регулювання фізичної культури і спорту

Держава регулює відносини у сфері фізичної культури і спорту шляхом формування державної політики у цій сфері, створення відповідних державних органів, фінансового, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного, нормативно-правового та іншого забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, а також визнання широкого самодіяльного статусу фізкультурно-спортивного руху в Україні і комплексної взаємодії державних органів з громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості. Держава визнає і всебічно підтримує олімпійський рух в Україні, діяльність всеукраїнських фізкультурно-спортивних товариств, національних спортивних федерацій, інших громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості. (Стаття 3 у редакції Закону №1453-III від 10.02.2000 р.)

Стаття 4. Право громадян на заняття фізичною культурою і спортом

Громадяни мають право займатися фізичною культурою і спортом незалежно від походження, соціального і майнового стану, расової і національної належності, статі, освіти, віросповідання, роду і характеру занять, місця проживання та інших обставин.

Держава надає необхідну допомогу, пільги та гарантії окремим категоріям громадян, в тому числі інвалідам, для реалізації ними своїх прав у сфері фізичної культури і спорту. Держава забезпечує пріоритетний розвиток фізичної культури і спорту на селі, створює необхідні умови для занять фізичною культурою і спортом сільських працівників і членів їх сімей.

Держава гарантує надання в порядку, передбаченому Кабінетом Міністрів України, безкоштовних та пільгових фізкультурно-оздоровчих послуг дітям, в тому числі: дітям-сиротам та дітям, що залишилися без піклування батьків, дітям, що постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи, дітям з багатодітних та малозабезпечених сімей, дітям-інвалідам.

Держава забезпечує в межах, визначених Кабінетом Міністрів України, надання безкоштовних та пільгових фізкультурно-оздоровчих послуг дітям дошкільного віку, учням загальноосвітніх та професійних навчально-виховних закладів, ветеранам війни і особам, прирівняним до них, а також встановлює пільги при наданні таких послуг іншим категоріям громадян.

Держава створює умови для правового захисту інтересів громадян у сфері фізичної культури і спорту, розвиває фізкультурно-спортивну індустрію та інфраструктуру, заохочує прагнення громадян зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя.

Стаття 5. Громадські засади у сфері фізичної культури і спорту

Фізкультурний рух в Україні спирається на різнобічну діяльність громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.

Первинною ланкою самодіяльної організації фізкультурного руху є колективи фізкультури на підприємствах, в установах, організаціях, що об'єднують на засадах добровільності громадян за їх інтересами у фізкультурно-спортивному русі.

Громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості (добровільні спортивні товариства, спортивні федерації, клуби тощо) реалізують завдання, визначені у статті 2 цього Закону, на всіх рівнях і напрямках фізкультурно-спортивної діяльності у взаємодії з державними органами, профспілками, іншими об'єднаннями громадян, суб'єктами підприємництва, відповідними міжнародними організаціями.

Стаття 6. Показники стану розвитку фізичної культури і спорту

Основними показниками стану фізичної культури і спорту є рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання, самодіяльного масового спорту; високі досягнення спортсменів України в окремих видах спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами та майном.

На підставі зазначених показників розробляється державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Стаття 7. Законодавство про фізичну культуру і спорт

Законодавче регулювання відносин у сфері фізичної культури і спорту здійснюється Конституцією України, цим Законом, іншими законодавчими актами України, Автономної Республіки Крим, а також міжнародними угодами та статутами міжнародних спортивних організацій. (Стаття 7 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

РОЗДІЛ II. СФЕРИ І НАПРЯМИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Стаття 8. Сфери та основні напрями впровадження фізичної культури

Сферами впровадження фізичної культури є виробнича, навчально-виховна, соціально-побутова сфери.

Держава створює необхідні умови для підготовки наукових та викладацьких кадрів, розвитку наукових досліджень у галузі фізичної культури та стимулює впровадження їх у суспільну практику.

Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху.

Стаття 9. Фізкультурно-оздоровча діяльність

Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на підтримання та зміцнення здоров'я у виробничій, навчально-виховній і соціально-побутовій сферах.

Основні напрями щодо організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у цих сферах визначаються в державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Стаття 10. Фізкультурно-оздоровча діяльність у виробничій сфері

Власники та уповноважені ними органи підприємств, установ, організацій зобов'язані створювати працівникам відповідні умови для реалізації їх права на заняття фізичною культурою.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у виробничій сфері здійснюється на основі встановлених законодавством вимог щодо режиму праці і відпочинку шляхом проведення реабілітаційних та професійно-прикладних занять в режимі робочого дня, післятрудоного відновлення, профілактичних занять, спортивно-масової роботи, в тому числі організації спортивно-оздоровчого туризму.

Порядок створення і використання матеріальної бази для занять фізичною культурою, фінансування, забезпечення спеціалістами для індивідуальних та колективних занять працівників та членів їх сімей визначаються законодавчими, іншими нормативними актами та колективними договорами.

Стаття 11. Фізкультурно-оздоровча діяльність у соціально-побутовій сфері

Кабінет Міністрів України за участю громадських організацій розробляє систему заходів щодо підтримання та зміцнення здоров'я

різних категорій населення в соціально-побутовій сфері та забезпечує умови для її впровадження в життя, використання фізичної культури і спорту як засобу профілактики і лікування захворювань.

Створення умов для занять фізичною культурою населення за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення покладається на місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування за рахунок коштів відповідних бюджетів на основі державних нормативів фінансування фізкультурно-оздоровчих програм. Вони надають громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості та фізкультурно-спортивним закладам допомогу у виділенні місць для фізкультурно-но-оздоровчих занять в жилих районах, в парках культури та відпочинку, використанні для цих цілей спортивних споруд незалежно від їх належності. (Частина 2 статті 11 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

Стаття 12. Фізкультурно-оздоровча діяльність у навчально-виховній сфері та фізичне виховання

У навчально-виховній сфері (дошкільних виховних закладах, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладах) фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

У складі педагогічних колективів дошкільних виховних та інших закладів освіти обов'язково передбачаються посади фахівців із фізичного виховання.

Органи виконавчої влади, підприємства, установи та організації, у віданні яких перебувають дошкільні виховні заклади, забезпечують необхідні умови для проведення щоденних фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми, морально і матеріально заохочують педагогічні колективи та фахівців фізичного виховання, які досягли успіхів у збереженні і зміцненні здоров'я дітей. (Частина 3 статті 12 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджуваних у встановленому порядку.

У середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладах уроки з фізичної культури є обов'язковими і проводяться не менше трьох разів на тиждень.

Періодичність проведення занять з фізичної культури, вимоги до складання заліків з фізичного виховання встановлюються за погодженням з центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту. (Частина 7 статті 12 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

Середні загальноосвітні та професійні навчально-виховні заклади з урахуванням місцевих умов, інтересів і запитів учнів самостійно визначають зміст, форми і засоби їх рухової активності,

методи проведення занять з фізичної культури, а також організують позанавчальну фізкультурно-спортивну роботу за участю позашкільних навчально-виховних закладів, громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.

Місцеві органи виконавчої влади можуть вводити додаткові уроки фізичної культури за умови виділення коштів відповідних бюджетів. (Частина 9 статті 12 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

Фізичне виховання військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України, органів внутрішніх справ, інших військових формувань і здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки.

Стаття 13. Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність серед інвалідів

Заняття фізичною культурою і спортом інвалідів є складовою частиною їх дозвілля, фізичної реабілітації та соціально-трудової адаптації.

Організація занять фізичною культурою і спортом у системі безперервної реабілітації інвалідів (включаючи дітей з фізичними і розумовими вадами), підготовка кадрів, методичне забезпечення, лікарський контроль здійснюються органами охорони здоров'я, фізичної культури і спорту, освіти, соціального захисту населення та організаціями інвалідів.

Місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування, громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості та організації інвалідів створюють спеціалізовані фізкультурно-оздоровчі заклади (клуби і центри), забезпечують їх спеціальним обладнанням, сприяють участі інвалідів у спортивних змаганнях.

Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту разом з національним Олімпійським комітетом забезпечує підготовку та участь інвалідів у Параолімпійських іграх та міжнародних іграх інвалідів. Частина 3 статті 13 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

Міністерство України у справах молоді і спорту разом з національним Олімпійським комітетом забезпечує підготовку та участь інвалідів у Параолімпійських іграх та міжнародних іграх інвалідів. (Частина 4 статті 13 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

На фінансування фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів для інвалідів, створення та розширення їх спортивної бази виділяються кошти з державного бюджету та бюджетів місцевого самоврядування.

Стаття 14. Особливості фізкультурно-спортивної діяльності щодо окремих категорій громадян

Адміністрація виправно-трудових установ забезпечує контроль за станом здоров'я осіб, які в них перебувають, і організовує всі необхідні фізкультурно-оздоровчі заходи.

Правилами тримання засуджених у місцях позбавлення волі встановлюються вимоги щодо проведення з засудженими фізкультурно-оздоровчих занять, нормативи забезпеченості виправно-трудових установ фізкультурно-спортивним інвентарем та обладнанням.

Стаття 15. Самодіяльний масовий спорт

Самодіяльний масовий спорт є складовою частиною фізичної культури і здійснюється з урахуванням віку, стану здоров'я та рівня фізичного розвитку особи і включає змагальну діяльність, спеціальну підготовку до неї (тренування), орієнтовану на досягнення певних спортивних результатів.

Держава всебічно сприяє розвитку самодіяльного масового спорту, основу якого становлять різноманітні фізкультурно-спортивні секції, заохочує і стимулює діяльність підприємств, установ, організацій та громадян, що сприяє його розвитку.

РОЗДІЛ III. СПОРТ – ОСОБЛИВА СФЕРА ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Стаття 16. Спортивне змагання

Основною формою функціонування та вияву спорту є спортивні змагання, що організовуються за відповідними правилами з метою

виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей в різних видах спорту, з офіційним визначенням переможців змагань.

Умови та порядок проведення змагань встановлюються їх організаторами, якщо інше не передбачено актами законодавства або відповідними міжнародними правилами.

Стаття 17. Види спорту

Залежно від предмета, характеру дій спортсменів, засобів ведення спортивного змагання та спеціальної навчально-тренувальної підготовки до нього спортивна діяльність поділяється на самостійні види спорту.

В Україні впроваджується і підтримується розвиток більшості видів сучасного спорту, що отримали світове визнання і поширення, а також національних видів спорту.

Законодавчими актами України можуть встановлюватись обмеження щодо впровадження (проведення тренувань та змагань)

окремих видів спорту, якщо вони пов'язані з небезпекою чи надмірним ризиком для життя і здоров'я людей або мають антигуманний зміст.

Стаття 18. Спортивна класифікація

Спортивна класифікація — це система присвоєння спортивних звань, розрядів та категорій. Вона визначає рівень майстерності в окремих видах спорту, рівень підготовленості спортсменів і розвитку їх досягнень, а також рівень кваліфікації тренерів та суддів.

Державну систему спортивних звань, розрядів та категорій, порядок їх присвоєння та позбавлення визначає центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту. (Частина 2 статті 18 із змінами, внесеними згідно із Законом № 770-XIV від 18.06.99 р.)

Окремі повноваження щодо присвоєння спортивних звань, розрядів та категорій можуть бути делеговані відповідним громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості.

Стаття 19. Гарантії підвищення спортивної кваліфікації

Кожна особа, яка виконала кваліфікаційні вимоги, передбачені спортивною класифікацією, має право на одержання посвідчення про присвоєння відповідного спортивного розряду чи категорії.

Спортсменам відповідних розрядів надається можливість для участі їх у спортивних змаганнях, в тому числі звільнення від роботи (навчання) із збереженням заробітної плати на час участі у національних та міжнародних змаганнях.

Для спортсменів вищих категорій створюються умови для тренувань і звільнення від роботи (навчання) на час підготовки та участі у

змаганнях. На час, необхідний для участі в змаганнях, спортсменам надаються гарантії, передбачені законодавством України про працю, а для тих, хто навчається, — відповідні гарантії щодо продовження строку навчання. Спортсмени вищих категорій підлягають обов'язковому державному страхуванню в порядку, визначеному Кабінетом Міністрів України.

Порядок відшкодування витрат, пов'язаних із забезпеченням участі спортсменів у змаганнях, визначається Кабінетом Міністрів України.

Особи, що отримали звання чемпіона або призера Олімпійських ігор, чемпіонів світу або Європи, заслуженого майстра спорту, мають соціально-побутові та інші пільги, встановлені Кабінетом Міністрів України.

Стаття 20. Спорт вищих досягнень

Спорт вищих досягнень — спортивна діяльність, пов'язана з певним видом спорту, яка має на меті шляхом поглибленої спеціалізації та індивідуалізації навчально-тренувального процесу досягнення максимальних, рекордних спортивних результатів.

Держава створює необхідні умови для самовдосконалення спортсменів і фахівців спорту, які досягли найвищих спортивних результатів в міжнародних змаганнях та сприяли підвищенню міжнародного авторитету України.

Стаття 21. Національні збірні команди

Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту за поданням національних спортивних федерацій (асоціацій, союзів) з видів спорту комплектує на конкурсній основі з числа найбільш підготовлених спортсменів та спеціалістів національні збірні команди України.

Члени збірних команд України можуть брати участь у будь-яких спортивних змаганнях лише за згодою центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту та відповідної національної спортивної федерації. (Частина 1 статті 21 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

Члени збірних команд України можуть брати участь у будь-яких спортивних змаганнях лише за згодою Міністерства України у справах молоді і спорту та відповідної національної спортивної федерації. (Частина 2 статті 21 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

Спортсмени — члени збірних команд України, призовані на строкову військову службу, отримують призначення в підрозділи, які

мають необхідні умови для підвищення їх спортивної майстерності, їм надається можливість брати участь в міжнародних, національних та інших спортивних змаганнях.

Утримання та підготовка членів збірних команд України до міжнародних змагань фінансується з державного бюджету.

Громадянин України не може виступати за національну збірну іншої країни, іноземні громадяни і особи без громадянства не мають права виступати у складі збірної команди України.

Положення про національні збірні команди затверджуються центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту. (Частина 6 статті 21 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

Стаття 22. Спортивне суддівство

Контроль за дотриманням правил спортивних змагань, що містять вимоги до учасників змагань, а також до спортивних споруд, спорядження, обладнання, умов і порядку визначення переможців змагань та до їх результатів, а також фіксування спортивних результатів здійснюють спортивні судді.

До суддівства допускаються лише особи, які пройшли спеціальну підготовку та атестовані у встановленому порядку.

Стаття 23. Професійна діяльність у спорті

Професійна діяльність спортсменів, суддів, тренерів та інших фахівців, яка пов'язана з підготовкою та участю у спортивних змаганнях і є основним джерелом їх доходів, здійснюється відповідно до законодавства про працю.

Особи, які здійснюють професійну діяльність у спорті, як правило, працюють за індивідуальними трудовими договорами (контрактами). Укладення контрактів та інших форм встановлення договірних відносин із спортсменами, умови організації занять спортом на професійних засадах визначаються законодавством, статутами, положеннями та іншими регламентними документами відповідних українських і міжнародних спортивних організацій.

Трудові договори (контракти), що укладаються професійними спортсменами, повинні містити умови організації їх занять спортом та умови страхування життя і здоров'я.

Створення і функціонування професійних спортивних ліг: (асоціацій, клубів тощо) та інших професійних спортивних організацій здійснюється відповідно до законодавства.

Стаття 24. Засоби, заборонені в спорті

Під час занять спортом не допускається використання засобів, заборонених законодавством України, національними спортивними федераціями, міжнародними спортивними організаціями або відповідними правилами змагань.

Спортсмен, який використовує для досягнення спортивного результату стимулятори, допінгові речовини або інші заборонені засоби, а так само особа, що свідомо сприяє розповсюдженню або застосуванню таких засобів, несе відповідальність, передбачену законодавством та регламентними документами відповідних спортивних організацій.

Стаття 25. Спортивні відзнаки і нагороди, спортивна символіка

До спортивних відзнак належать знаки, що свідчать про рівень фізичної підготовленості, спортивної і суддівської кваліфікації, а також спортивні медалі і жетони, якими відзначаються спортсмени, їх тренери, інші фахівці в галузі спорту.

Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури спорту затверджує єдині нагрудні значки відповідних спортивних кваліфікаційних розрядів та почесних спортивних звань, також встановлює перелік спортивних нагород для переможців рекордсменів національних змагань. (Частина 2 статті 25 із змінами, внесеними згідно із Законом № 770-XIV від 18.06.99 р.)

За видатні спортивні досягнення і значний вклад у розвиток фізичної культури і спорту спортсмени, інші фахівці в галузі фізичної культури і спорту можуть бути представлені до державних нагород.

Порядок використання спортивної символіки (емблем та офіційних знаків громадських організацій, спортивних установ та організацій, емблем і офіційних знаків міжнародних та інших спортивних змагань тощо) здійснюється відповідно до законодавства.

Розділ IV. Державне управління у сфері фізичної культури і спорту

Стаття 26. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні

Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні розробляється центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту і затверджується Кабінетом Міністрів України. (Частина 1 статті 26 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

Державна програма передбачає вимоги щодо організації підтримки та зміцнення здоров'я різних категорій громадян, вимоги до навчальних програм щодо фізичного виховання, систему програмно-оціночних нормативів і вимог щодо фізичного розвитку і підготовленості різних вікових груп населення, основні напрями розвитку масового самодіяльного спорту та спорту вищих досягнень, а також основні засади організаційного, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного, нормативно-правового та іншого її забезпечення.

Кабінет Міністрів України затверджує систему програмно-оціночних нормативів і вимог щодо фізичного розвитку і підготовленості різних вікових груп населення. Органи охорони здоров'я за рахунок виділених їм коштів визначають рівень фізичного розвитку населення.

Державна програма повинна передбачати окремий розділ щодо розвитку фізичної культури і спорту в сільській місцевості.

Державна програма розробляється за участю громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, громадських організацій інвалідів на основі наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту та в інших галузях науки.

На основі державної програми розвитку фізичної культури і спорту Кабінет Міністрів України передбачає відповідний розділ У програмах економічного і соціального розвитку України.

Стаття 27. Органи державного управління фізичною культурою і спортом

Верховна Рада України визначає державну політику і здійснює законодавче регулювання відносин у сфері фізичної культури і спорту, а також здійснює контроль за реалізацією державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні та за виконанням законодавства про фізичну культуру і спорт.

Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту забезпечує реалізацію державної політики у галузі фізичної культури і спорту, несе відповідальність за її виконання. (Частина 2 статті 27 у редакції Закону №770-XIV від 18.06.99 р.)

Рада міністрів Автономної Республіки Крим, місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування створюють у своєму складі відповідні органи з фізичної культури і спорту. (Частина 3 статті 27 у редакції Закону №770-XIV від 18.06.99 р.)

Стаття 28. Фінансове забезпечення фізичної культури і спорту

Фінансування державної програми розвитку фізичної культури і спорту здійснюється за рахунок державного бюджету, бюджетів місцевого самоврядування і передбачається в них окремою статтею.

Державне фінансування фізкультурно-виховної діяльності спорту вищих досягнень здійснюється окремо.

Розподіл державних коштів здійснюється центральним та місцевими органами виконавчої влади з фізичної культури і спорту з урахуванням пропозицій відповідних громадських організацій. (Частина 3 статті 28 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

Для цілей фізичної культури і спорту використовуються кошти фонду соціального страхування, а також позабюджетні надходження: внески підприємств, установ та організацій, об'єднань громадян, окремих осіб, кошти від фінансово-господарської діяльності закладів фізичної культури і спорту та організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, а також від продажу прав на використання спортивної символіки і на телевізійну трансляцію спортивних змагань, від проведення фізкультурно-спортивних та інших видовищних заходів, спортивних лотерей тощо. Одержання коштів з позабюджетних джерел не впливає на обсяги бюджетних асигнувань на фізичну культуру і спорт.

Не допускається використання коштів державного бюджету та бюджетів місцевого самоврядування, а також позабюджетних коштів, передбачених для фізичної культури і спорту, не за призначенням.

На розвиток фізкультури і спорту підприємства, установи та організації спрямовують кошти в порядку, визначеному законодавством.

У сільській місцевості витрати на утримання всіх закладів фізкультурно-спортивного призначення, в тому числі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також проведення фізкультурно-спортивних заходів здійснюються переважно з державного бюджету та бюджетів місцевого самоврядування.

Стаття 29. Матеріально-технічне забезпечення фізичної культури і спорту

Матеріально-технічну базу фізичної культури і спорту складають усі види фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд, фізкультурно-спортивного спорядження і обладнання, інше майно, призначене для занять фізичною культурою і спортом.

Нормативи мінімальної забезпеченості основними фізкультурно-оздоровчими і спортивними спорудами жилих районів, а також підприємств, установ і організацій всіх форм власності визначаються центральними органами виконавчої влади з фізичної культури і спорту, архітектури та будівництва. (Частина 2 статті 29 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

Будівництво в жилих районах фізкультурно-оздоровчих і спортивних об'єктів здійснюється відповідно до встановлених нормативів за рахунок коштів, що спрямовуються на житлове будівництво, та коштів організацій — забудовників житла.

Селу надається перевага (у розрахунку на душу населення) у спорудженні об'єктів фізичної культури і спорту, забезпечується відповідний рівень обслуговування засобами фізичної культури і спорту за науково обґрунтованими нормативами. Будівництво, реконструкція та утримання об'єктів фізичної культури і спорту в сільській місцевості здійснюється за рахунок державного і місцевого бюджетів.

Не допускається:

- будівництво нових та реконструкція наявних дошкільних виховних, загальноосвітніх та професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладів без передбачених нормативами фізкультурно-спортивних споруд та функціональних приміщень;
- перепрофілювання та ліквідація діючих фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд без створення рівноцінних споруд. Органи виконавчої влади з фізичної культури і спорту та відповідні органи місцевого самоврядування здійснюють контроль за ефективністю використання спортивних споруд незалежно від форм власності. (Частина 6 статті 29 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

Стаття 30. Кадрове забезпечення фізичної культури і спорту

Держава забезпечує підготовку та перепідготовку кадрів у сфері фізичної культури і спорту, особливу увагу приділяє їх підготовці для роботи в сільській місцевості.

Органи виконавчої влади з фізичної культури і спорту, з питань освіти та охорони здоров'я з урахуванням пропозицій відповідних громадських організацій визначають потребу в фахівцях фізкультурно-оздоровчого та спортивного профілю. Підготовку і перепідготовку таких фахівців, в тому числі і для роботи з інвалідами, здійснюють акредитовані у встановленому порядку навчальні заклади.

Право вести педагогічну, навчально-тренувальну та оздоровчу роботу у сфері фізичної культури і спорту мають громадяни виключно

із спеціальною освітою або підготовкою та за наявності диплому, посвідчення (сертифіката), виданих акредитованими навчальними закладами.

Спортивні тренери та судді проходять обов'язкову атестацію в порядку, визначеному центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту. Спортивні тренери та судді проходять обов'язкову атестацію в порядку, визначеному Міністерством України у справах молоді і спорту. (Частина 3 статті 30 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

Діяльність спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, училищ фізичної культури та олімпійського резерву здійснюється у встановленому порядку.

Стаття 31. Правове та інформаційне забезпечення фізичної культури і спорту

Органи виконавчої влади з фізичної культури і спорту, з питань освіти та охорони здоров'я, інші державні органи та органи місцевого самоврядування, громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості відповідно до їх компетенції видають акти, що регулюють діяльність у сфері фізичної культури і спорту. Нормативні акти центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту, видані відповідно до його компетенції, є обов'язковими для інших центральних та місцевих органів виконавчої влади, а також підприємств, установ і організацій, (частина 1 статті 31 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

Держава сприяє веденню широкої пропаганди фізичної культури та спорту як фактора зміцнення здоров'я, фізичного і духовного загартування людини. Пропаганда здорового способу життя ведеться державними та іншими засобами масової інформації шляхом популяризації оздоровчого значення фізичної культури, спорту вищих досягнень, досягнень України на міжнародних спортивних аренах, олімпійських ідеалів тощо.

Стаття 32. Стимулювання державою розвитку фізкультури і спорту

Держава стимулює розвиток фізкультури і спорту шляхом розширення матеріально-технічної бази, надання пільг щодо оподаткування та кредитування, а також морального та матеріального заохочення спортсменів, фахівців цієї галузі, інших суб'єктів фізкультурно-спортивної діяльності.

У межах, визначених законодавством, не обкладаються податками кошти підприємств, установ, організацій, спрямовані на фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність.

Суб'єктам підприємницької діяльності, які займаються виробництвом товарів фізкультурно-спортивного призначення та спортивного обладнання, може надаватися пільговий режим кредитування та оподаткування.

Органами виконавчої влади, місцевого самоврядування встановлюються пільгові тарифи на комунальні послуги та енергопостачання для фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд або їм надається фінансова підтримка для компенсації витрат на їх оплату. (Частина 3 статті 32 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

Громадські організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості можуть користуватися матеріальною, в тому числі фінансовою, підтримкою держави.

РОЗДІЛ V. САМОВРЯДУВАННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Стаття 33. Самоврядування у сфері фізичної культури і спорту

Держава сприяє розвитку суспільної активності та залучає громадські організації до управління в галузі фізичної культури і спорту.

Органи виконавчої влади, відповідні органи місцевого самоврядування в межах своєї компетенції можуть делегувати громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості окремі повноваження щодо розвитку видів спорту (підготовки спортсменів до участі в змаганнях, організації спортивних заходів тощо), здійснюють контроль за реалізацією таких повноважень. (Частина 2 статті 33 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

У своїй діяльності громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості та їх об'єднання керуються цим Законом, Законом України «Про об'єднання громадян», іншими законодавчими актами України.

Стаття 34. Спортивна федерація

Спортивна федерація (асоціація, спілка, об'єднання тощо) — громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, що створюється для розвитку відповідного виду спорту (версії) і керується

у своїй діяльності Конституцією України, законами, іншими нормативно-правовими актами України та своїм статутом.

Порядок, особливості створення та діяльності спортивної федерації визначаються відповідно до цього Закону та Закону України «Про об'єднання громадян».

Спортивна федерація може мати місцевий або всеукраїнський статус. Вступ спортивної федерації до відповідної міжнародної спортивної організації не є підставою для її перереєстрації як міжнародного об'єднання громадян.

У статуті спортивної федерації зазначається, який вид спорту (версію) вона розвиває. Вік членів спортивної федерації встановлюється в її статуті залежно від специфіки виду спорту (версії).

Кабінет Міністрів України, за поданням центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту, визначає перелік видів спорту (версії), відповідно до специфіки яких спортивна федерація має право набувати всеукраїнського статусу незалежно від наявності місцевих осередків у більшості областей України, в Автономній Республіці Крим, у містах Києві та Севастополі.

Спортивній федерації надається статус національної спортивної федерації відповідно до цього Закону. (Стаття 34 у редакції Закону №770-XIV від 18.06.99 р.)

Стаття 35. Національний Олімпійський комітет України

Олімпійський рух в Україні координується Національним Олімпійським комітетом України, який є незалежною, неурядовою громадською організацією.

У своїй діяльності Національний Олімпійський комітет України керується законодавством України, Олімпійською хартією та власним статутом.

Національний Олімпійський комітет України має виключне право представляти Україну на Олімпійських іграх, в Міжнародному Олімпійському комітеті, міжнародних олімпійських організаціях.

Національний Олімпійський комітет України має свою національну олімпійську символіку та виключне право її використання.

Держава сприяє розвитку матеріально-технічної бази Національного Олімпійського комітету, надає йому фінансову та організаційну допомогу щодо участі членів збірних команд в Олімпійських та Параолімпійських іграх, сприяє у встановленні міжнародних зв'язків.

Стаття 36. Господарська та інша комерційна діяльність, спрямована на розвиток фізкультури і спорту

Підприємства, установи, організації в межах і порядку, визначених законодавством, користуються пільгами щодо оподаткування доходів від господарської або іншої комерційної діяльності, спрямованої на розвиток фізкультури і спорту.

Кошти, отримані організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості, що діють на селі, від власної виробничо-господарської та комерційної діяльності і спрямовані на розвиток фізкультури і спорту на селі, можуть підлягати пільговому оподаткуванню. Ці пільги визначаються відповідно до законодавства України.

Громадська організація повинна заснувати підприємство, якщо вона організовує або бере участь у проведенні платних фізкультурно-спортивних заходів і одержує від цього протягом року прибуток, що перевищує 1000 розмірів мінімальної заробітної плати, або якщо спортсмени за участь у таких заходах одержують разову винагороду, що перевищує 100 розмірів мінімальної заробітної плати. Незаконно отриманий прибуток вилучається в дохід держави. Ця норма не поширюється на національні спортивні федерації та Національний Олімпійський комітет України.

Будь-яка особа — організатор спортивного заходу, відкритого для спортсменів — членів національних спортивних федерацій, що передбачає видачу призів, які перебільшують 50 розмірів мінімальної заробітної плати, повинна отримати на це згоду відповідної національної спортивної федерації. Спортсмен, який взяв участь у такому заході, що проводився без згоди відповідної національної спортивної федерації, несе відповідальність, передбачену статутом цієї федерації.

РОЗДІЛ V-A. НАЦІОНАЛЬНА СПОРТИВНА ФЕДЕРАЦІЯ

Стаття 36-1. Умови надання статусу національної спортивної федерації

Статус національної спортивної федерації надається тільки одній спортивній федерації з відповідного виду спорту (версії) за таких умов:

- її реєстрації як всеукраїнської громадської організації;
- відповідності її статутних документів статутним та регламентним вимогам відповідної міжнародної спортивної організації;
- проведення нею спортивних змагань та фізкультурних заходів;

- наявності в її складі висококваліфікованих спортсменів, тренерів, суддів та фахівців;
- наявності в її структурі легалізованих у встановленому порядку місцевих осередків (федерацій, асоціацій, спілок, об'єднань тощо) та їх взаємодії з місцевим органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту щодо розвитку відповідного виду спорту (версії) згідно з укладеним двостороннім договором.

Стаття 36-2. Порядок надання статусу національної спортивної федерації

Клопотання про надання спортивній федерації статусу національної порушується її керівним органом шляхом подання заяви до центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

До заяви додаються:

- рішення керівного органу спортивної федерації про порушення клопотання щодо надання статусу національної;
- копія свідоцтва про реєстрацію, виданого Міністерством юстиції України, завірена в установленому порядку;
- копії документів, поданих до Міністерства юстиції України для здійснення реєстрації;
- копії статуту та регламенту відповідної міжнародної спортивної організації з перекладом їх на державну мову, завірені в установленому порядку;
- проект договору про співробітництво спортивної федерації з центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту;
- реквізити спортивної федерації — юридичної особи;
- документи, що підтверджують виконання умов, передбачених абзацами четвертим та п'ятим статті 36-1 цього Закону.
- заява про надання спортивній федерації статусу національної розглядається колегією центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту в місячний термін з дня надходження документів.
- Питання про надання статусу національної спортивної федерації розглядаються в порядку, встановленому колегією центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту за участю представників цієї спортивної федерації.
- За результатами розгляду заяви колегія центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту приймає рішення про надання статусу національної спортивної федерації або про відмову в наданні цього статусу, про що заявникові повідомляється письмово у 10-денний термін.

- У разі прийняття рішення про надання спортивній федерації статусу національної вона заноситься до Реєстру національних спортивних федерацій і їй у 10-денний термін видається відповідне свідоцтво.

- Про зміни в статутних документах та керівних органах національна спортивна федерація повідомляє в 10-денний термін центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

- Про надання спортивній федерації статусу національної центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту повідомляє в друкованих засобах масової інформації.

Стаття 36-3. Термін дії статусу національної спортивної федерації

Термін дії статусу національної спортивної федерації встановлюється за рішенням колегії центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Спортивна федерація може добровільно відмовитися від статусу національної. Повідомлення про таку відмову повинно бути направлено у письмовій формі до центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Стаття 36-4. Відмова у наданні статусу національної спортивної федерації

Підставами для відмови у наданні статусу національної спортивної федерації є:

- невідповідність поданих документів законодавству України статутним та регламентним вимогам відповідної міжнародної спортивної організації або недотримання інших вимог, передбачених статтею 36-1 цього Закону;

- наявність у поданих документах недостовірних даних;
- наявність національної спортивної федерації з відповідне виду спорту (версії).

Рішення про відмову повинно містити підстави такої відмови. Відмова у наданні статусу національної спортивної федерації може бути оскаржена в судовому порядку.

Стаття 36-5. Позбавлення статусу національної спортивної федерації

Спортивна федерація позбавляється статусу національної за рішенням колегії центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту у разі втрати фізкультурно-спортивної спрямованості у своїй діяльності, невиконання договірних зобов'язань

у межах делегованих їй центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту повноважень.

Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту може позбавити спортивну федерацію статусу національної:

- за дії та рішення, що порушують законодавство України, на підставі рішення суду;

- за порушення статуту, регламенту відповідної міжнародної спортивної організації на підставі її офіційного повідомлення.

Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і

спорту у 10-денний термін письмово повідомляє про це спортивну федерацію, скасовує запис у Реєстрі національних спортивних федерацій і направляє повідомлення у відповідну міжнародну спортивну організацію.

Свідectво про надання спортивній федерації статусу національної втрачає чинність відповідно до законодавства.

Стаття 36-6. Держава та національна спортивна федерація
Спортивній федерації, що набула статусу національної, держава в особі центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту надає:

- певні повноваження щодо розвитку відповідного виду спорту (версії) згідно з укладеним двостороннім договором;

- виключне право представляти відповідний вид спорту (версію) у відповідних міжнародних спортивних організаціях та на міжнародних спортивних змаганнях;

- виключне право на організацію та проведення офіційних міжнародних змагань на території України та національних змагань. Національна спортивна федерація може отримувати від

держави матеріальну та фінансову допомогу на діяльність, передбачену її статутом.

Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту:

здійснює контроль за використанням коштів, виділених національній спортивній федерації з державного бюджету, та за виконанням наданих їй повноважень;

затверджує за поданням національної спортивної федерації Умови та порядок організації проведення всіх всеукраїнських спортивних змагань.

Рішення центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту, видані в межах його повноважень, є обов'язковими для виконання національною спортивною федерацією.

Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту проводить консультації з національною спортивною федерацією щодо міжнародних контрактів і договорів, які укладаються від імені України, стосовно відповідного виду спорту (версії).

Національна спортивна федерація:

- погоджує з центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту та іншими органами виконавчої влади і органами місцевого самоврядування питання щодо проведення на території України міжнародних спортивних змагань;
- інформує центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту про наміри проведення всіх спортивних заходів та про рейтинг спортсменів за підсумками змагань.

РОЗДІЛ V-Б. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ТОВАРИСТВА

Стаття 36-7. Фізкультурно-спортивні товариства

Фізкультурно-спортивне товариство — громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, що створюється громадянами України з метою сприяння розвитку фізичної культури і спорту.

Фізкультурно-спортивне товариство діє на підставі власного статуту та відповідно до Закону України «Про об'єднання громадян», цього Закону, інших нормативно-правових актів.

Фізкультурно-спортивне товариство може мати місцевий або всеукраїнський статус.

Стаття 36-8. Всеукраїнське фізкультурно-спортивне товариство

Всеукраїнське фізкультурно-спортивне товариство є складовою частиною фізкультурно-спортивного руху України, діяльність якого поширюється на територію всієї України, має місцеві осередки у більшості її областей та первинні осередки у більшості адміністративно-територіальних одиниць області.

Всеукраїнське фізкультурно-спортивне товариство має розвинену структуру управління, мережу дитячо-юнацьких спортивних шкіл, секції фізкультурно-спортивної спрямованості, діяльність яких забезпечується кваліфікованими спеціалістами, має у власності спортивні споруди, підприємства та інше майно, може від свого імені набувати майнових та особистих немайнових прав і нести обов'язки.

Всеукраїнське фізкультурно-спортивне товариство співпрацює з органами виконавчої влади з фізичної культури і спорту, іншими громадськими організаціями на підставі угод, що укладаються між ними відповідно до закону.

Стаття 36-9. Держава і всеукраїнські фізкультурно-спортивні товариства

Держава в особі центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту може делегувати всеукраїнському фізкультурно-спортивному товариству повноваження щодо виконання державних завдань, програм з розвитку фізичної культури і спорту, організації та проведення відповідних спортивних заходів, згідно з укладеною двосторонньою угодою.

Держава надає всеукраїнським фізкультурно-спортивним товариствам фінансову та іншу підтримку за рахунок коштів державного бюджету, передбачених ним для статутних завдань програм, спортивних заходів, а також для створення умов розвитку фізичної культури і спорту.

Фінансова допомога всеукраїнським фізкультурно-спортивним товариствам, іншим громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості може надаватися за рахунок інших не заборонених законом джерел.

РОЗДІЛ VI. ЗАКЛЮЧНІ ПОЛОЖЕННЯ

Стаття 37. Дотримання правил безпеки, охорони здоров'я, честі і гідності громадян при проведенні занять фізичною культурою та спортивних заходів.

Власники фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд спеціальних приміщень для занять фізичною культурою і спортом та фізкультурно-оздоровчого і спортивного інвентаря або уповноважені ними органи зобов'язані забезпечувати їх належний стан, безпечний для життя і здоров'я людей, майна та навколишньої природного середовища.

Адміністрація фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд та організатор спортивного заходу або занять фізичною культурою забезпечують належне обладнання місць проведення фізкультурно-спортивних занять і змагань відповідно до правил їх проведення, вимог техніки безпеки, санітарно-гігієнічних, екологічних та інших державних вимог і несуть відповідальність встановлену законодавством України, за шкоду, заподіяну здоров'ю глядачів та осіб, які займаються в них фізичною культурою і спортом.

Експлуатація спортивних споруд та обладнання, що не забезпечує безпеки спортсменів та глядачів, не допускається.

Під час проведення спортивних заходів і занять фізичною культурою не допускається пропаганда культу жорстокості та насильства.

Стаття 38. Науково-методичне забезпечення фізичної культури і спорту

За дорученням Кабінету Міністрів України центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту разом з Академією наук України і Міністерством охорони здоров'я України розробляє державну програму наукових спеціальних досліджень.

координує її здійснення, залучає до цієї справи провідні наукові центри, вищі навчальні заклади, Науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту. (Стаття 38 із змінами, внесеними згідно із Законом №770-XIV від 18.06.99 р.)

Стаття 39. Спортивна медицина (лікарський контроль)

Спортивна медицина становить складову частину системи охорони здоров'я у сфері фізичної культури і спорту та покликана визначати стан здоров'я, фізичний розвиток і функціональний стан організму фізкультурників та спортсменів, а також здійснювати профілактику, діагностику і лікування захворювань та ушкоджень, пов'язаних із заняттям фізкультурою і спортом.

Систематичному диспансерному огляду лікарсько-фізкультурною службою підлягають учні дитячо-юнацьких спортивних шкіл, училищ олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, члени збірних команд і ветерани спорту. Персональну відповідальність за допуск спортсмена до тренувань і змагань за станом здоров'я несе лікар.

Держава створює мережу лікувально-фізкультурних закладів, що здійснюють медичний контроль за всіма категоріями осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, сприяє розвитку наукових досліджень у галузі медичних проблем фізкультури і спорту (спортивної реабілітації, травматології, антидопінгового контролю тощо), впроваджує спортивну медицину як навчальну дисципліну в навчальні плани відповідних навчальних закладів.

Міністерство охорони здоров'я України, органи виконавчої влади з питань охорони здоров'я цільовим призначенням спрямовують частину коштів на розвиток спортивної медицини. Заняття фізичною культурою та спортом повинні здійснюватись з дотриманням медичних вимог, які встановлюються Міністерством охорони здоров'я України.

Стаття 40. Фізкультурно-спортивне знаряддя, обладнання і споруди

Фізкультурно-спортивне спорядження і обладнання для занять фізичною культурою і спортом — одяг (форма), взуття, снаряди (апарати), інвентар і апаратура для обладнання спортивних споруд та обслуговування змагань — повинні виготовлятися відповідно До стандартів (правил, норм), затверджених міжнародними або Національними (для національних видів спорту) спортивними Федераціями та зареєстрованих у відповідних міжнародних організаціях або у Комітеті України з питань стандартизації, Метрології та сертифікації.

Спортивні споруди — окремі будівлі й комплекси споруд, призначені для оздоровчих та навчально-тренувальних занять, а також змагань з різних видів спорту, повинні відповідати вимі-гам загальної та спеціальної безпеки учасників і глядачів.

Держава встановлює вимоги до спортивних споруд щодо будівельних норм і правил, санітарних норм, нормативів охорони здоров'я та безпеки відвідувачів, а також здійснює пряме фінансування на утримання спортивних споруд центрів (баз) спортивної (олімпійської) підготовки та фізкультурно-спортивних організацій загальнодержавного значення. Земельні ділянки, на яких розташовані фізкультурно-оздоровчі та спортивні споруди, належать до земель рекреаційного призначення.

Стаття 41. Відповідальність за порушення законодавства про фізичну культуру і спорт

Особи, винні в порушенні законодавства про фізичну культу-ру і спорт, несуть відповідно цивільно-правову, дисциплінарну адміністративну або кримінальну відповідальність.

Спортсмени, інші фахівці в галузі фізкультури і спорту мо-жуть бути обмежені щодо участі у відповідних спортивних зма-ганнях згідно з регламентними документами громадських ор-ганізацій фізкультурно-спортивної спрямованості.

Президент України

Л. Кравчук

м. Київ
24 грудня 1993 року
№3808-XII

ЗАКОН УКРАЇНИ

Про антидопінговий контроль у спорті

(Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2001, N 23, ст.112)

Цей Закон визначає правові та організаційні умови здійснення антидопінгового контролю в Україні, участі відповідних установ та організацій у профілактиці, попередженні застосування і розповсюдження допінгу в спорті.

Стаття 1. Визначення термінів

У цьому Законі наведені нижче терміни вживаються у такому значенні:

допінг - речовини і методи, що застосовуються для підвищення працездатності спортсменів, є потенційно небезпечними для їхнього здоров'я і заборонені для використання антидопінговим Кодексом Олімпійського руху та компетентними органами відповідних спортивних організацій;

тестування на допінг - виконання встановленої процедури взяття та дослідження біопроб спортсменів з метою виявлення наявності речовин в їхньому організмі чи встановлення застосування методів, які заборонені антидопінговим Кодексом Олімпійського руху та компетентними органами відповідних спортивних організацій.

Стаття 2. Законодавство України про антидопінговий контроль у спорті

Законодавство України про антидопінговий контроль складається з цього Закону та інших законів України.

Якщо міжнародним договором України, згода на обов'язковість якого надана Верховною Радою України, встановлено інші норми, ніж ті, що передбачені цим Законом, то застосовуються норми міжнародного договору.

Стаття 3. Організація та здійснення антидопінгового контролю

На території України організація та здійснення антидопінгового контролю в спорті проводиться з дотриманням вимог антидопінгового Кодексу Олімпійського руху та покладається на Національний антидопінговий центр з лабораторією антидопінгового контролю у його складі, який створюється Кабінетом Міністрів України.

Програма діяльності щодо профілактики, попередження застосування і розповсюдження допінгу в спорті розробляється Національним антидопінговим центром і затверджується Кабінетом Міністрів України.

Тестування на допінг проводиться виключно лабораторією антидопінгового контролю Національного антидопінгового центру з дотриманням вимог антидопінгового Кодексу Олімпійського руху.

Тестуванню на допінг підлягають спортсмени України незалежно від віку, рівня майстерності та місця перебування.

Організатори змагань зобов'язані забезпечити умови для проведення тестування на допінг з дотриманням вимог антидопінгового Кодексу Олімпійського руху та компетентних органів відповідних спортивних організацій.

На території України реклама допінгових речовин або методів для їх використання в спорті заборонена.

Стаття 4. Обов'язки осіб, які беруть участь в організації та здійсненні антидопінгового контролю

Особи, які беруть участь в організації та здійсненні антидопінгового контролю, зобов'язані зберігати таємницю про результати тестування на допінг до прийняття остаточного рішення компетентними органами відповідних спортивних організацій.

Стаття 5. Відповідальність за порушення законодавства про антидопінговий контроль у спорті

У разі встановлення факту вживання спортсменом допінгу до нього відповідно до вимог антидопінгового Кодексу Олімпійського руху та компетентних органів відповідних спортивних організацій застосовуються такі санкції: попередження, визнання недійсними спортивних результатів, позбавлення спортивних медалей чи призів, виданих у натуральній або грошовій формі, тимчасова або довічна заборона брати участь у спортивних змаганнях.

Результат участі спортсменів у командних змаганнях, що розпочалися, анулюється в разі встановлення факту вживання допінгу одним із членів такої команди.

Незнання спортсменами природи, складу наслідків вживання заборонених у спорті речовин чи методів не є підставою для звільнення від застосування санкцій.

За розповсюдження допінгу в спорті винні особи несуть відповідальність згідно з законом України.

Прикінцеві положення

1. Цей Закон набирає чинності з дня його опублікування.

2. Кабінету Міністрів України у двомісячний строк здня набрання чинності цим Законом:

привести свої нормативно-правові акти у відповідність з цим Законом та внести до Верховної Ради України пропозиції про приведення законодавчих актів у відповідність з цим Законом;

забезпечити перегляд і скасування міністерствами та іншими центральними органами виконавчої влади їх нормативно-правових актів, що не відповідають цьому Закону.

Президент України

Л. КУЧМА

УКАЗИ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ

м. Київ,
31 травня 2011 року
№ 636/2011

УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ Про Положення про Державну службу молоді та спорту України

1. Затвердити Положення про Державну службу молоді та спорту України (додається).
2. Визнати таким, що втратив чинність, Указ Президента України від 18 серпня 2005 року № 1176 "Про Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту".
3. Кабінету Міністрів України привести у двомісячний строк свої нормативно-правові акти у відповідність із цим Указом.
4. Цей Указ набирає чинності з дня його опублікування.

Президент України

Віктор Янукович

ПОЛОЖЕННЯ про Державну службу молоді та спорту України

1. Державна служба молоді та спорту України (Держмолодьспорт України) є центральним органом виконавчої влади, діяльність якого спрямовується і координується Кабінетом Міністрів України через Міністра освіти і науки, молоді та спорту України (далі – Міністр) та який входить до системи органів виконавчої влади і забезпечує реалізацію державної політики у молодіжній сфері, сфері фізичної культури та спорту.
2. Держмолодьспорт України у своїй діяльності керується Конституцією та законами України, актами Президента України, Кабінету Міністрів України, наказами Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, іншими актами законодавства України, а також дорученнями Президента України, Міністра.
3. Основними завданнями Держмолодьспорту України є:

реалізація державної політики у молодіжній сфері, сфері фізичної культури та спорту;

внесення на розгляд Міністра пропозицій щодо формування державної політики у зазначених сферах.

4. Держмолодьспорт України відповідно до покладених на неї завдань:

1) узагальнює практику застосування законодавства з питань, що належать до її компетенції, розробляє пропозиції щодо вдосконалення законодавчих актів, актів Президента України, Кабінету Міністрів України, нормативно-правових актів міністерств та в установленому порядку подає їх Міністрові;

2) подає Міністрові пропозиції щодо:
загальнодержавних цільових програм стосовно молоді, розвитку фізичної культури і спорту, адаптації законодавства України до законодавства Європейського Союзу;

формування цільових програм з питань розвитку фізичної культури і спорту;

3) виконує затверджені цільові програми з питань розвитку фізичної культури і спорту, координує діяльність щодо виконання програм розвитку;

4) розробляє проекти прогностичних і програмних документів з питань, що належать до її компетенції;

5) забезпечує проведення профілактичних заходів з питань пропаганди та формування здорового способу життя молоді, проводить інформаційно-просвітницьку роботу з протидії поширенню у молодіжному середовищі соціально небезпечних хвороб;

6) бере участь у підготовці міжнародних договорів України з питань, що належать до її компетенції, забезпечує додержання і виконання зобов'язань України за такими договорами;

7) вживає разом із заінтересованими центральними та місцевими органами виконавчої влади заходів для розвитку мережі дитячо-юнацьких спортивних шкіл (комплексні дитячо-юнацькі спортивні школи, дитячо-юнацькі спортивні школи з різних видів спорту, дитячо-юнацькі спортивні школи для інвалідів, спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву, спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи для інвалідів паралімпійського резерву), шкіл вищої спортивної майстерності, центрів олімпійської підготовки, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, забезпечує в межах своїх повноважень контроль за їх діяльністю,

присвоює в установленому порядку дитячо-юнацьким спортивним школам вищу категорію та надає статус спеціалізованої;

8) надає в установленому порядку державну підтримку дитячим, молодіжним та іншим громадським організаціям, у тому числі фізкультурно-спортивної спрямованості, залучає їх до виконання державних програм і здійснення заходів, пов'язаних із розвитком освіти, науки, молоді, фізичної культури та спорту;

9) сприяє в установленому порядку працевлаштуванню різних категорій молоді;

10) забезпечує розвиток видів спорту та фізичного виховання різних груп населення;

11) координує заходи з розвитку дитячого, дитячо-юнацького спорту, спорту вищих досягнень, спорту інвалідів, спорту ветеранів;

12) сприяє:

проведенню Національним комітетом спорту інвалідів України фізкультурно-реабілітаційної та спортивної роботи, надає організаційну допомогу щодо розвитку фізичної культури і спорту інвалідів, паралімпійського та дефлімпійського руху, підготовки і участі національних збірних команд у Паралімпійських та Дефлімпійських іграх і зміцнення матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту інвалідів, забезпечує в межах своїх повноважень діяльність Українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів "Інваспорт";

розвитку різних форм фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи за місцем навчання, роботи, проживання та відпочинку населення, забезпечує в межах своїх повноважень діяльність центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх";

забезпеченню національними федераціями з видів спорту та фізкультурно-спортивними товариствами розвитку олімпійських, паралімпійських, дефлімпійських і неолімпійських видів спорту, поліпшенню їх матеріально-технічної бази, надає іншу підтримку;

розвитку матеріально-технічної бази Національного олімпійського комітету України, надає йому фінансову, організаційну допомогу у забезпеченні участі членів збірних команд в Олімпійських іграх, сприяє в установленні міжнародних зв'язків;

діяльності Спортивного комітету України щодо розвитку неолімпійських видів спорту, надає йому фінансову та організаційну допомогу з підготовки і участі національних збірних команд у Всесвітніх та Європейських іграх з неолімпійських видів спорту, інших міжнародних спортивних змаганнях;

13) організовує підвищення кваліфікації тренерів та інших фахівців у сфері фізичної культури і спорту;

14) розробляє порядок:

атестації спортивних тренерів і спортивних суддів;

визнання видів спорту в Україні;

15) розробляє та погоджує з Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів України, контролює його виконання;

16) делегує в установленому порядку всеукраїнським фізкультурно-спортивним товариствам повноваження щодо виконання державних завдань, програм розвитку фізичної культури і спорту, організації та проведення відповідних спортивних заходів згідно з укладеними договорами;

17) надає або відмовляє в наданні спортивній федерації статусу національної;

18) веде реєстр визнаних в Україні видів спорту;

19) здійснює заходи з нагородження переможців змагань, працівників у сфері фізичної культури і спорту, вносить пропозиції щодо відзначення їх державними нагородами;

20) подає Міністрові пропозиції щодо переліку центрів (баз) олімпійської та паралімпійської підготовки спортсменів, здійснює контроль за їх діяльністю;

21) здійснює заходи з формування та утримання в установленому порядку штатних команд національних збірних команд України з олімпійських та неолімпійських видів спорту і штатної збірної команди України серед спортсменів-інвалідів, здійснює на конкурсній основі добір тренерських кадрів таких команд;

22) розробляє положення про національні збірні команди України, здійснює контроль за підготовкою та участю членів національних збірних команд України у спортивних змаганнях і навчально-тренувальних зборах;

23) проводить офіційні всеукраїнські фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи (чемпіонати, кубки, турніри, інші змагання, передбачені Єдиним календарним планом фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України), встановлює вимоги до змісту положення та/або регламенту змагань з урахуванням рекомендацій міжнародних спортивних організацій;

24) здійснює контроль за технічним станом та ефективним використанням спортивних споруд, центрів (баз) олімпійської, паралімпійської та дефлімпійської підготовки, додержанням

екологічних вимог під час їх використання, норм та правил безпеки на підприємствах, в установах і організаціях, що належать до сфери управління Держмолодьспорту України;

25) розробляє та впроваджує в межах своїх повноважень сучасні інформаційно-комунікаційні технології, забезпечує оперативне оприлюднення, в тому числі через засоби масової інформації і на власному веб-сайті, інформації про діяльність Держмолодьспорту України;

26) організовує в установленому порядку виставкову та видавничу діяльність, семінари, конференції, конгреси тощо з питань, що належать до компетенції Держмолодьспорту України;

27) здійснює в межах компетенції управління об'єктами державної власності;

28) здійснює інші повноваження, визначені законами України та покладені на неї Президентом України.

5. Держмолодьспорт України з метою організації своєї діяльності:

1) забезпечує в межах своїх повноважень здійснення заходів щодо запобігання корупції і контроль за їх здійсненням в апараті Держмолодьспорту України, на підприємствах, в установах та організаціях, що належать до сфери її управління;

2) здійснює в установленому порядку добір кадрів в апарат Держмолодьспорту України, на підприємства, в установи та організації, що належать до сфери її управління, формує в установленому порядку кадровий резерв на відповідні посади, організовує роботу з підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації державних службовців та працівників апарату;

3) організовує планово-фінансову роботу в апараті Держмолодьспорту України, на підприємствах, в установах та організаціях, що належать до сфери її управління, здійснює контроль за використанням фінансових і матеріальних ресурсів;

4) організовує розгляд звернень громадян із питань, пов'язаних із діяльністю Держмолодьспорту України, підприємств, установ та організацій, що належать до сфери її управління;

5) забезпечує у межах своїх повноважень реалізацію державної політики стосовно державної таємниці, контроль за її збереженням в апараті Держмолодьспорту України;

6) забезпечує у межах своїх повноважень виконання завдань із мобілізаційної підготовки та мобілізаційної готовності держави;

7) організовує в установленому порядку ведення діловодства та архіву в апараті Держмолодьспорту України.

6. Держмолодьспорт України для виконання покладених на неї завдань має право в установленому порядку:

1) залучати (за їх згодою) до виконання окремих робіт, вивчення окремих питань учених і фахівців, у тому числі на договірній основі, працівників центральних та місцевих органів виконавчої влади;

2) одержувати пов'язану з виконанням покладених на неї завдань інформацію, документи і матеріали від державних органів та органів місцевого самоврядування, підприємств, установ та організацій усіх форм власності та їх посадових осіб;

3) скликати наради, створювати комісії та робочі групи;

4) користуватися відповідними інформаційними базами даних державних органів, державними, у тому числі урядовими, системами зв'язку і комунікацій, мережами спеціального зв'язку та іншими технічними засобами.

7. Держмолодьспорт України у процесі виконання покладених на неї завдань взаємодіє в установленому порядку з іншими органами виконавчої влади, допоміжними органами і службами, утвореними Президентом України, органами місцевого самоврядування, відповідними органами іноземних держав і міжнародних організацій, профспілками та організаціями роботодавців, а також підприємствами, установами та організаціями.

8. Держмолодьспорт України у межах своїх повноважень, на основі і на виконання Конституції та законів України, актів і доручень Президента України, актів Кабінету Міністрів України, наказів Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, доручень Міністра видає накази організаційно-розпорядчого характеру, які підписуються Головою Держмолодьспорту України.

Держмолодьспорт України видає в разі потреби разом з іншими центральними та місцевими органами виконавчої влади спільні акти.

9. Держмолодьспорт України очолює Голова, якого призначає на посаду за поданням Прем'єр-міністра України, внесеним на підставі пропозицій Міністра, та звільняє з посади Президент України.

10. Голова Держмолодьспорту України:

1) очолює Держмолодьспорт України, здійснює керівництво її діяльністю, представляє Держмолодьспорт України у відносинах з іншими органами, підприємствами, установами та організаціями;

2) вносить на розгляд Міністра пропозиції щодо формування державної політики у молодіжній сфері, сфері фізичної культури і спорту та розроблені Держмолодьспортом України проекти законів, актів Президента України, Кабінету Міністрів України;

3) вносить на розгляд Міністра розроблені Держмолодьспортом України проекти нормативно-правових актів Міністерства з питань, що належать до сфери діяльності Держмолодьспорту України;

4) забезпечує виконання Держмолодьспортом України Конституції та законів України, актів та доручень Президента України, актів Кабінету Міністрів України, наказів Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, доручень Міністра;

5) затверджує за погодженням із Міністром схвалені на засіданні її колегії річний план роботи Держмолодьспорту України, заходи щодо реалізації основних напрямів та пріоритетних цілей її діяльності відповідно до визначених завдань;

6) звітує перед Міністром про виконання річного плану роботи Держмолодьспорту України та покладених на неї завдань, про усунення порушень і недоліків, виявлених під час проведення перевірок діяльності Держмолодьспорту України, а також про притягнення до відповідальності посадових осіб, винних у допущених порушеннях;

7) вносить на розгляд Міністра пропозиції щодо кандидатур на посади своїх заступників;

8) затверджує розподіл обов'язків між своїми заступниками;

9) затверджує положення про структурні підрозділи апарату Держмолодьспорту України;

10) вносить Міністрові пропозиції щодо граничної чисельності державних службовців і працівників апарату Держмолодьспорту України;

11) забезпечує взаємодію Держмолодьспорту України із визначеним Міністром структурним підрозділом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України;

12) забезпечує додержання встановленого Міністром порядку обміну інформацією між Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України та Держмолодьспортом України і вчасність її подання;

13) призначає на посади та звільняє з посад за погодженням із Міністром керівників і заступників керівників структурних підрозділів апарату Держмолодьспорту України, призначає на посади та звільняє з посад інших державних службовців і працівників апарату Держмолодьспорту України;

14) розглядає в установленому порядку питання щодо присвоєння працівникам апарату Держмолодьспорту України відповідних рангів

державних службовців, їх заохочення, притягнення до дисциплінарної відповідальності;

15) вносить Міністрові в установленому законодавством порядку подання щодо відзначення державними нагородами України працівників Держмолодьспорту України;

16) здійснює інші повноваження відповідно до законів та актів Президента України.

11. Голова Держмолодьспорту України має двох заступників, у тому числі одного першого.

Першого заступника, заступника Голови Держмолодьспорту України призначає на посади Президент України за поданням Прем'єр-міністра України, внесеним на підставі пропозицій Голови Держмолодьспорту України, погоджених із Міністром.

Першого заступника, заступника Голови Держмолодьспорту України звільняє з посад Президент України.

12. Для погодженого вирішення питань, що належать до компетенції Держмолодьспорту України, обговорення найважливіших напрямів її діяльності у Держмолодьспорті України утворюється колегія у складі Голови Держмолодьспорту України (голова колегії), першого заступника та заступника Голови Держмолодьспорту України за посадами, визначених посадових осіб Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. У разі потреби до складу колегії Держмолодьспорту України можуть входити керівники структурних підрозділів Держмолодьспорту України, а також у встановленому порядку інші особи.

Рішення колегії можуть бути реалізовані шляхом видання відповідного наказу Держмолодьспорту України.

Для розгляду наукових рекомендацій та проведення фахових консультацій з основних питань діяльності у Держмолодьспорті України можуть утворюватися постійні або тимчасові консультативні, дорадчі органи.

Рішення про утворення чи ліквідацію колегії, постійних або тимчасових консультативних, дорадчих органів, їх кількісний та персональний склад, положення про них затверджуються Головою Держмолодьспорту України.

13. Гранична чисельність державних службовців та працівників Держмолодьспорт України затверджується Кабінетом Міністрів України.

Структура апарату Держмолодьспорту України затверджується Головою Держмолодьспорту України за погодженням із Міністром.

Штатний розпис, кошторис Держмолодьспорту України затверджуються Головою Держмолодьспорту України за погодженням із Міністерством фінансів України.

Держмолодьспорт України є юридичною особою, має печатку із зображенням Державного Герба України та своїм найменуванням, власні бланки, рахунки в органах Державної казначейської служби України.

**Глава Адміністрації
Президента України**

С. Льовочкін

м. Київ,
21 липня 2008 року
№ 640/2008

**УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ
Про пріоритети розвитку фізичної культури
і спорту в Україні**

З метою створення умов для дальшого розвитку фізичної культури і спорту, підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, враховуючи пропозиції, висловлені на засіданні Національної ради з питань фізичної культури і спорту 11 червня 2008 року, постановляю:

1. Кабінету Міністрів України:

1) розробити та затвердити до 1 грудня 2008 року стратегію формування сучасної системи олімпійської підготовки в Україні на період до 2020 року, передбачивши, зокрема:

визначення олімпійських видів спорту, підготовка спортсменів з яких є пріоритетною для України;

удосконалення системи фізичного виховання у навчальних закладах з орієнтацією на навчання олімпійським видам спорту;

запровадження інноваційних форм навчання з видів спорту та відбору для занять спортом обдарованих дітей;

заходи з належного фінансового та матеріально-технічного забезпечення дитячо-юнацького, резервного спорту та спорту вищих досягнень;

будівництво, модернізацію та утримання спортивних споруд з урахуванням вимог міжнародних спортивних організацій;

сприяння впровадженню клубної системи організації олімпійського спорту;

2) розробити та внести в установленому порядку на розгляд Верховної Ради України:

до 1 березня 2009 року законопроект про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я та розвитку рухової активності населення;

до 1 травня 2009 року законопроект про загальнодержавну цільову соціальну програму «Спортивні споруди України» на 2010 – 2015 роки;

3) передбачати в установленому порядку в проектах закону про Державний бюджет України на 2009 та наступні роки окремим рядком видатки на забезпечення діяльності Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», а також субвенції з Державного бюджету України на придбання спортивного обладнання та інвентарю для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, на розвиток матеріально-технічної бази центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»;

4) забезпечити вдосконалення механізму розрахунку видатків при визначенні обсягів міжбюджетних трансфертів на фізичну культуру і спорт з метою виділення необхідних бюджетних асигнувань на будівництво та утримання спортивних споруд для масового спорту та спорту вищих досягнень;

5) запровадити у 2009 році загальнодержавний моніторинг стану фізичного здоров'я населення України;

6) запровадити у 2009 році оцінку розвитку фізичної культури і спорту в Автономній Республіці Крим, областях, містах Києві та Севастополі.

2. Міністерству України у справах сім'ї, молоді та спорту:

1) узагальнювати та впроваджувати передовий світовий та вітчизняний досвід розвитку спорту для всіх та спорту вищих досягнень;

2) забезпечувати проведення інформаційних кампаній, спрямованих на широке інформування населення про здоровий спосіб життя, популяризацію оздоровчого значення фізичної культури;

3) розробити та запровадити, починаючи з 2009 року, систему підготовки та діяльності волонтерів у сфері фізичної культури і спорту;

4) опрацювати в установленому порядку питання щодо вдосконалення управління системою Українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт».

3. Міністерству освіти і науки України:

1) опрацювати в установленому порядку питання щодо включення до ліцензійних умов надання освітніх послуг у сфері вищої освіти додаткових вимог стосовно мінімальних нормативів забезпечення навчальних закладів матеріально-технічною базою фізкультурно-спортивного призначення;

2) вжити заходів щодо створення у вищих навчальних закладах центрів студентського спорту та забезпечення їх діяльності.

4. Раді міністрів Автономної Республіки Крим, обласним, Київській та Севастопольській міським державним адміністраціям:

1) вжити за участю органів місцевого самоврядування заходів щодо створення протягом 2009 - 2011 років у містах обласного значення центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», в районних центрах – фізкультурно-оздоровчих комплексів із плавальними басейнами;

2) забезпечити створення в населених пунктах велосипедних доріжок, місць для активного відпочинку населення, а також адаптацію до потреб інвалідів спортивних споруд і об'єктів та використання їх для реабілітації інвалідів засобами фізичної культури і спорту;

3) опрацювати питання про встановлення в установленому порядку пільгових тарифів на комунальні послуги та енергопостачання для фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд;

4) сприяти створенню, у тому числі із залученням приватних інвесторів, мережі сучасних спортивних клубів, які надаватимуть доступні за вартістю послуги.

5. Київській міській державній адміністрації опрацювати питання щодо: оформлення в установленому порядку користування відповідними земельними ділянками Державним підприємством «Олімпійський навчально-спортивний центр», спортивним центром «Пирогів» Федерації мотоциклетного спорту України;

створення разом з Національним олімпійським комітетом України Алеї олімпійських чемпіонів у центральній частині міста Києва;

надання в установленому порядку в постійне користування земельної ділянки на території Національного спорткомплексу «Олімпійський» для будівництва штаб-квартири Національного комітету спорту інвалідів;

надання Київському міському центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» приміщення для забезпечення його діяльності.

6. Запропонувати органам місцевого самоврядування розглянути питання про встановлення пільг щодо плати за землю для закладів громадських організації фізкультурно-спортивної спрямованості, що не використовуються для здійснення підприємницької діяльності.

7. Державному комітету телебачення та радіомовлення України забезпечувати створення та розповсюдження тематичних теле-, радіопрограм, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, пропаганду фізичної культури і масового спорту, реабілітаційно-спортивного руху серед інвалідів, дитячо-юнацького, резервного спорту та спорту вищих досягнень, а також широке висвітлення спортивних змагань, спортивно-видовищних заходів.

Президент України

Віктор Ющенко

м. Київ,
23 червня 2009 року
№ 478/2009

УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ

Про деякі заходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах і розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні

З метою вдосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах, дальшого розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні, враховуючи пропозиції Національної ради з питань фізичної культури і спорту, постановляю:

1. Кабінету Міністрів України:

передбачати у проектах Державного бюджету України на 2010 та наступні роки субвенції з Державного бюджету України місцевим бюджетам на придбання спортивного обладнання та інвентарю для дитячо-юнацьких спортивних шкіл; ужити до 1 вересня 2009 року необхідних заходів щодо реформування медичного забезпечення в загальноосвітніх навчальних закладах;

опрацювати до 1 вересня 2009 року за участю Академії педагогічних наук України, Академії медичних наук України, вчених питання здійснення науково-дослідних розробок із фізичного виховання та вікової фізіології, медичних проблем фізичної культури і спорту тощо; вивчити питання щодо створення Інституту фізичного виховання та вікової фізіології;

вивчити до 1 липня 2009 року питання щодо розроблення програми про шкільний спортивний зал на 2011-2015 роки та за результатами вивчення вжити відповідних заходів.

2. Міністерству освіти і науки України:

1) до 1 вересня 2009 року: опрацювати разом із Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту, за участю фізкультурно-спортивних товариств, національних спортивних федерацій з відповідних видів спорту питання поетапного запровадження у навчальних закладах занять із фізичного виховання по відповідних секціях;

вивчити питання щодо можливості заснування у вищих навчальних закладах іменних стипендій для студентів, які є талановитими спортсменами і досягли значних успіхів на міжнародних студентських змаганнях, та за результатами вивчення внести в установленому порядку відповідні пропозиції;

удосконалити структуру та завдання Комітету з фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України з метою належного здійснення заходів з фізичного виховання в навчальних закладах;

узагальнити досвід держав - членів ЄС із реалізації програм з фізичного виховання учнів і студентів, підготувати відповідні пропозиції щодо впровадження такого досвіду в навчальних закладах України;

2) забезпечити розроблення та затвердження до 1 жовтня 2009 року типових нормативів забезпечення дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладів необхідним фізкультурно-спортивним обладнанням та інвентарем;

3) вжити заходів щодо посилення персональної відповідальності керівників навчальних закладів за належну організацію та забезпечення необхідного обсягу рухової активності дітей, учнівської і студентської молоді;

4) забезпечити щорічне проведення спартакіади студентів з інвалідністю.

3. Міністерству України у справах сім'ї, молоді та спорту забезпечити:

проведення щорічного моніторингу стану матеріально-технічного забезпечення дитячо-юнацьких спортивних шкіл;

розроблення та впровадження в установленому порядку до 20 червня 2010 року загальнодержавної інформаційної комп'ютерної системи «Спортивна школа»;

у життя до 1 серпня 2009 року разом із Міністерством фінансів України заходів щодо вдосконалення умов оплати праці працівників дитячо-юнацьких спортивних шкіл, зокрема збереження надбавки за спеціалізацію спортивним школам олімпійського резерву, встановлення надбавки за категорійність відповідно до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу;

підготовку до 1 листопада 2009 року за участю національних спортивних федерацій з відповідних видів спорту, фізкультурно-спортивних товариств, учених, спортивної громадськості пропозицій щодо оптимізації взаємодії державних і недержавних інституцій у процесі реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту.

4. Міністерству охорони здоров'я України опрацювати до 1 вересня 2009 року питання щодо вдосконалення існуючої системи медичного контролю та проведення обов'язкових профілактичних медичних оглядів (диспансеризації) учнів і студентів.

5. Раді міністрів Автономної Республіки Крим, обласним, Київській та Севастопольській міським державним адміністраціям:

розробити та затвердити до 1 вересня 2009 року в установленому порядку регіональні програми «Спортивний майданчик» на 2010-2014 роки;

опрацювати до 15 серпня 2009 року разом з органами місцевого самоврядування питання щодо встановлення тарифів на комунальні послуги для дитячо-юнацьких спортивних шкіл на рівні тарифів для населення;

передбачати у проектах місцевих бюджетів на 2010 та наступні роки асигнування для фінансування будівництва та ремонту спортивних споруд дитячо-юнацьких спортивних шкіл, укомплектування їх сучасним спортивним обладнанням та інвентарем, забезпечення належного функціонування та проведення навчально-спортивної роботи;

уживати разом із Державним комітетом з питань телебачення та радіомовлення України, Державним комітетом інформатизації України заходів щодо активізації пропаганди здорового способу життя та обмеження реклами алкоголю і тютюну в засобах масової інформації, на рекламних носіях поблизу навчальних закладів, у ході проведення молодіжних та студентських масових заходів.

Президент України

Віктор Ющенко

ПОСТАНОВИ КАБІНЕТУ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ

**РОЗПОРЯДЖЕННЯ
КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ**

**від 31 серпня 2011 р. № 828-р
Київ**

**Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової
соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту
на 2012-2016 роки**

Кабінет Міністрів України постановляє:

1. Схвалити Концепцію Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки, що додається.

Визначити Міністерство освіти і науки, молоді та спорту державним замовником Програми.

2. Міністерству освіти і науки, молоді та спорту разом із заінтересованими центральними і місцевими органами виконавчої влади розробити і подати у тримісячний строк Кабінетові Міністрів України проект Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки.

Прем'єр-міністр України

М. Азаров

Інд. 70

СХВАЛЕНО
розпорядженням Кабінету Міністрів України
від 31 серпня 2011 р. N 828-р

КОНЦЕПЦІЯ

**Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку
фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки**

Визначення проблеми, на розв'язання якої спрямована

Програма

Спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для

української держави на сучасному етапі її розвитку, що характеризується певними чинниками, основними серед яких є:

демографічна криза, яка зумовлюється зменшенням кількості населення України з 52,2 мільйона у 1992 році до 45,8 мільйона у 2010 році;

не сформовано сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості;

погіршення стану здоров'я населення з різко прогресуючими хронічними хворобами серця, гіпертонією, неврозом, артритом, ожирінням тощо, що призводить до зменшення кількості осіб, які можуть бути залучені до спорту вищих досягнень, зокрема спроможних тренуватися, витримуючи значні фізичні навантаження, та досягати високих спортивних результатів;

порівняно з 2007 роком кількість осіб, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилася на 40 відсотків, що спричинило зменшення кількості залучених дітей і молоді до занять в дитячо-юнацьких спортивних школах на 110 тис. осіб;

неналагодженість скоординованої роботи між суб'єктами фізичної культури і спорту на етапах спортивного удосконалення спортсменів;

посилення впливу на спортивні результати інноваційних технологій;

невідповідність вимогам сучасності та значне відставання від світових стандартів ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, а саме організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного;

порівняно з 2007 роком зменшилася кількість інструкторів-методистів з фізичної культури на 45 відсотків, особливо за місцем роботи громадян та в сільській місцевості, зменшилася кількість стадіонів з трибунами на 1500 місць;

загострення проблем, пов'язаних із застосуванням спортсменами заборонених допінгових препаратів під час спортивних заходів, та відповідно посилення впливу Всесвітньої антидопінгової агенції.

Україна привертає до себе увагу міжнародної спортивної спільноти завдяки проведенню фінальної частини чемпіонату Європи з футболу у 2012 році, чемпіонату світу серед юніорів з фехтування у 2012 році, юніорського чемпіонату світу з легкої атлетики у 2013 році, а

також заявою щодо участі у конкурсі на проведення зимових Олімпійських та Паралімпійських ігор 2022 року, що зобов'язує підвищувати рівень розвитку фізичної культури і спорту до міжнародних стандартів.

Прийняття Закону України "Про фізичну культуру і спорт" дає можливість виконати поставлені завдання відповідно до сучасних потреб економічного і соціального розвитку країни.

Аналіз причин виникнення проблеми та обґрунтування необхідності її розв'язання програмним методом

Основні причини виникнення проблем, пов'язаних із кризовою ситуацією у сфері фізичної культури і спорту, характеризуються такими чинниками:

- низька відповідальність за дотримання вимог законодавчих та нормативно-правових актів щодо організації фізичного виховання в системі освіти;

- обмежена рухова активність, нерациональне та незбалансоване харчування, фактори асоціальної поведінки у суспільстві;

- невідповідність потребам населення послуг, що надаються засобами фізичної культури і спорту за місцем проживання, роботи громадян та в місцях масового відпочинку населення, у тому числі в сільській місцевості, та населення з інвалідністю;

- низький рівень ресурсного забезпечення дитячо-юнацького та резервного спорту;

- відсутність спортивної інфраструктури, здатної задовольнити потреби населення у щоденній руховій активності відповідно до фізіологічних потреб, у тому числі осіб з обмеженими фізичними можливостями;

- невідповідність баз олімпійської та паралімпійської підготовки європейським та світовим стандартам якості;

- відсутність товаровиробників доступного і високоякісного спортивного обладнання та інвентарю, які здатні задовольнити попит населення та конкурувати з іноземними виробниками, представленими на вітчизняному ринку;

- низький рівень пропаганди в засобах масової інформації та просвіти населення щодо усвідомлення цінності здоров'я, відповідального ставлення батьків до виховання своїх дітей та не сформовано ефективну систему стимулювання населення до збереження свого здоров'я;

невисока престижність професій у сфері фізичної культури і спорту, низький рівень матеріального заохочення працівників бюджетного сектору цієї сфери;

недостатнє фінансування фундаментальних та прикладних досліджень, невідповідність системи впровадження результатів досліджень у практику фізкультурно-спортивної діяльності сучасним вимогам;

низький рівень медичного та медико-біологічного забезпечення осіб, що займаються фізичною культурою і спортом, та медико-біологічного забезпечення підготовки спортсменів високого класу;

вкрай недостатнє бюджетне фінансування та неефективне залучення позабюджетних коштів;

недосконалість організаційно-правового та економічного механізму державної політики у сфері фізичної культури і спорту, слабка міжвідомча координація та взаємодія органів державної влади та органів місцевого самоврядування.

Комплексний підхід до розв'язання існуючих проблем на основі використання програмно-цільового методу потребує розроблення, затвердження та виконання протягом 2012-2016 років Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту (далі - Програма).

Мета Програми

Мета Програми полягає у створенні умов для:

залучення широких верств населення до масового спорту, популяризації здорового способу життя та фізичної реабілітації;

максимальної реалізації здібностей обдарованої молоді у дитячо-юнацькому, резервному спорті, спорті вищих досягнень та виховання її в дусі олімпізму.

Визначення оптимального варіанта розв'язання проблеми на основі порівняльного аналізу можливих варіантів

Подальший розвиток фізичної культури і спорту може бути забезпечений за такими варіантами.

Перший варіант передбачає збереження традиційної системи розвитку фізичної культури і спорту, спрямованої на збереження стабільно-середньої ситуації, яка включає епізодичні та розрізнені заходи з розв'язання нагальних та тимчасових проблем організації

дозвілля населення і підготовки національних збірних команд, що не дасть позитивного результату і ще більше загострить нинішню кризову ситуацію в Україні.

Другий, оптимальний варіант передбачає ефективну реалізацію положень Закону України "Про фізичну культуру і спорт" шляхом використання програмно-цільового методу та концентрації зусиль центральних, місцевих органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування, громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, інших суб'єктів сфери фізичної культури і спорту із залученням коштів бюджетів усіх рівнів, інших джерел фінансування на виконання пріоритетних завдань.

Шляхи і способи розв'язання проблеми, строк виконання Програми

Протягом 2012-2016 років для розв'язання проблем передбачається здійснити комплекс заходів, спрямованих на створення умов:

для фізичного виховання і спорту в усіх типах навчальних закладів, за місцем роботи, проживання та місцях масового відпочинку населення, у Збройних Силах та інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів України, у правоохоронних органах, рятувальних та інших службах, в місцях попереднього ув'язнення та в установах виконання покарань;

з підтримки дитячого, дитячо-юнацького, резервного спорту, спорту вищих досягнень, спорту інвалідів та ветеранів;

для забезпечення розвитку олімпійських, неолімпійських видів спорту, видів спорту інвалідів та видів спорту, не включених до програм Паралімпійських і Дефлімпійських ігор, у яких беруть участь інваліди;

поліпшення організаційного, нормативно-правового, кадрового, матеріально-технічного, фінансового, науково-методичного, медичного, інформаційного забезпечення сфери фізичної культури і спорту.

Розв'язання проблем здійснюватиметься, зокрема, шляхом:

удосконалення нормативно-правової бази галузі фізичної культури і спорту;

збільшення в навчальних закладах усіх типів обсягів рухової активності на тиждень та виховання здорової дитини із широким залученням батьків до такого процесу;

створення умов для розвитку регулярної рухової активності різних верств населення для зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей кожного;

підтримання діяльності центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх", регіональних центрів з фізичної культури і спорту інвалідів "Інваспорт" та центрів олімпійської підготовки, у тому числі державних;

удосконалення процесу відбору обдарованих дітей, які мають високий рівень підготовленості та здатні під час навчально-тренувальних занять витримувати значні фізичні навантаження, для подальшого залучення їх до системи резервного спорту;

підтримання закладів фізичної культури і спорту, зокрема дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, шкіл вищої спортивної майстерності, центрів студентського спорту вищих навчальних закладів та залучення до навчально-тренувального процесу провідних тренерів;

підтримання та розвитку олімпійського, паралімпійського та дефлімпійського руху;

взаємодії з громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості та іншими суб'єктами сфери фізичної культури і спорту;

врегулювання системи розвитку матеріально-технічної бази спорту та вжиття дієвих заходів до залучення інвестицій на зазначену мету;

поступового оновлення спортивної матеріально-технічної бази закладів фізичної культури і спорту, зокрема дитячо-юнацьких спортивних шкіл і загальноосвітніх навчальних закладів;

будівництва спортивних споруд або реконструкції та модернізації діючих, зокрема щорічного будівництва 500 багатофункціональних майданчиків, 15 басейнів та 15 льодових арен, облаштування воднолижними канатними дорогами водоймищ тощо;

облаштування пішохідних та велосипедних доріжок, рекреаційних зон, парків відпочинку, спортивних споруд та інших місць для активного дозвілля населення;

підтримання вітчизняного виробництва товарів спортивного призначення;

оптимізації мережі вищих навчальних закладів, що здійснюють підготовку спеціалістів з фізичної культури і спорту, відповідно до галузевих і регіональних потреб у кваліфікованих кадрах;

впровадження в межах державного замовлення дієвої системи підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в освітній галузі "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини", удосконалення процедури атестації тренерів та інших фахівців у сфері фізичної культури і спорту;

забезпечення з урахуванням міжнародного досвіду належної організації наукових досліджень в науковій галузі "Фізичне виховання і спорт" та впровадження їх результатів у практику фізкультурно-спортивної діяльності та підготовки спортсменів високого класу;

популяризації здорового способу життя та подолання стану суспільної байдужості до здоров'я нації, у тому числі за рахунок широкого впровадження соціальної реклами різних аспектів здорового способу життя в усіх засобах масової інформації та заборони усіх прямих та прихованих видів реклами алкоголю, тютюну тощо;

удосконалення системи відзначення та заохочення спортсменів, тренерів, ветеранів фізичної культури і спорту;

удосконалення механізму розрахунку видатків при визначенні обсягів міжбюджетних трансфертів на фізичну культуру і спорт;

міжнародного співробітництва у сфері фізичної культури і спорту.

Очікувані результати виконання Програми, визначення її ефективності

Виконання Програми дасть можливість:

збільшити обсяг рухової активності учнівської та студентської молоді до 8-12 годин на тиждень;

підвищити рівень залучення до змістовного дозвілля та відпочинку населення, насамперед молоді із щорічним збільшенням на 1-2 відсотки рівня охоплення населення руховою активністю в обсязі до 30 хвилин щодня;

залучити до 20 відсотків дітей та молоді 6-23 років до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах, створити умови для розвитку резервного спорту та ефективного поповнення складу національних збірних команд;

забезпечити збереження передових позицій успішної участі українських спортсменів у міжнародних змаганнях різного рівня;

досягти насичення спортивними спорудами у кількості і якості, що надасть змогу створити необхідні умови для залучення різних категорій громадян України до занять фізичною культурою і спортом

та підвищити рівень забезпеченості населення спортивними залами, плавальними басейнами та спортивними майданчиками з розрахунку на 10 тис. осіб (очікуване щорічне зростання на 2 відсотки), які б давали можливість забезпечити на даних спорудах мінімальний (науково обґрунтований) обсяг рухової активності;

створити цивілізовані умови для соціальної адаптації та реабілітації інвалідів і осіб з обмеженими фізичними можливостями;

підвищити рівень авторитету країни у світовому спортивному співтоваристві.

Оцінка фінансових, матеріально-технічних і трудових ресурсів, необхідних для виконання Програми

Фінансування Програми здійснюватиметься за рахунок коштів, передбачених у державному та місцевих бюджетах, а також за рахунок інших джерел.

Орієнтовний загальний обсяг видатків для виконання заходів Програми становитиме майже 32,2 млрд. гривень.

Оцінка матеріально-технічних і трудових ресурсів проводиться з урахуванням основних прогнозних показників економічного і соціального розвитку, які подаються разом з проектом закону про Державний бюджет України на відповідний рік, інших прогнозних документів, затверджених в установленому порядку.

Обсяги фінансування Програми уточнюються під час складання проекту Державного бюджету України на відповідний рік у межах видатків, що передбачаються для кожного головного розпорядника коштів.

Остаточна оцінка фінансових, матеріально-технічних, трудових ресурсів, необхідних для виконання Програми (з обґрунтуванням обсягів фінансових ресурсів за джерелами фінансування та результатами проведення оцінки реальних можливостей ресурсного забезпечення виконання Програми за рахунок коштів державного, місцевих бюджетів та інших джерел), проводиться після узагальнення пропозицій, що надійшли від міністерств, інших центральних та місцевих органів виконавчої влади під час розроблення проекту Програми.

КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ

ПОСТАНОВА

від 25 липня 2002 р. № 1063

Київ

Про утворення Національного антидопінгового центру

(Із змінами, внесеними згідно з Постановами КМ N 946 (946-2004-п) від 26.07.2004 N 862 (862-2006-п) від 24.06.2006) (У тексті Постанови слова "Державний комітет з питань фізичної культури і спорту" в усіх відмінках замінено словами "Міністерство у справах сім'ї, молоді та спорту" у відповідному відмінку згідно з Постановою КМ N 862 (862-2006-п) від 24.06.2006)

На виконання Закону України "Про антидопінговий контроль у спорті" (2353-14) Кабінет Міністрів України постановляє:

1. Утворити Національний антидопінговий центр і розмістити його в приміщенні Спортивного медико-відновного центру по вул. Велика Васильківська, 55, у м. Києві.
2. Затвердити Положення про Національний антидопінговий центр (додається).
3. Міністерству у справах сім'ї, молоді та спорту затвердити за погодженням з Міністерством фінансів граничну чисельність працівників Національного антидопінгового центру.
4. Міністерству праці та соціальної політики разом з Міністерством фінансів і Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту розробити і затвердити схему посадових окладів та умови оплати праці працівників Національного антидопінгового центру.
5. Міністерству у справах сім'ї, молоді та спорту здійснювати видатки, пов'язані з діяльністю Національного антидопінгового центру, за рахунок коштів, передбачених цьому Міністерству в державному бюджеті.

Прем'єр-міністр України
Інд. 28

А.Кінах

ЗАТВЕРДЖЕНО
постановою Кабінету Міністрів України
від 25 липня 2002 р. № 1063

ПОЛОЖЕННЯ

про Національний антидопінговий центр

*(У тексті Положення слова "Держкомспорт" в усіх відмінках замінено
словами "Мінсім'ямолодьспорт" у відповідному відмінку згідно з Постановою
КМ N 862 (862-2006-п) від 24.06.2006)*

1. Національний антидопінговий центр (далі - Центр) є державною бюджетною установою, що належить до сфери управління Мінсім'ямолодьспорту. Центр утворюється з метою профілактики, запобігання застосуванню і розповсюдженню допінгу в спорті.

2. Центр у своїй діяльності керується Конституцією України (254к/96-ВР) , Законом України "Про антидопінговий контроль у спорті" (2353-14) , іншими законами України, актами Президента України та Кабінету Міністрів України, Антидопінговим кодексом олімпійського руху та цим Положенням.

3. Центр співпрацює з Національним олімпійським комітетом та Національним комітетом спорту інвалідів, федераціями з видів спорту, фізкультурно-спортивними товариствами.

4. Основними завданнями Центру є:

1) розроблення і виконання програми профілактики, запобігання застосуванню і розповсюдженню допінгу в спорті;

2) організація та здійснення на території України антидопінгового контролю в спорті відповідно до вимог Антидопінгового кодексу олімпійського руху;

3) проведення тестування на допінг спортсменів з метою виявлення наявності заборонених речовин в їхньому організмі чи встановлення застосування методів, заборонених Антидопінговим кодексом олімпійського руху та компетентними органами відповідних спортивних організацій;

4) розроблення та здійснення антидопінгових заходів, які ґрунтуються на засадах спільних дій органів виконавчої влади, фізкультурно-спортивних товариств та інших організацій;

5) проведення досліджень, спрямованих на поліпшення і розвиток аналітичної роботи, пов'язаної з удосконаленням антидопінгових досліджень;

6) участь у науково-дослідній діяльності з розроблення та впровадження у спортивну медицину нових фармакологічних засобів;

7) співробітництво з відповідними іноземними організаціями та обмін у сфері боротьби із застосуванням допінгу в спорті, включаючи обмін інформацією, знаннями та досвідом, а також співробітництво у виконанні програм проведення допінг-тестування;

8) проведення інформаційно-пропагандистської роботи, спрямованої на запобігання застосуванню допінгу в спорті.

5. Центр має право:

1) одержувати в установленому законодавством порядку від органів виконавчої влади, фізкультурно-спортивних товариств, спортивних федерацій, інших організацій інформацію, документи і матеріали, необхідні для виконання покладених на нього завдань;

2) залучати в установленому порядку вчених, спеціалістів підприємств, установ та організацій (за погодженням з їх керівниками) до розгляду актуальних питань з антидопінгового контролю;

3) укладати у разі потреби із спеціалізованими закладами, які проводять відповідні хіміко-аналітичні дослідження, угоди про виконання робіт з антидопінгового контролю;

4) надавати платні послуги фізичним та юридичним особам відповідно до законодавства.

(Пункт 5 доповнено підпунктом 4 згідно з Постановою КМ N 862 (862-2006-п) від 24.06.2006)

6. Центр очолює директор, який призначається на посаду і звільняється з посади Міністром у справах сім'ї, молоді та спорту.

(Абзац перший пункту 6 із змінами, внесеними згідно з Постановою КМ N 862 (862-2006-п) від 24.06.2006)

Директор Центру:

здійснює керівництво діяльністю Центру, несе персональну відповідальність за виконання покладених на Центр завдань, визначає ступінь відповідальності його працівників;

в установленому порядку призначає на посаду і звільняє з посади керівників структурних підрозділів та інших працівників Центру;

за погодженням з Мінсім'ямолодьспортом затверджує структуру та штатний розпис Центру;

затверджує положення про структурні підрозділи та посадові інструкції працівників Центру;

видає в межах своєї компетенції накази організаційно-розпорядчого характеру, організовує і контролює їх виконання;

розпоряджається коштами Центру в межах затвердженого кошторису витрат;

застосовує заохочення та накладає дисциплінарні стягнення на працівників Центру;

здійснює інші повноваження, передбачені законодавством.

7. Для організації громадського контролю за діяльністю Центру, надання йому практичної допомоги, визначення шляхів перспективного розвитку утворюється наглядова рада, яку очолює Міністр у справах сім'ї, молоді та спорту. Склад наглядової ради та положення про неї затверджує голова наглядової ради.

(Пункт 7 із змінами, внесеними згідно з Постановами КМ N 946 (946-2004-п) від 26.07.2004, N 862 (862-2006-п) від 24.06.2006)

8. У складі Центру в межах граничної чисельності його працівників утворюється лабораторія антидопінгового контролю.

9. Видатки на утримання Центру здійснюються з державного бюджету.

10. Центр є юридичною особою, має самостійний баланс, рахунки в установах Державного казначейства, печатку із зображенням Державного Герба України та своїм найменуванням.

КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ

ПОСТАНОВА

від 18 січня 2012 р. № 22

Київ

Про затвердження Положення про надання на конкурсних засадах спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу

Відповідно до частини одинадцятої статті 20 Закону України “Про фізичну культуру і спорт” Кабінет Міністрів України **постановляє:**

Затвердити Положення про надання на конкурсних засадах спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу, що додається.

Прем'єр-міністр України

М. Азаров

Інд. 70

ПОЛОЖЕННЯ
про надання на конкурсних засадах спортивній
федерації статусу національної та позбавлення такого статусу

1. Це Положення визначає умови, порядок надання на конкурсних засадах спортивній федерації, яка має всеукраїнський статус (далі — спортивна федерація), статусу національної та позбавлення такого статусу.

2. У цьому Положенні термін “учасник конкурсу” використовується у значенні спортивної федерації із всеукраїнським статусом, яка бере участь у конкурсі щодо надання статусу національної (далі — конкурс).

Інші терміни вживаються у значенні, наведеному в Законі України “Про фізичну культуру і спорт”.

3. Статус національної надається лише одній спортивній федерації з відповідного виду спорту.

Статус національної спортивної федерації інвалідів надається лише одній спортивній федерації окремо для інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху та розумового і фізичного розвитку.

4. Для надання спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу утворюється комісія, що діє як постійний консультативно-дорадчий орган Держмолодьспорту (далі — комісія).

Рішення про утворення комісії приймається МОУмолодьспортом, що затверджує її кількісний і персональний склад, положення про неї.

5. Надання спортивній федерації статусу національної здійснюється згідно з такими кваліфікаційними вимогами до учасників конкурсу:

розвиток відповідного виду (видів) спорту на території України;

членство у відповідній міжнародній спортивній федерації, включеної до переліку, що затверджується Держмолодьспортом з урахуванням пропозицій Національного олімпійського комітету, Спортивного комітету, Національного комітету спорту інвалідів;

організація і проведення офіційних міжнародних та всеукраїнських змагань;

наявність кваліфікованих кадрів (спортсмени, тренери, судді та фахівці, що мають відповідну кваліфікацію і досвід роботи);

наявність необхідної матеріально-технічної та інформаційної бази, організаційно-методичного забезпечення.

6. Оголошення про проведення конкурсу оприлюднюється комісією у засобах масової інформації і містить:

вид спорту, з якого оголошується конкурс щодо надання спортивній федерації статусу національної;

дату проведення конкурсу;

адресу, за якою приймаються документи, необхідні для участі в конкурсі (далі — документи), та строк їх подання;

номер телефону для довідок.

7. Спортивна федерація для участі в конкурсі подає протягом 30 днів з дати опублікування оголошення про проведення конкурсу такі документи:

заява українською мовою за формою, встановленою Держмолодьспортом, що засвідчена підписом керівника, скріпленням печаткою федерації;

копія свідоцтва про реєстрацію об'єднання громадян;

витяг з Єдиного державного реєстру юридичних осіб та фізичних осіб — підприємців;

копія статуту спортивної федерації, засвідчена органом, який видав оригінал документа;

сертифікат або інший документ, що підтверджує членство спортивної федерації у відповідній міжнародній федерації;

довідка про розвиток відповідного виду (видів) спорту на території України та інші матеріали, що підтверджують відповідність учасника конкурсу кваліфікаційним вимогам;

відомості про керівників і склад центральних статутних органів спортивної федерації.

Документи подаються представником учасника конкурсу особисто або надсилаються поштою та реєструються у відповідному журналі.

8. Розгляд документів здійснюється на засіданні комісії, яке проводиться протягом п'яти днів після закінчення строку їх подання, у присутності учасника конкурсу або уповноваженої ним особи. Про місце і час проведення засідання комісії

Держмолодьспорт додатково повідомляє учасникам в письмовій формі.

Під час розгляду документів комісія перевіряє їх комплектність і правильність оформлення.

9. Документи, що надійшли після закінчення визначеного строку, повертаються учасникам конкурсу без розгляду.

10. Комісія має право відхилити документи у разі виявлення в них недостовірної інформації.

11. Переможцем конкурсу визначається учасник, що відповідає кваліфікаційним вимогам і подав усі необхідні документи.

12. Рішення про надання спортивній федерації статусу національної оголошується на відкритому засіданні комісії, на яке запрошуються уповноважені учасниками конкурсу особи.

Зазначене рішення оформляється протоколом, на підставі якого у п'ятиденний строк видається наказ Держмолодьспорту.

13. З переможцем конкурсу Держмолодьспорт укладає протягом 10 днів після видання наказу договір про співпрацю.

14. Спортивна федерація, якій надано статус національної, подає щороку до 30 листопада Держмолодьспорту звіт про стан виконання договору про співпрацю.

15. Спортивна федерація може бути позбавлена статусу національної у разі:

порушення (невиконання) умов договору про співпрацю;
виявлення недостовірної інформації в документах після надання статусу національної.

16. Рішення про позбавлення спортивної федерації статусу національної може бути оскаржене в судовому порядку.

17. Розгляд питання про позбавлення спортивної федерації статусу національної може бути ініційовано Держмолодьспортом, МОНмолодьспортом, Міноборони, МВС, Радою міністрів Автономної Республіки Крим, обласними, Київською та Севастопольською міськими держадміністраціями, спортивними федераціями та громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості.

18. Оголошення про позбавлення спортивної федерації статусу національної оприлюднюється комісією в засобах масової інформації і містить:

дату проведення засідання комісії;
найменування суб'єкта, який ініціює розгляд питання щодо позбавлення спортивної федерації статусу національної;

вид спорту, який розвиває спортивна федерація, що позбавляється статусу національної;

підстави позбавлення спортивної федерації статусу національної;

адресу комісії;

номер телефону для довідок.

19. Присутність керівника спортивної федерації або уповноваженої ним особи на засіданні комісії, під час якого розглядається питання щодо позбавлення спортивної федерації статусу національної, є обов'язковою.

20. Рішення про позбавлення спортивної федерації статусу національної оголошується на відкритому засіданні комісії, на яке запрошуються уповноважені учасниками конкурсу особи.

Зазначене рішення оформляється протоколом, на підставі якого у п'ятиденний строк видається наказ Держмолодьспорту.

НАКАЗИ МІНІСТЕРСТВ УКРАЇНИ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ
ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
НАКАЗ
13.12.2012 № 1413

Зареєстровано у Міністерстві
юстиції України
11 січня 2013 р.
за № 106/22638

Про затвердження Положення про Єдину спортивну
класифікацію України

Відповідно до статті 42 [Закону України "Про фізичну культуру і спорт"](#) НАКАЗУЮ:

1. Затвердити [Положення про Єдину спортивну класифікацію України](#), що додається.
2. Визнати таким, що втратив чинність, [наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 07 квітня 2006 року № 1088](#) "Про затвердження Положення про Єдину спортивну класифікацію України", зареєстрований у Міністерстві юстиції України 04 травня 2006 року за № 518/12392.
3. Державній службі молоді та спорту України (Сафіуллін Р.С.):
 - 3.1. Забезпечити державну реєстрацію цього наказу в Міністерстві юстиції України в установленому порядку.
 - 3.2. Довести наказ до відома суб'єктів сфери фізичної культури і спорту.
4. Контроль за виконанням цього наказу покласти на Голову Державної служби молоді та спорту України Р.С. Сафіулліна.
5. Цей наказ набирає чинності з дня його офіційного опублікування.

Тимчасово виконуючий
обов'язки Міністра

Є.М. Суліма

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства
освіти і науки, молоді
та спорту України
13.12.2012 № 1413

Зареєстровано у
Міністерстві
юстиції України
11 січня 2013 р.
за № 106/22638

ПОЛОЖЕННЯ про Єдину спортивну класифікацію України

І. Загальні положення

1.1. Це Положення, розроблене відповідно до статті 42 [Закону України "Про фізичну культуру і спорт"](#), визначає порядок, умови та вимоги, необхідні для присвоєння спортсменам і тренерам спортивних звань та спортивних розрядів з видів спорту, визнаних в Україні.

Єдина спортивна класифікація України затверджується МОНмолодьспортом України відповідно до цього Положення з урахуванням пропозицій всеукраїнських спортивних федерацій.

1.2. У цьому Положенні терміни вживаються у такому значенні:

всеукраїнські змагання - змагання, які проводяться за участю представників не менше половини регіонів, у яких розвивається вид спорту (для ігрових видів спорту - не менше шести регіонів);

зональні змагання - змагання, що проводяться за участю спортсменів не менше двох областей, але не більше десяти та є відбірковими до чемпіонатів та кубків країни;

кваліфікаційні норми та вимоги - показники результатів спортсменів під час офіційних змагань, що відображені у займаних місцях або в одиницях виміру довжини, висоти, ваги, часу, очок, балів, коефіцієнтів тощо;

командні змагання з виду спорту - змагання, у яких беруть участь два і більше спортсменів (команди, групи, екіпажі, пари тощо), результати яких визначають команду-переможницю;

міжнародні змагання - змагання, які проводяться за участю спортсменів з двох і більше країн;

нозологія - класифікація і номенклатура хвороб, згідно з якими здійснюється віднесення спортсменів-інвалідів до відповідних груп залежно від наявних вад;

перший тренер - особа, під керівництвом якої спортсмен виконав початковий спортивний розряд у даному виді спорту, що підтверджується витягом з наказу про присвоєння спортивного розряду;

положення про спортивне змагання - документ, що визначає умови його проведення і включає: цілі і завдання заходу; строки і місце проведення заходу; організацію та керівництво проведенням заходу; учасників заходу; характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); програму проведення змагань; заходи безпеки при підготовці місць проведення заходу; умови визначення першості та нагородження переможців і призерів; умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; строки та порядок подання заявок на участь у заході; інші умови, які забезпечують якісне проведення конкретного заходу;

ранг змагань - рівень спортивного заходу, що проводиться в Україні або за її межами;

Реєстр визнаних видів спорту - упорядкована спеціалізована база даних про визнані в установленому законодавством порядку види спорту в Україні;

розіграш Кубка - спортивне змагання за участю спортсменів, команд, що проводиться, як правило, у декілька етапів;

спортивна дисципліна (вправа, вид програми) - невід'ємна складова виду спорту, що містить у собі один або декілька різновидів змагальної діяльності спортсменів у межах програми змагань;

чемпіонат - офіційне змагання серед суб'єктів або між суб'єктами сфери фізичної культури і спорту за віковими, територіальними ознаками, яке проводиться лише один раз на рік за кожною окремою ознакою.

Інші терміни вживаються у значенні, наведеному у [Законі України "Про фізичну культуру і спорт"](#).

1.3. Спортсмени, яким присвоєні спортивні звання, є спортсменами вищої категорії.

1.4. Присвоєння та позбавлення спортивних звань "Заслужений тренер України", "Заслужений майстер спорту України", "Майстер спорту України міжнародного класу", "Гросмейстер України", "Майстер спорту України" здійснюється Держмолодьспортом.

II. Спортивні звання та спортивні розряди

2.1. В Україні присвоюються такі спортивні звання:

заслужений тренер України;
заслужений майстер спорту України;
майстер спорту України міжнародного класу;
гросмейстер України;
майстер спорту України.

2.2. В Україні присвоюються такі спортивні розряди:

кандидат у майстри спорту України;
перший розряд;
другий розряд; третій розряд;
перший юнацький розряд;
другий юнацький розряд;
третій юнацький розряд.

III. Умови присвоєння спортивних звань та спортивних розрядів

3.1. Спортивне звання "Заслужений тренер України" присвоюється тренерам за високі заслуги в підготовці спортсменів вищої категорії, які виступають за національні збірні або клубні команди України в індивідуальних або командних видах програми за умов виконання:

а) в олімпійських видах спорту:

Спортивні змагання	Місця, зайняті підготовленими спортсменами	Мінімальна кількість місць
Олімпійські ігри, чемпіонат світу, змагання "Великий шолом" з тенісу	1-6 (для ігрових видів – 1-8)	1
Чемпіонат Європи	1-3 (для ігрових видів – 1-6)	1

Кубок світу у загальному заліку	1-3 (для ігрових видів - 1-6)	1
Юнацькі Олімпійські ігри	1	1
Гран-прі у загальному заліку (гімнастика художня, фігурне катання)	1-3	1
Кубок Європи у загальному заліку	1-3 (для ігрових видів - 1-6)	2
Всесвітні ігри з єдиноборств	1	1
Кубок Ліги Чемпіонів УЄФА, Кубок Ліги Європи УЄФА, Кубок Європейських федерацій	1-2	1
Чемпіонат світу серед молоді або юніорів*	1 (для ігрових видів - 1)	2 (1)
	2-3 (для ігрових видів - 2-3)	3 (2)
Чемпіонат Європи серед молоді або юніорів*	1 (для ігрових видів - 1)	3 (2)
	2-3 (для ігрових видів - 2-3)	4 (3)

*У разі якщо хоча б один з виконаних результатів показано спортсменом на чемпіонатах світу або в аналогічних змаганнях старшої вікової групи, вимога вважається виконаною;

б) в неолімпійських видах спорту та спортивних дисциплінах в олімпійських видах спорту, що не включені до програми Олімпійських ігор:

Спортивні змагання	Місця, зайняті підготовленими спортсменами	Мінімальна кількість місць
Всесвітні ігри	1-3	1
Всесвітні ігри з єдиноборств	1	1

Всесвітні інтелектуальні ігри	1	1
Чемпіонат світу	1	2
	2 - 3	3
	(для ігрових видів - 1-6)	2
Змагання "Кубок Федерацій" та "Кубок Девіса" з тенісу	1-8	1
Чемпіонат Європи	1 (для ігрових видів - 1-3)	3 (2)
Всесвітні шахові олімпіади	1-3	1
Чемпіонат світу серед молоді або юніорів	1	3
	2-3	4
Чемпіонат Європи серед молоді або юніорів	1	4

У разі участі в одній дисципліні спортсменів - представників на чемпіонаті Європи від 5 до 9 країн та чемпіонаті світу від 7 до 13 країн вимоги щодо мінімальної кількості місць подвоюються.

У разі участі в одній дисципліні спортсменів - представників на чемпіонаті Європи менше 5 країн, на чемпіонаті світу менше 7 країн вимоги щодо мінімальної кількості місць для присвоєння спортивного звання "Заслужений тренер України" потроюються;

в) у видах спорту інвалідів:

Спортивні змагання	Місця, зайняті підготовленими спортсменами	Мінімальна кількість місць
Паралімпійські або Дефлімпійські ігри		
в індивідуальних видах програми	1-3	1
для ігрових видів	1	1
	2-3	2
у командних видах програми	1-3	2
Чемпіонат світу		
в індивідуальних видах	1-2	1

програми		
для ігрових видів	1-2	2
у командних видах програми	1-2	2

3.2. Результати, показані спортсменами в олімпійських та неолімпійських видах програми, не зараховуються разом.

Спортивне звання "Заслужений тренер України" може бути присвоєне першому тренеру спортсмена за підготовку його в індивідуальних або командних видах програми відповідно до вищезазначених умов.

Спортивне звання "Заслужений тренер України" як першому тренеру присвоюється тільки одній особі щодо підготовки конкретного спортсмена.

Облік осіб, що отримали звання "Заслужений тренер України" як перший тренер, ведеться відповідним структурним підрозділом Держмолодьспорту у відповідному журналі.

3.3. Спортивне звання "Заслужений майстер спорту України" присвоюється спортсменам, які виступають за національні збірні або клубні команди України в індивідуальних або командних видах програми, з метою відзначення їх особистих заслуг за умов виконання:

а) в олімпійських видах спорту:

Спортивні змагання	Місця, зайняті спортсменами	Мінімальна кількість місць
Олімпійські ігри	1-3	1
Чемпіонат світу*	1-3	1
Чемпіонат Європи	1	2
Чемпіонат Європи	2-3	3
Чемпіонат Європи (у разі проведення змагань один раз на 2 або один раз на 4 роки)	1	1
Всесвітні ігри з єдиноборств (олімпійські види спорту)**	1	1

* Змагання з тенісу "Кубок Девіса" (чоловіки), "Кубок Федерацій" (жінки), "Великий Шолом" прирівнюються до змагань чемпіонату

світу.

** Звання "Заслужений майстер спорту України" чемпіонам Всесвітніх ігор з єдиноборств (олімпійські види спорту) присвоюється за умови, якщо спортсмен на чемпіонаті світу з відповідного виду спорту, який відбувся за рік або в рік проведення Всесвітніх ігор з єдиноборств, посів 4-6 місця;

б) в неолімпійських видах спорту та спортивних дисциплінах в олімпійських видах спорту, що не включені до програми Олімпійських ігор:

Спортивні змагання	Місця, зайняті спортсменами	Мінімальна кількість місць
Всесвітні ігри	1-3	1
Всесвітні ігри з єдиноборств (неолімпійські види спорту)*	1	1
Всесвітні інтелектуальні ігри	1	1
Чемпіонат світу	1	2
	2-3	3
Всесвітня олімпіада (шахи)	1-3	1

* Звання "Заслужений майстер спорту України" чемпіонам Всесвітніх ігор з єдиноборств (неолімпійські види спорту) присвоюються за умови, якщо спортсмен на чемпіонаті світу з відповідного виду спорту, який відбувся за рік або в рік проведення Всесвітніх ігор з єдиноборств, посів 1-3 місця.

У разі участі в одній дисципліні на чемпіонаті світу спортсменів - представників від 7 до 13 країн вимоги подвоюються.

У разі участі в одній дисципліні на чемпіонаті світу спортсменів - представників менше 7 країн вимоги щодо мінімальної кількості місць для присвоєння спортивного звання "Заслужений майстер спорту України" потроюються;

в) у видах спорту інвалідів:

Спортивні змагання	Місця, зайняті спортсменами	Мінімальна кількість місць
Паралімпійські ігри	1	2
Дефлімпійські ігри	1	2
Чемпіонат світу	1	2
Паралімпійські ігри	2-3	3

Дефлімпійські ігри	2-3	3
Чемпіонат світу	2-3	3

3.4. Результати, показані спортсменами в олімпійських та неолімпійських видах програми, не зараховуються разом.

3.5. Спортивні звання "Майстер спорту України міжнародного класу", "Гросмейстер України" присвоюються спортсменам, які виступають за національні збірні або клубні команди України, після виконання ними кваліфікаційних норм та вимог, які встановлені Єдиною спортивною класифікацією України.

3.6. Спортивне звання "Майстер спорту України" та спортивні розряди присвоюються спортсменам після виконання ними кваліфікаційних норм та вимог, які встановлені Єдиною спортивною класифікацією України.

3.7. В ігрових видах спорту кваліфікаційні норми та вимоги вважаються виконаними, якщо учасник команди зіграв не менше ніж 50 відсотків ігор за календарем змагань і брав участь у складі команди, тобто був включений до заявочного листка, стартового протоколу змагань і брав участь у змагальній діяльності.

3.8. Спортивні звання присвоюються спортсменам та тренерам довічно.

Спортивні розряди в індивідуальних видах спорту мають строк дії 2 роки, в ігрових видах спорту - 4 роки.

При повторному виконанні кваліфікаційних норм та вимог строк дії розрядів продовжується на строк, визначений абзацом другим цього пункту.

3.9. Спортивні звання та спортивні розряди присвоюються за умови наявності у складі суддівської колегії:

не менше як 3 судді національної або міжнародної категорії для присвоєння спортивного звання "Майстер спорту України";

не менше як 3 судді не нижче першої категорії для присвоєння спортивного розряду "Кандидат у майстри спорту України";

не менше як 3 судді не нижче другої категорії для присвоєння інших спортивних розрядів.

IV. Порядок присвоєння спортивних звань та спортивних розрядів

4.1. Спортивні звання "Заслужений тренер України", "Заслужений майстер спорту України", "Майстер спорту України міжнародного класу", "Гросмейстер України", "Майстер спорту України" присвоює Держмолодьспорт відповідним наказом за

поданням керівників структурних підрозділів з фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки, молоді і спорту Автономної Республіки Крим, обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій.

4.2. Спортивні розряди "Кандидат у майстри спорту України", перший розряд присвоюють відповідним наказом керівники структурних підрозділів з фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки, молоді і спорту Автономної Республіки Крим, обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій.

4.3. Другий та третій спортивні розряди присвоюють керівники структурних підрозділів з фізичної культури і спорту місцевих органів виконавчої влади або органів місцевого самоврядування відповідним наказом.

4.4. Перший, другий та третій юнацькі спортивні розряди присвоюють спортивні клуби, дитячо-юнацькі спортивні школи, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, інші організації фізкультурно-спортивної спрямованості.

4.5. Перелік документів, необхідних для присвоєння спортивного звання "Заслужений тренер України":

подання структурного підрозділу з фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки, молоді і спорту Автономної Республіки Крим, обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій на присвоєння спортивного звання;

клопотання структурного підрозділу з фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки, молоді і спорту Автономної Республіки Крим, обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій;

клопотання всеукраїнської громадської організації фізкультурно-спортивної спрямованості з виду спорту (нозології - з виду спорту інвалідів), які оформляються на бланку цієї організації за підписом уповноваженої посадової особи, завіренням печаткою цієї організації;

клопотання керівника структурного підрозділу Держмолодьспорту, до компетенції якого належить вид спорту;

завірені керівником структурного підрозділу з фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки, молоді і спорту Автономної Республіки Крим, обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій:

виписки з журналу обліку роботи тренера-викладача (крім першого тренера);

довідка, що підтверджує стаж роботи тренера зі спортсменом (крім першого тренера);

особиста картка тренера (крім першого тренера);

копія диплома про спеціальну освіту відповідного освітньо-кваліфікаційного рівня "молодший спеціаліст", "бакалавр", "спеціаліст", "магістр";

витяг з наказу про присвоєння спортивного розряду спортсмену (для першого тренера);

заява спортсмена, що підтверджує строк роботи першого або особистого тренера з ним;

завірені витяги з протоколів офіційних змагань (для ігрових видів спорту - протоколи змагань, що засвідчують участь спортсмена не менше ніж у 50 відсотках ігор за календарем змагань), які включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України;

копія першої сторінки паспорта;

дві фотокартки (розміром 3х4 см);

витяги із наказів центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері фізичної культури та спорту, про склад національних збірних команд України із зазначенням прізвища тренера конкретного спортсмена у даному виді спорту протягом не менше трьох років.

4.6. Перелік документів, необхідних для присвоєння спортивного звання "Заслужений майстер спорту України":

подання структурного підрозділу з фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки, молоді і спорту Автономної Республіки Крим, обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій на присвоєння спортивного звання;

клопотання структурного підрозділу з фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки, молоді і спорту Автономної Республіки Крим, обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій;

клопотання всеукраїнської громадської організації фізкультурно-спортивної спрямованості з виду спорту (нозології - з виду спорту інвалідів), які оформляються на бланку цієї організації за підписом уповноваженої посадової особи, завіренням печаткою цієї організації;

клопотання керівника структурного підрозділу Держмолодьспорту, до компетенції якого належить вид спорту;

завірені витяги з протоколів офіційних змагань (для ігрових видів спорту - протоколи змагань, що засвідчують участь спортсмена не менше ніж у 50 відсотках ігор за календарем змагань), які включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України;

дві фотокартки (розміром 3х4 см);

копія першої сторінки паспорта.

4.7. Перелік документів, необхідних для присвоєння спортивних звань "Майстер спорту України", "Майстер спорту України міжнародного класу", "Гросмейстер України" спортсменам:

подання структурного підрозділу з фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки, молоді і спорту Автономної Республіки Крим, обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій на присвоєння спортивного звання;

клопотання структурного підрозділу з фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки, молоді і спорту Автономної Республіки Крим, обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій;

завірені витяги з протоколів офіційних змагань (для ігрових видів спорту - протоколи змагань, що засвідчують участь спортсмена не менше ніж у 50 відсотках ігор за календарем змагань), які включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України;

дві фотокартки (розміром 3х4 см);

копія першої сторінки паспорта.

4.8. Перелік документів, необхідних для присвоєння спортивних розрядів, затверджується установами (організаціями), які їх присвоюють.

4.9. Документи на присвоєння спортивних звань подаються не пізніше 3 років від дати виконання спортсменами встановлених кваліфікаційних норм та вимог, які встановлені Єдиною спортивною класифікацією України.

4.10. Документи про присвоєння спортивного звання протягом 20 календарних днів розглядаються відповідним структурним підрозділом Держмолодьспорту, до компетенції якого належить вид спорту. За результатами розгляду цей структурний підрозділ подає свої висновки та пропозиції до структурного підрозділу з нагородної діяльності Держмолодьспорту, який впродовж 10

календарних днів готує проекти наказів про присвоєння спортивних звань або про відмову у присвоєнні спортивних звань та письмово повідомляє установу, що порушила клопотання про присвоєння спортивного звання.

4.11. Підставою для відмови у присвоєнні спортивного звання є:
виявлення недостовірної інформації в документах, які подано на присвоєння спортивного звання;

невиконання кваліфікаційних норм та вимог, які встановлені Єдиною спортивною класифікацією України, а також вимог цього Положення;

довічна спортивна дискваліфікація спортсмена за порушення антидопінгових правил.

V. Порядок позбавлення спортивних звань

5.1. Спортсмен або тренер можуть бути позбавлені спортивного звання у випадках:

виявлення недостовірної інформації в документах, поданих для присвоєння спортивного звання;

довічної спортивної дискваліфікації спортсмена за порушення антидопінгових правил.

5.2. Заява про позбавлення спортивного звання подається до Держмолодьспорту:

структурним підрозділом з фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки, молоді і спорту Автономної Республіки Крим, обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій;

всеукраїнською громадською організацією фізкультурно-спортивної спрямованості з виду спорту (нозології - з виду спорту інвалідів).

5.3. Рішення про позбавлення спортивних звань оформлюється наказом Держмолодьспорту.

VI. Ранги змагань

У кваліфікаційних нормах та вимогах, які містяться в Єдиній спортивній класифікації України для визнаних видів спорту в Україні, встановлюються такі ранги змагань:

I ранг - Ігри Олімпіад, зимові Олімпійські ігри, Паралімпійські ігри, Дефлімпійські ігри, Всесвітні ігри;

II ранг - чемпіонати світу та Європи серед спортсменів усіх вікових груп, Глобальні ігри, розіграші Кубків світу та Європи,

гран-прі, Всесвітні шахові олімпіади, Всесвітні інтелектуальні ігри, Всесвітні ігри з єдиноборств, Всесвітні ігри серед інвалідів, Юнацькі олімпійські ігри, Всесвітні Універсіади, Європейські спортивні ігри, інші міжнародні змагання, що включені до календарних планів міжнародних федерацій та федерацій інвалідів з відповідних нозологій;

III ранг - чемпіонати України, розіграші Кубків України, інші офіційні всеукраїнські змагання, що включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України, крім молодших вікових груп;

IV ранг - чемпіонати України, інші офіційні всеукраїнські змагання серед спортсменів молодших вікових груп, що включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України;

V ранг - чемпіонати Автономної Республіки Крим, областей, міст Києва, Севастополя, фізкультурно-спортивних товариств (далі - ФСТ), крім молодших вікових груп, зональні змагання, що включені до відповідних календарних планів спортивних змагань;

VI ранг - чемпіонати областей, ФСТ серед спортсменів молодших вікових груп, чемпіонати міст, районів, спортивних клубів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та інші, що включені до відповідних календарних планів спортивних змагань.

VII. Права та обов'язки спортсменів щодо присвоєння спортивних звань та спортивних розрядів

7.1. Спортсмени мають право:

брати участь у змаганнях згідно з правилами змагань та положеннями про спортивні змагання;

на присвоєння їм відповідних спортивних звань та спортивних розрядів за умови виконання кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України;

отримувати документи, що засвідчують присвоєння або виконання спортивних звань і спортивних розрядів.

7.2. Спортсмени зобов'язані:

дотримуватись вимог чинного законодавства України, правил та положень Міжнародного олімпійського комітету, Міжнародного паралімпійського комітету, Міжнародного спортивного комітету глухих та правил і регламенту змагань міжнародних федерацій та

всеукраїнських громадських об'єднань з видів спорту (нозологій - з видів спорту інвалідів), загальних положень спортивної етики у стосунках із суддями, обслуговувальним персоналом, іншими учасниками змагань, глядачами;

вести і пропагувати особистим прикладом здоровий спосіб життя.

VIII. Порядок вручення, носіння та зберігання нагрудного знака, посвідчень про спортивні звання та спортивні розряди

8.1. Особам, яким присвоєно спортивне звання, вручаються посвідчення та нагрудний знак зразка, встановленого МОУ Молодьспортом.

8.2. Вручення посвідчень та відповідних нагрудних знаків "Заслужений тренер України", "Заслужений майстер спорту України", "Майстер спорту України міжнародного класу", "Гросмейстер України", "Майстер спорту України" здійснюється Держмолодьспортом. Порядок вручення нагрудних знаків та посвідчень про спортивні розряди визначається організаціями, які їх присвоюють.

**Директор департаменту взаємодії з
Центральними органами виконавчої
влади, засобами масової інформації
та громадськими організаціями**

А.В. Марченко

**МІЖНАРОДНА КОНВЕНЦІЯ
ПРО БОРотьБУ З ДОПІНГОМ У СПОРТІ
(витяг з документа)**

ДАТА ПІДПИСАННЯ: 19.10.2005 р.

ДАТА РАТИФІКАЦІЇ: 03.08.2006 р. .

Офіційний переклад.

Частина I. Сфера застосування

Стаття 1. Мета Конвенції

Мета цієї Конвенції в рамках стратегії та програми діяльності ЮНЕСКО в області фізичного виховання і спорту полягає у сприянні попередженню використання допінгу в спорті і боротьбі в інтересах його викорінення.

Стаття 2. Визначення

Наведені нижче визначення необхідно тлумачити в контексті Всесвітнього антидопінгового кодексу. Однак у випадку розбіжностей перевагу мають положення Конвенції.

Для цілей цієї Конвенції:

1. "Акредитовані лабораторії допінг-контролю" означають лабораторії, акредитовані Всесвітнім антидопінговим агентством.

2. "Антидопінгова організація" означає юридичну особу, відповідальну за прийняття правил, які стосуються розроблення, здійснення або забезпечення дотримання будь-якого елементу процесу допінг-контролю. Сюди входить, наприклад, Міжнародний олімпійський комітет, Міжнародний параолімпійський комітет, інші організації, які проводять масштабні заходи та здійснюють на них тестування, Всесвітнє антидопінгове агентство, міжнародні федерації та національні антидопінгові організації.

3. "Порушення антидопінгового правила" в спорті означає одне або декілька таких порушень:

а) наявність забороненої речовини або її метаболітів або маркерів у пробі, взятій із організму спортсмена;

б) використання або спроба використання забороненої речовини або забороненого методу;

с) відмова з'явитись на взяття проби чи неявка на взяття проби без поважних причин після одержання повідомлення відповідно до діючих антидопінгових правил або від взяття проби ухилення іншим чином;

d) порушення застосовних вимог, які стосуються присутності спортсмена для тестування поза змаганнями, в тому числі ненадання необхідної інформації стосовно його місцеперебування і неявки для тестування, яке призначається на основі обрунтованих правил;

e) маніпуляції або спроба маніпуляцій із будь-якою частиною допінг-контролю;

f) володіння забороненими речовинами й методами;

g) розповсюдження будь-якої забороненої речовини чи будь-якого забороненого методу;

h) застосування чи спроба застосування будь-якої забороненої речовини чи забороненого методу до будь-якого спортсмена, або допомога, заохочення, сприяння, підбурювання, укриття або співучасть в будь-якій іншій формі, пов'язані з порушенням чи будь-якою спробою порушення антидопінгового правила.

4. "Спортсмен" для цілей допінг-контролю означає будь-яку особу, яка займається спортом на міжнародному або національному рівні, як це визначається кожною національною антидопінговою організацією та визнається державами-учасницями, а також будь-яка інша особа, яка займається спортом чи бере участь в спортивному заході на нижчому рівні, як це визнається державами-учасницями.

Для цілей програм освіти й підготовки "спортсмен" означає будь-яку особу, яка займається спортом під егідою спортивної організації.

5. "Допоміжний персонал спортсмена" означає будь-якого тренера, інструктора, менеджера, агента, члена штату команди, посадову особу, медичний або парамедичний персонал, які працюють зі спортсменами або займаються лікуванням спортсменів, що беруть участь або готуються до участі в спортивному змаганні.

6. "Кодекс" означає Всесвітній антидопінговий кодекс, прийнятий Всесвітнім антидопінговим агентством 5 березня 2003 року в Копенгагені та внесений у Додаток 1 до цієї Конвенції.

7. "Змагання" означає одиночну гонку, матч, гру або окреме спортивне змагання.

8. "Допінг-контроль" означає процес, який включає в себе планування проведення тестів, взяття та оброблення проб, лабораторний аналіз, робота з результатами, слухання та апеляції.

9. "Допінг у Sportі" означає випадок порушення антидопінгового правила.

10. "Належним чином уповноважені групи допінг-контролю" означають групи допінг-контролю, які діють під керівництвом міжнародних або національних антидопінгових Організацій.

11. "Тестування під час змагання" для цілей диференціації між тестуванням під час змагань та поза ними, якщо правилами будь-якої міжнародної федерації чи іншої відповідної антидопінгової організації не передбачено іншого, означає проведення тесту, коли спортсмен відбирається для тестування у зв'язку з його участю в конкретному змаганні.

12. "Міжнародний стандарт для лабораторій" означає стандарт, внесений у Додаток 2 до цієї Конвенції.

13. "Міжнародний стандарт для Тестування" означає стандарт, внесений у Додаток 3 до цієї Конвенції.

14. "Без попереднього сповіщення" означає допінг-контроль, який проводиться без попереднього сповіщення спортсмена, при якому встановлюється постійний супровід спортсмена з моменту його сповіщення до взяття проби.

15. "Олімпійський рух" означає всіх тих, хто згоден керуватися Олімпійською хартією і визнає повноваження Міжнародного олімпійського комітету, а саме: міжнародні федерації з видів спорту, які входять до програми Олімпійських ігор, національні олімпійські комітети, організаційні комітети Олімпійських ігор, спортсмени, судді та арбітра, асоціації та клуби, а також всі організації та установи, визнані Міжнародним олімпійським комітетом.

16. "Допінг-контроль поза змаганням" означає будь-який допінг-контроль, який проводиться поза змаганням.

17. "Заборонений список" означає список, внесений у Доповнення 1 до цієї Конвенції, в якому вказані заборонені речовини й заборонені методи.

18. "Заборонений метод" означає будь-який метод, зазначений як такий в Забороненому списку, який внесено в Доповнення 1 до цієї Конвенції.

19. "Заборонена речовина" означає будь-яку речовину, зазначену як така у Забороненому списку, який внесено в Доповнення 1 до цієї Конвенції.

20. "Спортивна організація" означає будь-яку організацію, яка виступає як керівний орган проведення спортивного заходу з одного або декількох видів спорту.

21. "Стандарти видачі дозволів на терапевтичне використання" означають стандарти, внесені у Доповнення 2 до цієї Конвенції.

22. "Тестування" означає частини процесу допінг-контролю, до яких уходить планування проведення тестів, взяття проб, оброблення проб і транспортування проб у лабораторію.

23. "Дозвіл на терапевтичне використання" означає дозвіл, який видається відповідно до Стандартів видачі дозволів на терапевтичне використання.

24. "Використання" означає застосування, пероральне введення, ін'єкцію або вживання будь-яким іншим способом будь-якої забороненої речовини або забороненого методу.

25. "Всесвітнє антидопінгове агентство (ВАДА)" означає фонд з цією назвою, заснований відповідно до швейцарського законодавства 10 листопада 1999 р.

Стаття 8. Обмеження доступності заборонених речовин і методів та їхнього використання у спорті

1. Держави-учасниці вживають, коли це доцільно, заходів стосовно обмеження доступності заборонених речовин і методів з метою обмеження їхнього використання спортсменами в спорті, за винятком випадків, коли таке використання ґрунтується на дозволі на терапевтичне використання. Сюди входять заходи з боротьби з продажем заборонених речовин і методів спортсменам і, з цією метою, заходи стосовно контролю за їхнім виробництвом, переміщенням, ввезенням, розподілом і продажем.

2. Держави-учасниці вживають заходів стосовно запобігання і обмеження використання спортсменами заборонених речовин і методів у спорті і володіння ними, за винятком випадків, коли вони використовуються на підставі дозволу на їх терапевтичне використання, або, коли це доцільно, заохочують вживання таких заходів відповідними юридичними особами, які знаходяться під їхньою юрисдикцією.

3. Жодні заходи, що вживаються відповідно до цієї Конвенції, не перешкоджають забезпеченню доступності в законних цілях речовин і методів, які в інших випадках заборонені або контролюються у спорті.

Стаття 9. Заходи стосовно допоміжного персоналу спортсмена

Держави-учасниці самостійно вживають або сприяють тому, щоб спортивні та антидопінгові організації вдавалися до заходів, у тому числі санкцій або штрафів стосовно допоміжного персоналу спортсмена, який порушує антидопінгове правило або скоює інше порушення, пов'язане з допінгом у спорті.

Стаття 10. Харчові добавки

Держави-учасниці, коли це доцільно, сприяють упровадженню виробниками й розповсюджувачами харчових добавок передової практики у сфері збуту й розповсюдження харчових добавок, в числі надання інформації про їхній хімічний склад і гарантію якості.

ВСЕСВІТНЄ АНТИДОПІНГОВЕ АГЕНТСТВО НАЦІОНАЛЬНИЙ АНТИДОПІНГОВИЙ ЦЕНТР ЗАБОРОНЕНИЙ СПИСОК МІЖНАРОДНИЙ СТАНДАРТ

Офіційний текст Забороненого списку зберігається у Всесвітній антидопінговій агенції (ВАДА) та повинен бути опублікованим англійською та французькою мовами. У випадку виникнення розбіжностей між англійським та французьким варіантами, англійський варіант має вищу силу.

Цей список набирає чинності з 1 січня 2006 року

**ЗАБОРОНЕНИЙ СПИСОК 2006 року ВСЕСВІТНЬОГО
АНТИДОПІНГОВОГО КОДЕКСУ**

Набирає чинності з 1 січня 2006 року

Використання будь-яких медичних препаратів повинно бути обмежено та виправдано медичними показаннями.

**СУБСТАНЦІЇ ТА МЕТОДИ, ЗАБОРОНЕНІ В БУДЬ-ЯКИЙ ЧАС
(ПІД ЧАС, ДО ТА ПОЗА ЗМАГАННЯМИ)**

ЗАБОРОНЕНІ РЕЧОВИНИ

51. АНАБОЛІЧНІ РЕЧОВИНИ

Анаболічні агенти заборонені.

1. Анаболічні андрогенні стероїди (ААС)

а) Екзогенні* ААС включають:

1 -андростендіол (1-androstendiol(5a-androst-1-ene-3 β , 17 β -diol));
1-андростендіон (1-androstendione (5a-androst-1-ene-3, 17-dione));
боландіол (bolandiol (19-norandrostenediol)); боластерон (bolasterone); болденон (boldenone); болдіон (boldione (androsta-1, 4-diene-3 β -dione)); калустерон (calusterone); клостебол (clostebol); даназол (danazol (17a-ethynyl-17 β -hydroxyandrost-4-ene-3,20-dione)); дегідрохлорметилтестостерон (dehydrochlormethyltestosterone (4-chloro-17 β -hydroxy-17 α -methylandrosta-1, 4-dien-3-one)); дезоксиметилтестостерон (desoxymethyltestosterone (17 α -methyl-5a-androst-2-en-17 β -ol)); дростанолон (drostanolone); етилестренол

(ethylestrenol (19-nor-17 α -pregn-4-en-17-ol)), флюоксिमестерон (fluoxymesterone); формebolон (formebolone); фуразабол (furazabol (17 β -hydroxy-17 α -methyl-5 α -androstan-2, 3-c]-furazan)); гестріон (gestrinone); 4-гідрокситестостерон (4-hydroxytestosterone (4, 17 β -dihydroxyandrost-4-en-3-one)); местанолон (mestanolone); местеролон (mesterolone); метенолон (metenolone); метандіенон (methandienone (17 β -hydroxy-17 α -methylandrosta-1, 4-dien-3-one)); метандріол (methandriol); метастерон (methasterone (2 α , 17 α -dimethyl-5 α -androstan-3-one-17 β -ol)); метилдіенолон (methyldienolone (17 β -hydroxy-17 α -methyl-4, 9-dien-3-one)); метил-1-тестостерон (methyl-1-testosterone) (17 β -hydroxy-17 α -methyl-5 α -androsta-1-en-3-one)); метилнортестостерон (methylnortestosterone (17 β -hydroxy-17 α -methyl-4-en-3-one)); метилтріенолон (methyltrienolone (17 β -hydroxy-17 α -methyl-4, 9, 11-trien-3-one)); метилтестостерон (methyltestosterone); міболерон (mibolone); нандролон (nandrolone); 19-норандростенедіон (19-norandrostenedione (estr-4-ene-3, 17-dione)); норболетон (norboletone); норкlostebол (norklostebol); норетандролон (norethandrolone); оксabolон (oxabolone); оксандролон (oxandrolone); оксिमестерон (oxymesterone); оксиметолон (oxymetholone); простанозол (prostanazol) ([3, 2-c]pyrazole-5 α -etioallocholane-17 β -tetrahydropyranol); квінболон (quinbolone); станозолол (stanozolol); стеноболон (stenbolone); 1-тестостерон (1-testosterone (17 β -hydroxy-5 α -androsta-1-en-3-one)); тетрагідрогестріон (tetrahydrogestrinone (18 α -homopregna-4, 9, 11-trien-17 β -ol-3-one)); тренболон (trenbolone) та інші речовини зі схожою хімічною структурою або схожим біологічним ефектом.

б) Ендогенні * * ААС:

андростенедіол (androstenediol (androst-5-ene-3 β , 17 β -diol)); андростенедіон (androstenedione (androst-4-ene-3, 17-dione)); дигідротестостерон (dihydrotestosterone (17 β -hydroxy-5 α -androstan-3-one)); прастерон (prasterone (dehydroepiandrosterone, DHEA)); тестостерон (testosterone) і такі метаболіти й ізомери: 5 α -андростан-3 α , 17 α -діол (Δ^5 -androstane Δ^4 , 17 α -diol); 5 α -андростан-3 α , 17 β -діол (5 α -androstane-3 α , 17 β -diol); 5 α -андростан-3 β , 17 α -діол (5 α -androstane-3 β , 17 α -diol); 5 α -андростан-3 β Л 17 β -діол (5 α -androstane-3 β , 17 β -diol); андрост-4-ен-3 α , 17 α -діол (androst-4-ene-3 α , 17 α -diol); андрост-4-ен-3 α , 17 β -діол (androst-4-ene-3 α , 17 β -diol); андрост-4-ен-3 β , 17 α -діол (androst-4-ene-3 β , 17 α -diol); андрост-5-ен-3 α , 17 α -діол (androst-5-ene-3 α , 17 α -diol); андрост-5-ен-3 α , 17 β -діол (androst-5-ene-3 α , 17 β -diol);

андрост-5-ене-3 β , 17 α -діол (androst-5-ene-3 β , 17 α -diol); 4-андростенедіол (4-androstenediol (androst-4-ene-3 β , 17 β -diol)); 5-андростенедіон (5-androstenedione (androst-5-ene-3, 17-dione), епі-дегідротестостерон (epi-dihydrotestosterone); 5 α -гідроксі-5 α -андростан-17-оне (3 α -hydroxy-5 α -androstan-17-one); 3 β -гідроксі-5 α -андростан-17-оне (3 β -hydroxy-5 α -androstan-17-one); 19-норандростерон (19-norandrosterone); 19-норетіохоланолон (19-nor-etiocholanolone).

Якщо анаболічний андрогенний стероїд може вироблятися ендогенно, біопроба буде вважатися такою, що містить заборонену речовину у випадку, коли концентрація забороненої речовини або її метаболітів чи маркерів та (чи) будь-яке інше відповідне співвідношення у біопробі спортсмена настільки відхиляється від низки фізіологічних для людини показників, що не можуть відповідати звичному ендогенному виробленню організмом. Проба не буде вважатись такою, що містить заборонену речовину у випадку, якщо спортсмен зможе довести, що концентрація забороненої речовини, її метаболітів чи маркерів та (або) відповідне співвідношення у біопробі спортсмена може бути викликане фізіологічним або патологічним станом.

В будь-яких випадках та в будь-яких концентраціях проба спортсмена буде вважатись такою, що містить заборонену речовину, якщо у звіті лабораторії буде зазначено про несприятливий аналітичний результат, що буде базуватися на будь-якому надійному аналітичному методі (наприклад IRMS), і результати лабораторії будуть указувати на те, що заборонена субстанція є екзогенного походження. В такому випадку немає необхідності у додатковому розслідуванні.

Якщо у звіті лабораторії зазначено, що знайдені метаболіти знаходяться на фізіологічному для людини рівні та надійний аналітичний метод (наприклад IRMS) не виявив екзогенного походження речовини, але є рунтовні медичні показники, такі, як, наприклад, порівнювання стероїдних профілів, що говорять про можливість запідозрити використання забороненої речовини, подальше дослідження повинно проводитись відповідною антидопінговою лабораторією більш поглиблено, що означає перегляд результатів попереднього дослідження(-нь) або проведення нового дослідження(-нь) для того, щоб визначити залежність результату від фізіологічного чи патологічного стану

спортсмена, або що показники є наслідком екзогенного походження забороненої речовини.

Якщо у звіті лабораторії зазначено, що співвідношення тестостерону до епітестостерону становить більше ніж 4 до 1, і будь-який надійний додатковий аналітичний метод (наприклад як IMRS) не виявив, що заборонена речовина була екзогенного походження, додаткове дослідження може проводитись шляхом перегляду попередніх результатів проб спортсмена або за допомогою проведення додаткових тестувань для того, щоб визначити, чи викликано це співвідношення фізіологічним чи патологічним станом, чи є наслідком екзогенного походження забороненої речовини. Якщо у звіті лабораторії, після використання надійного додаткового аналітичного методу (наприклад, IMRS) зазначено, що заборонена субстанція є екзогенного походження, потреба у подальшому дослідженні відпадає і біопроба буде вважатись такою, що містить заборонену речовину.

Якщо надійний додатковий аналітичний метод (наприклад, IMRS) не було застосовано й результати щонайменше трьох попередніх досліджень не доступні, відповідна антидопінгова організація повинна провести тестування спортсмена без попередження не менше трьох разів протягом трьох місяців. Якщо гормональний профіль спортсмена, пробу якого було досліджено додатково, не відповідає фізіологічним нормам, результат оголошується таким, що показує наявність забороненої речовини.

У надзвичайно рідкісних індивідуальних випадках, болденон ендогенного походження може бути знайдено на дуже низькому рівні у співвідношенні нанограму до мілілітра в сечі. Якщо у звіті лабораторії йдеться про дуже низьку концентрацію болденона та будь-який надійний аналітичний метод (наприклад, IMRS) не виявив екзогенного походження речовини, подальше дослідження може проводитись шляхом перегляду попередніх результатів або за допомогою нових тестів. Якщо додаткового надійного аналітичного методу (наприклад, IMRS) не було застосовано, спортсмен підлягає тестуванню без попереднього повідомлення не менше трьох разів протягом трьох місяців. Якщо профіль спортсмена, що підлягає подальшому тестуванню не відповідає фізіологічним нормам, то результат повинен бути оголошений як такий, що виявив наявність забороненої речовини.

Для 19-норандростерона несприятливий аналітичний результат, про який повідомляє лабораторія, є науковим та дійсним

доказом екзогенного походження забороненої субстанції. У такому випадку потреба у додатковому дослідженні відпадає.

У разі відмови спортсмена від співпраці, у додатковому дослідженні проба спортсмена буде вважатись як такою, що містить заборонену речовину.

Інші анаболічні речовини, в тому числі, але не виключно: Кленбутерол (clenbuterol), тіболон (tibolone), зеранол (zeranot), зілпатерол (zilpaterol).

Для цілей цього розділу:

* "екзогенні" - речовини, які не можуть вироблятися організмом людини;

** "ендогенні" - речовини, які можуть вироблятися організмом людини.

52. ГОРМОНИ ТА ПОДІБНІ ЇМ РЕЧОВИНИ

Зазначені нижче речовини, у тому числі інші речовини з подібною хімічною структурою чи подібним біологічними ефектом та їх релізінг-фактори, є забороненими:

1. Еритропоетин;
2. Гормон росту, інсуліноподібний фактор росту; механічні фактори росту;
3. Гонадотропіни заборонені лише для чоловіків;
4. Інсулін;
5. Кортикотропіни.

Якщо в біопробі спортсмена концентрація цих заборонених речовин або їхніх метаболітів та (або) співвідношення маркерів перевищує показники, діапазон коливань яких перевищує значення, які є фізіологічними для людини, та не може мати ендогенне походження, і спортсмен не зможе довести, що концентрація була викликана фізіологічним або патологічним станом організму, буде вважатись, що біопроба містить заборонену речовину із перерахованих вище.

Якщо у повідомленні лабораторії, за умови використання надійного аналітичного методу, зазначено, що заборонена субстанція має екзогенне походження, буде вважатись, що зразок спортсмена містить заборонену речовину, про що лабораторія повинна повідомляти як про несприятливий аналітичний результат.

Присутність інших речовин зі схожою хімічною структурою чи аналогічним біологічним ефектом, діагностичних маркерів, релізінг-факторів, що зазначені вище, або інших показників, що

вказують на екзогенне походження знайденої речовини, буде вважатись як використання забороненої речовини, про що лабораторія повинна повідомляти як про несприятливий аналітичний результат.

53. БЕТА-2 АГОНІСТИ

Всі Бета-2 агоністи, в тому числі їхні D- та L-ізомери, заборонені.

Як виняток: формотерол (formoterol), сальбутамол (salbutamol), сальметерол (salmeterol) і тербуталін (terbutaline), при застосуванні у вигляді інгаляцій потребують дозволу на терапевтичне використання за спрощеною схемою.

Не дивлячись на пред'явлення будь-якої форми дозволу на терапевтичне використання, у випадку, коли концентрація сальбутамолу (вільного плюс глюкороніду) становить більше ніж 1000 нг/мл, біопроба буде розглядатись як несприятливий аналітичний результат, за винятком випадків, коли спортсмен зможе довести, що результат аналітичного дослідження є наслідком терапевтичного використання сальбутамолу шляхом інгаляцій.

54. РЕЧОВИНИ З АНТИЕСТРОГЕННОЮ АКТИВНІСТЮ

Забороненими є такі класи антиестрогенних субстанцій:

1. Інгібітори ароматази, включаючи, але не обмежуючись: анастрозолом (anastrozole), летрозолом (letrozole), аміноглютетимидом (aminoglutethimide), екземестаном (exemestane), форместаном (formestane), тестолактоном (testolactone).

2. Вибірчі модулятори естрогенних рецепторів, включаючи, але не обмежуючись: ралоксіфеном (raloxifene), тамоксіфеном (tamoxifen), тореміфеном (toremifene).

3. Інші антиестрогенні субстанції, включаючи, але не обмежуючись: кломіфеном (clomiphene), циклофенілом (cyclofenil), фулвестрантом (fulvestrant).

55. ДІУРЕТИКИ ТА ІНШІ МАСКУЮЧІ РЕЧОВИНИ

Маскуючі речовини, включаючи, але не обмежуючись:

Діуретинами (diuretics*), епітестостероном (epitestosterone), пробеницидом (probenecid), інгібіторами альфа-редуктази (alpha-reductase inhibitors (напр. фінастерид (finasteride)), дутастеридом (dutasteride), замінювачами плазми (plasma expanders (напр. альбумін (albumin), декстратаном (dextran), гідроксіетилкрохмалем (hydroxyethyl starch).

Діуретики включають:

Ацетазоламід (acetazolamide), амилорид (amiloride), буметанід (bumetanide), канренон (canrenone), хлорталідон (chlorthalidone), кислоти етакринну (etacrynic acid), фуросемід (furosemide), індапамід (indapamide), метолазон (metolazone), спиронолактон (spironolactone), тіазиди (thiazides) (напр. бендрофлюметіазид (bendroflumethiazide), хлоротіазид (chlorothiazide), гідрохлоротіазид (hydrochlorothiazide), тріамтерен (triamterene)) та інші субстанції зі схожою хімічною структурою та схожим біологічним ефектом, за винятком дросперінону (drosperinone), який не заборонено.

Дозвіл на терапевтичне використання заборонених речовин не діє, якщо сеча спортсмена містить діуретик разом з пороговим чи з субпороговим рівнем забороненої субстанції(-й).

ЗАБОРОНЕНІ МЕТОДИ

М1. ПОСИЛЕННЯ ПЕРЕНЕСЕННЯ КИСНЮ

Заборонено такі методи:

а) Допінг крові, у тому числі застосування аутологічних, гомологічних чи гетерологічних продуктів крові або клітин крові будь-якого походження.

б) Штучне підвищення здатності крові поглинати, транспортувати і постачати кисень, у тому числі, але не винятково за допомогою перфторування або використання ефaproксиралу (RSR13) і модифікованих продуктів на основі гемоглобіну (наприклад, замінників крові на основі гемоглобіну, гемоглобінових продуктів у мікрокапсулах).

М2. ХІМІЧНІ ТА ФІЗИЧНІ МАНІПУЛЯЦІЇ

а) Фальсифікація або спроба фальсифікації з метою порушення цілісності чи справжності проб, узятих під час допінг-контролю, заборонені. Це може включати, наприклад, внутрішньовенні інфузії, катетеризацію та підміну сечі.

б) Внутрішньовенні інфузії заборонені, за винятком випадків необхідності надання медичної допомоги.

М3. ГЕННИЙ ДОПІНГ

Нетерапевтичне використання клітин, генів, генних елементів чи модуляцій генної експресії, які можуть покращити спортивний результат, заборонено.

РЕЧОВИНИ ТА МЕТОДИ, ЗАБОРОНЕНІ НА ЗМАГАННЯХ

На додаток до груп, перерахованих у пунктах 51 - 55 та МІ -М3, під час змагань заборонено такі групи:

ЗАБОРОНЕНІ РЕЧОВИНИ

56. СТИМУЛЯТОРИ

Заборонені такі стимулятори з обома їхніми оптичними ізомерами (D- та L-):

Адрафініл (adrafmil), адреналін (adrenaline*), амфепрамон (amfepramone), аміфеназол (amiphenazole), амфетамін (amphetamine), амфетамініл (amphetaminil), бензфетамін (benzphetamine), бромантан (bromantan), карфедон (carphedon), катін (cathine**), клобензорекс (clobenzorex), кокаїн (cocaine), кропропамід (cropropamide), кротетамід (crotetamide), циклазодон (cyclazodone), диметилфетамін (dimethyl-amphet amine), ефедрин (ephedrine***), етаміван (etamivan), етіламфетамін (etilamphetamine), етілефрін (etilefrine), фампрофазон (famprofazone), фенбутрат (fenbutrazate), фенкамфамін (fencamfamin), фенкамін (fencamine), фенетілін (fenetylline), фенфлурамін (fenfluramine), фенпропорекс (fenproporex), фурфенорекс (furfenorex), гептамінол (heptaminol), ізометептен (isometheptene), левметамфетамін (levmeth-amfetamine), меклофенаксат (meclofenoxate), мефенорекс (mefenorex), мефентермін (mephentermine), мнзокарб (mesocarh), метамфетамін (D-) (methamphetamine (D-)), метиленедіоксіамфетамін (methylenedioxy-amphetamine), метиленедіоксіаметамфетамін (methylenedioxy-methamphetamine), p-метиламфетамін (p-methylamphetamine), метилфедрін (methylephedrine***), метилфенідат (methylphenidate), модафініл (modafnil), нікетамід (nikethamide), норфенефрін (norfenefrine), норфенфлурамін (norfenfluramine), октопамін (octopamine), ортетамін (ortetamine), оксілофрін (oxilofrine), парагідроксіамфетамін (parahydroxyamphetamine), пемолін (pemoline), пентетразол (pentetrazol), фендіметразін (phendimetrazine), фенметразін (phenmetrazine), фенпрометамін (phenpromethamine), фен термін (phentermine), пролінтан (prolintane), пропілгекседрин (propylhexedrine), селегілін (selegiline), сібутрамін (sibutramine), стрихнін (strychnine та інші речовини зі схожими хімічними структурами чи біологічними ефектами* ***.

* Адреналін (Adrenaline) з метою місцевої анестезії або місцевого застосування (наприклад, назальне, офтальмологічне) - не є забороненим.

** Катін (Cathine) - заборонений, якщо його місткість у сечі становить більше 5 мікрограмів на мілілітр.

*** Ефедрін (ephedrine) та метилефедрін (methylephedrine) заборонені, якщо концентрація у сечі перевищує 10 мікрограмів на

мілілітр.

**** Речовини, включені до програми моніторингу 2006 (бупропіон (bupropion), кофеїн (caffeine), фенілефрін (phenylephrine), фенілпропаноламін (phenylpropanolamine), піпрадол (pipradol), псевдоефедрін (pseudoephedrine), сінефрін (synephrine), не вважаються забороненими речовинами.

57. НАРКОТИКИ

Зазначені нижче наркотичні речовини заборонені:

Бупренорфін (buprenorphine), декстроморамід (dextromoramide), діаморфін (героїн) (diamorphine (heroin)), фентаніл (fentanyl) та його похідні, гідроморфон (hydromorphone), метадон (methadone), морфін (morphine), оксікодон (oxycodone), оксиморфон (oxymorphone), пентазоцин (pentazocine), петідін (pethidine).

58. КАНАБІНОЇДИ

Канабіноїди (наприклад, гашиш (hashish), маріхуана (marijuana) заборонені.

59. ГЛЮКОКОРТИКОСТЕРОЇДИ

Заборонено використання глюкокортикостероїдів: оральне, ректальне, внутрішньовенне чи внутрішньом'язове. їхнє застосування потребує дозволу на терапевтичне використання.

Крім способів застосування, які зазначені нижче, потрібен дозвіл на терапевтичне використання препарату за спрощеною схемою. Місцеве використання глюкокортикостероїдів (дерматологічно, назального, у слуховий прохід та слизову очей) не заборонено та не потребує спеціального дозволу на терапевтичне використання.

РЕЧОВИНИ, ЗАБОРОНЕНІ В ОКРЕМИХ ВИДАХ СПОРТУ

Р1. АЛКОГОЛЬ

Спирт (етанол) заборонено лише на змаганнях у зазначених нижче видах спорту.

Виявляється шляхом проведення аналізу повітря, що видихається й (або) крові. Рівень допінгового порушення для кожної федерації зазначено у дужках.

Аеронавтиці (FAI) (0, 20 грамів/літр

Стрільбі з лука (FITA, IPS) (0, 10 грамів/літр)

Автомобільному спорті (FIA) (0, 10 грамів/літр)

Більярдному спорті (WCBS) (0, 20 грамів/літр)

Петанку (CMSB, IPS bowls) (0, 10 грамів/літр)

Карате (WKF) (0, 10 грамів/літр)

Сучасному п'ятиборстві (UIPM) (0, 10 грамів/літр) та для дисциплін, що включають стрільбу

Мотоспорті (FIM) (0, 10 грамів/літр)

Катери (UIM) (0.30 грамів/літр)

Р2. БЕТА-БЛОКАТОРИ

Якщо не визначено інакше, то застосування бета-блокаторів під час проведення змагань заборонено у таких видах спорту:

Аеронавтиці (FAI)

Стрільбі з лука (FITA, IPS) (також заборонено й поза змаганнями)

Автомобільному спорті (FIA)

Більярдному спорті (WCBS)

Бобслеї (FIBT)

Петанку (CMSB, IPC bowls)

Бриджі (FMB)

Шахах (FIDE)

Керлінгу (WCF)

Гімнастиці (FIG)

Мотоспорті (FIM)

Сучасному п'ятиборстві (UIPM) та для дисциплін, що включають стрільбу

Боулінгу (FIQ)

Вітрильному спорті (ISAF) (тільки у матчевих гонках)

Стрільбі (ISSF, IPS) (також заборонено й поза змаганнями)

Лижному спорті (сноубордінг (FIS) (стрибки на лижах з трампліну, фрістайл у сноуборді)

Боротьбі (FILA)

До бета-блокаторів відносяться, включаючи але не обмежуючись:

Ацебутололом (acebutolol), альпренололом (alprenolol), атенололом (atenolol), бетаксололом (betaxolol), бісопрололом (bisoprolol), бунололом (bunolol), картеололом (carteolol), карведілолом (carvedilol), целипрололом (celiprolol), єсмололом (esmolol), лабеталолом (labetalol), левобунололом (levobunolol), метипропанололом (metipropanolol), метопрололом (metoprolol), надололом (nadolol), окспренололом (oxprenolol), пиндололом (pindolol), пропанололом (propranolol), соталолом (sotalol), тимоломом (timolol).

СПЕЦИФІЧНІ СУБСТАНЦІЇ*

До "специфічних субстанцій"* належать:

- Усі Бета-2 Агоністи у вигляді інгаляцій, за винятком кленбутеролу;
- Пробенецид (probenecid);
- Катін (cathine), кропропамід (cropropamide), кротетамід (crotetamide), ефедрін (ephedrine), етаміван (etamivan), фампрофазон (famprofazone), гептамінол (heptaminol), ізометептен (isometheptene), левмет-амфетамін (levmethamfetamine), меклофеноксат (meclofenoxate), р-метиламфетамін (p-methylamphetamine), метилфедрин (methylephedrine), нікетамід (nikethamide), норфенефрін (norfenefrine), октопамін (octopamine), ортетамін (ortetamine), оксілофрін (oxilofrine), фенпрометамін (phenpromethamine), пропілгекседрин (propylhexedrine), селегілін (selegiline), сібутрамін (sibutr-amine);
- Канабіноїди;
- Усі глюкокортикостероїди;
- Алкоголь;
- Усі бета-блокатори.

"У Забороненому списку можуть бути виокремленні особливі речовини, що можуть призвести до ненавмисного порушення антидопингових правил у силу своєї загальнодоступності, чи які мало ймовірно будуть застосовані для поліпшення результату".

Порушення цього правила може призвести до нежорстких санкцій, якщо, як зазначено у Кодексі, "спортсмен може довести, що використання такого роду речовини не було спрямоване на поліпшення спортивного результату".

СТАНДАРТИ ВИДАЧІ ДОЗВОЛІВ НА ТЕРАПЕВТИЧНЕ ВИКОРИСТАННЯ (витяг з документа)

"МІЖНАРОДНІ СТАНДАРТИ ДЛЯ ТЕРАПЕВТИЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗАБОРОНЕНИХ РЕЧОВИН"

Всесвітнього антидопінгового агентства (ВАДА) (чинні з 1 січня 2005 року)

4.0 Критерії видачі дозволів на терапевтичне використання Спортсмену може бути наданий дозвіл на терапевтичне використання (ТВ) забороненої речовини або забороненого методу,

внесених до Забороненого списку. Заявка на дозвіл ТВ розглядається Комітетом з видачі дозволів на терапевтичне використання (КТВ). КТВ буде призначатися антидопінговою організацією. Дозвіл буде видаватися лише за суворого дотримання зазначених нижче критеріїв:

(Коментар. Цей стандарт стосується всіх спортсменів, як це визначено Кодексом та відповідно до нього, наприклад, фізично здорових спортсменів і спортсменів з обмеженими фізичними можливостями. Цей стандарт буде застосовуватися згідно з індивідуальними обставинами. Наприклад, дозвіл, виданий будь-якому спортсмену з обмеженими фізичними можливостями, може бути не виданий іншим).

4.1 Заявка на дозвіл на ТВ подається спортсменом не пізніше ніж за 21 день до його участі в спортивному заході.

4.2 Спортсмен буде відчувати значне погіршення стану здоров'я, якщо в процесі лікування будь-якого гострого або хронічного захворювання він не зможе використати заборонену речовину або метод.

4.3 Терапевтичне використання забороненої речовини або методу не спричинило б додаткового поліпшення спортивних результатів, крім очікуваного поліпшення, пов'язаного з поверненням до нормального стану здоров'я під впливом терапевтичного ефекту від застосування цієї речовини. Використання будь-якої забороненої речовини або методу для підвищення "зниженого" рівня ендогенних гормонів не може вважатися прийнятним терапевтичним втручанням.

4.4 Обрунтованої терапевтичної альтернативи використанню забороненої речовини або методу немає.

4.5 Необхідність застосування забороненої речовини або методу не може бути цілком або частково наслідком попереднього нетерапевтичного використання речовин із Забороненого списку.

4.6 Дозвіл на ТВ буде скасований органом, що видав його, якщо:

- а) спортсмен не виконує вчасно будь-яких вимог антидопінгової організації, що видала дозвіл на ТВ;
- б) термін, протягом якого діє дозвіл на ТВ, закінчився;
- с) спортсмену повідомляють, що дозвіл на ТВ скасовано антидопінговою організацією.

(Коментар. Кожний дозвіл на ТВ буде мати чітко визначений термін дії, що встановлюється відповідним КТВ. Можуть мати місце

випадки, коли термін дії дозволу на ТВ закінчився або дозвіл було відкликано, а заборонена речовина, застосування якої було дозволено в цілях ТВ, все ще присутня в організмі спортсмена. У цих випадках антидопінгова організація, що здійснює початкове вивчення несприятливого результату аналізу, буде розглядати питання про те, чи узгоджується такий результат із закінченням терміну дії дозволу або відкликанням дозволу на ТВ).

4.7 Заявка на дозвіл на ТВ не буде розглядатися на предмет її схвалення ретроактивно за винятком таких випадків:

а) необхідності надання термінової медичної допомоги або лікування у випадку різкого погіршення стану здоров'я;

б) відсутності у заявника через виняткові обставини достатнього періоду часу або можливості для того, щоб подати заявку, а КТВ - розглянути заявку до проведення допінг-контролю.

(Коментар. Необхідність термінової медичної допомоги з використанням заборонених речовин або методів або необхідність лікування у випадку і різкого погіршення стану здоров'я до того, як може бути отриманий дозвіл на ТВ, виникає рідко. Також: обставини, що вимагають спрощеної процедури подачі заявки на дозвіл на ТВ, також: виникають не часто. Проте антидопінгові організації, відповідальні за видачу дозволів на ТВ, повинні розробити внутрішні процедури, що дозволяють розв'язання таких ситуацій).

5.0 Конфіденційність інформації

5.1 Заявник повинен дати письмову згоду на передачу всієї необхідної інформації, що стосується заявки, членам КТВ і, якщо потрібно, іншим незалежним медичним або науковим експертам, або всім співробітникам, задіяним у роботі із заявкою на дозвіл на ТВ, її розгляді або розгляді прохання про відкликання рішення про відмову в дозволі на ТВ.

Якщо потрібне залучення незалежних експертів, усі подробиці заявки будуть розсилатися без зазначення прізвища та імені спортсмена і його лікаря. Також заявник відповідно до положень Кодексу повинен дати письмову згоду на передачу рішення КТВ, прийнятого за його заявкою, іншим відповідним антидопінговим організаціям.

5.2 Члени КТВ та адміністрація антидопінгової організації, що веде справу, будуть суворо дотримуватися принципів конфіденційності в усій своїй діяльності. Всі члени КТВ, а також усі співробітники, які мають до цього стосунк, підпишуть документ

про збереження конфіденційності. Зокрема, вони повинні зберігати конфіденційність стосовно такої інформації:

а) будь-якої інформації й даних медичного характеру, що надаються спортсменом і його лікарем/лікарями;

б) будь-яких подробиць заяви, в тому числі прізвища та ім'я лікаря/лікарів, залученого(-их) до цього процесу.

6.0 Комітети з видачі дозволів на терапевтичне використання (КТВ) Комітети з видачі дозволів на ТВ засновуються й діють відповідно до таких принципів:

6.1 КТВ повинен мати у своєму складі принаймні трьох лікарів, які мають досвід роботи у спорті й лікуванні спортсменів та глибокі знання у галузі клінічної, спортивної медицини й медичного контролю за тренувальними навантаженнями. Для забезпечення певного рівня незалежності під час ухвалення рішень, члени КТВ не повинні бути мати будь-яких офіційних зобов'язань в рамках антидопінгової організації. Всі члени КТВ підпишуть угоди про уникнення конфлікту інтересів. Для розгляду заяв спортсменів з обмеженими фізичними можливостями принаймні один член КТВ повинен мати досвід лікування й медичного догляду за спортсменами з обмеженими фізичними можливостями.

6.2 КТВ можуть звертатись із запитом до зовнішніх джерел про проведення будь-якої медичної або наукової експертизи, яку вони визнають необхідною, для розгляду обставин, що стосуються кожної конкретної заяви на дозвіл на ТВ.

6.3 Склад КТВ ВАДА визначається відповідно до критеріїв, вказаних у пункті 6.1. КТВ ВАДА засновується для розгляду за своєю власною ініціативою рішень, що стосуються надання антидопінговими організаціями дозволів на ТВ. Відповідно до положення 4.4 Кодексу КТВ ВАДА за запитом будь-якого спортсмена, якому було відмовлено у видачі дозволу на терапевтичне використання, може розглядати такі рішення, маючи повноваження на їх перегляд.

7.0 Процедура подання заявки на дозвіл на терапевтичне використання.

7.1 Заявка на дозвіл на ТВ розглядається тільки після отримання заповненого формуляру заявки, до якої повинні додаватися всі відповідні документи (див. Доповнення 1 - Формуляр заявки на дозвіл на ТВ). Процедура розгляду заявки повинна здійснюватися відповідно до принципів суворої медичної конфіденційності.

7.2 До формуляру(-ів) заявки на дозвіл на ТВ, як визначено в Доповненні 1, антидопінговими організаціями можуть вноситися зміни, в тому числі додаткові вимоги про інформацію, проте з них не можуть вилучатися жодні розділи або пункти.

7.3 Формуляр(-и) заявки на дозвіл на ТВ може (можуть) перекладатися антидопінговою організацією на інші мови, проте формуляр(-и) заявки повинні містити англійський або французький тексти.

7.4 Спортсмен не може звертатись із заявкою на дозвіл на ТВ до більш ніж однієї антидопінгової організації. У заявці повинен бути вказаний вид спорту і, у відповідних випадках, спортивна дисципліна й конкретна позиція або роль спортсмена.

7.5 У заявці повинні перераховуватися будь-які діючі й (або) попередні заявки на дозвіл на використання забороненої речовини або забороненого методу, називатися орган, до якого вони подавалися, і рішення цього органу стосовно них.

7.6 Заявка повинна містити повну медичну карту (історію хвороби) спортсмена й результати всіх обстежень і лабораторних аналізів, а також медичних зображень, що мають стосунок до цієї заявки.

7.7 Будь-які відповідні додаткові обстеження, аналізи й медичні зображення, стосовно яких робить запит антидопінгова організація, проводяться за рахунок особи, яка подає заявку, або його керівної національної спортивної організації.

7.8 Заявка повинна містити висновок лікаря, що має відповідну кваліфікацію; який підтверджує необхідність використання забороненої речовини або забороненого методу для лікування спортсмена; у ній також повинно бути вказано, чому для лікування спортсмена не можуть або не могли бути використані альтернативні, незаборонені медичні засоби.

7.9 У заявці повинні бути вказані дозування, частота й тривалість застосування забороненої речовини або методу, стосовно яких робиться запит.

7.10 Рішення КТВ ухвалюються протягом 30 днів з дати отримання всієї відповідної документації та повідомляються спортсмену в письмовій формі через відповідну антидопінгову організацію. Якщо дозвіл на ТВ надається спортсмену через зареєстрований пул тестування антидопінгової організації, то про затвердження заявки негайно сповіщаються спортсмен і ВАДА з

одночасним наданням їм інформації, що стосується терміну дії цього дозволу й будь-яких умов, пов'язаних з дозволом на ТВ.

7.11 а) Відповідно до статті 4.4 Кодексу з отримання від спортсмена прохання про перегляд ухваленого рішення КТВ ВАДА буде мати нагоду переглянути рішення про дозвіл на ТВ, прийняте будь-якою антидопінговою організацією. Спортсмен надає КТВ ВАДА всю інформацію стосовно дозволу на ТВ, яка була спочатку надана антидопінговій організації, разом зі сплатою послуг з розгляду заявки. До завершення процесу розгляду, початкове рішення залишається чинним. Процес розгляду зазначеного прохання не повинен перевищувати терміну, що становить 30 днів з дати отримання ВАДА відповідної інформації.

б) ВАДА може здійснити перегляд будь-коли. КТВ ВАДА завершує свій розгляд протягом 30 днів.

7.12 Якщо рішення про видачу дозволу на ТВ підлягає перегляду за результатами розгляду вказаного прохання, то таке рішення про перегляд не має зворотної сили, і результати, показані спортсменом у період дії дозволу на ТВ, не підлягають анулюванню, а рішення про такий перегляд набуває чинності не пізніше 14 днів з моменту повідомлення про нього спортсмена.

8.0 Спрощена процедура (СП) подання заявки на дозвіл на ТВ

8.1 Відомо, що деякі речовини, внесені до Забороненого списку, використовуються для лікування захворювань, які часто зустрічаються у спортсменів. У подібних випадках немає необхідності проходити повну процедуру подачі заявки на дозвіл на ТВ відповідно до розділів 4 і 7. Для цього вводиться спрощена процедура подачі заявки на дозвіл на ТВ.

8.2 Зазначена спрощена процедура може застосовуватися лише стосовно ТВ таких заборонених речовин і методів: бета-2 агоністів (формотерол, сальбутамол, сальметерол, тербуталін) у вигляді інгаляцій, а також глюкокортикостероїдів під час несистемного використання.

8.3 Для використання однієї з перерахованих вище речовин спортсмен надає антидопінговій організації медичну довідку, яка підтверджує необхідність терапевтичного використання такої речовини. У медичній довідці, зазначеній в Доповненні 2, зазначається діагноз, найменування ліків, дозування, спосіб і тривалість їх застосування.

8.4 Спрощена процедура включає:

а) за умови забезпечення ефективності спрощеної процедури, санкцію антидопінгової організації на використання забороненої речовини після отримання довідки, що містить всю потрібну інформацію. Довідка, що не містить всієї необхідної інформації, повертається заявнику;

б) повідомлення антидопінговою організацією спортсмена а також, відповідно, міжнародної федерації, національної федерації та національної антидопінгової організації про отримання довідки, яка містить всю необхідну інформацію, Антидопінгова організація доводить це до відома ВАДА у випадках, що стосуються спортсменів міжнародного рівня;

с) довідка, надана спортсменом в рамках спрощеної процедури, не розглядається ретроактивно за винятком таких випадків:

- необхідності надання термінової медичної допомоги або лікування у випадку різкого погіршення стану здоров'я;
- відсутності через виняткові обставини у заявника достатнього часу або можливості для подання заявки, а у КТВ - отримання заявки до проведення допінг-контролю.

8.5 а) КТВ або КТВ ВАДА можуть будь-коли переглянути рішення, прийняте в рамках спрощеної процедури;

б) якщо спортсмен звертається до КТВ ВАДА з проханням переглянути відмову у видачі дозволу на ТВ в рамках прискореної процедури, КТВ ВАДА може вимагати у спортсмена додаткову медичну інформацію, яку він вважатиме необхідною. Усі пов'язані з цим витрати покладаються на спортсмена.

8.6 КТВ і КТВ ВАДА можуть будь-коли відмінити дію дозволу на ТВ у рамках спрощеної процедури. Про це негайно інформують спортсмена, його міжнародну федерацію та всі відповідні антидопінгові організації.

8.7 Відміна дозволу на ТВ, виданого в рамках СП, набуває чинності одразу після повідомлення спортсмену про таке рішення. Проте спортсмен буде мати право звертатися за дозволом на ТВ відповідно до розділу 7.

9.0 Інформаційний центр ВАДА

9.1 Антидопінговим організаціям пропонується надавати в розпорядження ВАДА всі ухвалені ними рішення про дозволи на ТВ, а також будь-яку допоміжну інформацію, видану відповідно до розділу 7.

9.2 Стосовно дозволів на ТВ, виданих в рамках СП, антидопінгові організації надають в розпорядження ВАДА всю необхідну медичну інформацію стосовно спортсменів міжнародного рівня відповідно до розділу 8.4.

9.3 Інформаційний центр гарантує сувору конфіденційність усієї медичної інформації.

