



Фізична освіта і спорт

УДК 796.05.322

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.19150767>

Загальна характеристика і специфічні особливості техніко-тактичних дій у нападі кваліфікованих спортсменів пляжного гандболу

Ланевич Ростислав Анатолійович,

аспірант,

Волинський національний університет імені Лесі Українки,

43025, Україна, м. Луцьк, проспект Волі, 13,

<https://orcid.org/0000-0001-6439-2996>

Прийнято: 02.03.2026 | Опубліковано: 21.03.2026

***Анотація.** Серед інноваційних форм командних ігор особливе місце посідають пляжні види спорту, які поєднують доступність, видовищність і оздоровчий потенціал. Вони сприяють зміцненню фізичного та емоційного стану учасників, а також мають значний потенціал у залученні молоді до активного способу життя та занять спортом. Виникнення нового виду спорту, збільшення кількості змагань, прагнення до зростання спортивних досягнень вимагає наукових досліджень у підготовці спортсменів високого класу з пляжного гандболу. Усе це зумовлює необхідність наукового осмислення особливостей підготовки спортсменів у пляжних ігрових видах спорту, зокрема в пляжному гандболі, як одному з найдинамічніших і найперспективніших напрямів сучасного спортивного руху.*

***Мета дослідження** полягає у здійсненні аналізу науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів IHF для виявлення особливостей техніко-тактичних дій у нападі кваліфікованих спортсменів пляжного гандболу.*



Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів ІНФ, порівняльний аналіз, метод систематизації та узагальнення.

Результати дослідження. Встановлено, що у пляжному гандболі тип кидка значною мірою залежить від конкретної ігрової ситуації: позиції гравця, способу отримання м'яча та протидії з боку захисника. Якщо гандболіст не володіє достатнім арсеналом технічних прийомів, він втрачає індивідуальну загрозу для суперника, а результативність усієї команди істотно знижується.

Кваліфіковані спортсмени у пляжному гандболі вирізняються не тільки високою результативністю своїх атак, зокрема ефективністю двоочкових кидків, але й здатністю миттєво адаптуватися до швидкоплинних ігрових ситуацій та складних умов пересування по піску. Ці ключові аспекти зумовлюють необхідність для кваліфікованих спортсменів володіти не лише високим рівнем технічної майстерності, але й демонструвати гнучке та швидке тактичне мислення.

Висновки. Пляжний гандбол походить від класичного гандболу, зберігаючи базові основи гри, водночас суттєво відрізняється від нього. Унікальні правила гри вимагають адаптації та розвитку особливих технічних прийомів, характерних лише для цього виду спорту. Тактика нападу в пляжному гандболі значною мірою зосереджена на здобутті голів, що оцінюються у два очки. Піщаний майданчик, менша кількість гравців, особлива система нарахування очок (двоочкові голи за ефектні кидки) і заміни відкривають широкі тактичні можливості та роблять гру надзвичайно видовищною та динамічною. Специфічні вимоги пляжного гандболу до технічної та тактичної підготовки гравців потребують спеціалізованих тренувальних процесів.

Ключові слова: спортивні ігри, змагальна діяльність, пляжні види спорту, ігрові позиції, правила пляжного гандболу.



General characteristics and specific features of technical and tactical actions in the attack of skilled beach handball players

Rostislav Lanevych,

postgraduate student, Lesya Ukrainka Volyn National University,

43025, Ukraine, Lutsk, Volia Avenue, 13,

<https://orcid.org/0000-0001-6439-2996>

Abstract. *Among innovative forms of team games, beach sports occupy a special place, combining accessibility, spectacularity and health benefits. They contribute to strengthening the physical and emotional state of participants, and also have significant potential in attracting young people to an active lifestyle and sports. The emergence of a new sport, an increase in the number of competitions, and the desire for growth in sporting achievements require scientific research in the training of high-class athletes in beach handball. All this necessitates a scientific understanding of the specifics of training athletes in beach sports, in particular beach handball, as one of the most dynamic and promising areas of modern sports.*

The object of the study is to analyse scientific and methodological literature and IHF information resources to identify the characteristics of technical and tactical actions in the attack of skilled beach handball athletes.

Methods of research: *theoretical analysis of scientific and methodological literature and IHF information resources, comparative analysis, systematisation and generalisation methods.*

Research results. *It has been established that in beach handball, the type of throw largely depends on the specific game situation: the player's position, the method of receiving the ball, and the defender's counteraction. If a handball player does not have a sufficient arsenal of technical skills, he loses his individual threat to the opponent, and the effectiveness of the entire team is significantly reduced.*



Qualified beach handball players are distinguished not only by the high effectiveness of their attacks, in particular the effectiveness of two-point shots, but also by their ability to instantly adapt to rapidly changing game situations and difficult conditions when moving on sand. These key aspects necessitate that skilled athletes not only possess a high level of technical skill, but also demonstrate flexible and quick tactical thinking.

Conclusions. *Beach handball originated from classic handball, retaining the basic principles of the game, but at the same time differing significantly from it. The unique rules of the game require the adaptation and development of special technical skills that are unique to this sport. Attacking tactics in beach handball are largely focused on scoring goals, which are worth two points. The sandy court, fewer players, a special scoring system (two points for spectacular shots) and substitutions open up a wide range of tactical possibilities and make the game extremely spectacular and dynamic. The specific requirements of beach handball for the technical and tactical training of players require specialised training processes.*

Keywords: sports games, competitive activities, beach sports, playing positions, beach handball rules.

Постановка проблеми. Останніми роками спостерігається тенденція до зростання популярності спортивних ігор, зокрема командних ігрових видів спорту, що зумовлено їх високою динамічністю, емоційною насиченістю та соціальною привабливістю. У цьому контексті особливу увагу привертають нові модифікації традиційних ігор, які виникають унаслідок змін у правилах змагань, кількісному складі команд, умовах проведення матчів та використанні спортивного інвентарю. Такі трансформації потребують перегляду підходів до підготовки спортсменів з урахуванням специфіки нових форматів і сучасних тенденцій розвитку [2].



Серед інноваційних форм командних ігор особливе місце посідають пляжні види спорту, які поєднують доступність, видовищність і оздоровчий потенціал. Вони сприяють зміцненню фізичного та емоційного стану учасників, а також мають значний потенціал у залученні молоді до активного способу життя та занять спортом [7].

Одним з таких видів є пляжний гандбол, який бере свій початок у 1992 році з невеликого острова в південній Італії, Ізола-ді-Понца. З моменту зародження пляжний гандбол набув неабиякої популярності та за кілька років став сучасною спортивною дисципліною з чіткою філософією, структурою та правилами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про зростання уваги науковців до вивчення особливостей змагальної діяльності спортсменів у командно-ігрових видах спорту, зокрема до техніко-тактичних аспектів організації атакуювальних дій, що є важливим чинником підвищення ефективності ігрової діяльності.

На думку Борисової О. та ін. [2], урізноманітнення техніко-тактичних дій та взаємодій є однією з сучасних тенденцій розвитку ігрових видів спорту й, зокрема, пляжного гандболу, що відбувається зі зростанням спортивної майстерності. Від відповідності спортивної майстерності окремого гравця та команди в цілому рівню змагань залежить успішність змагальної діяльності в командно-ігрових видах спорту.

У дослідженні Ланевича Р., та ін. здійснено аналіз результатів виступів національних збірних команд України з пляжного гандболу на міжнародних змаганнях. У роботі проаналізовано особливості змагальної діяльності команд, динаміку їхніх виступів та результативність ігрових дій у різних турнірах. Проведений аналіз дозволив визначити основні тенденції розвитку пляжного гандболу в Україні та окреслити чинники, що впливають на ефективність атакуювальних дій команд [7].

У науковій праці Мусієнка А., та ін. розглянуто показники техніко-



тактичних взаємодій у баскетболі 3х3 як одному з різновидів сучасних командних ігрових видів спорту. Дослідження спрямоване на виявлення структури індивідуальних і групових ігрових дій спортсменів, а також визначення ефективності їх застосування під час змагальної діяльності. Отримані результати дають змогу глибше зрозуміти закономірності організації техніко-тактичних взаємодій у швидкісних командних іграх, що має значення для аналізу подібних процесів у пляжному гандболі [9].

Проблематику тактичних дій у пляжному гандболі досліджено у роботі Мельника В., та ін., де увагу зосереджено на аналізі завершального етапу атакуючих дій жіночих команд високої кваліфікації. У дослідженні розглянуто особливості реалізації різних тактичних варіантів завершення атаки та визначено найбільш результативні способи виконання кидків у ворота. Проведений аналіз дозволяє уточнити роль техніко-тактичних рішень у досягненні високої результативності нападу в пляжному гандболі [8].

Питання організації атакуючих дій у пляжних ігрових видах спорту висвітлено у дослідженні Петренко О. В., та ін. У роботі розглянуто особливості реалізації атак з урахуванням вікових характеристик спортсменок та їхнього ігрового амплуа, що дозволило виявити певні закономірності у побудові атакуючих дій. Результати дослідження демонструють важливість індивідуалізації та спеціалізації ігрових функцій у процесі організації результативної атаки [11].

Соловей О. М., та ін. у дослідження проаналізували особливості реалізації кидків гандболістками під час змагальної діяльності команд-призерів Олімпійського турніру з гандболу в Токіо. У дослідженні визначено ефективність різних типів кидків, а також їхній вплив на результативність атакуючих дій у матчах високого рівня. Представлені результати підтверджують значущість технічної майстерності спортсменів і раціонального вибору способу завершення атаки [12].



Динаміку основних показників змагальної діяльності кваліфікованих гандболістів проаналізовано у дослідженні Базильчук В., та ін. У роботі розглянуто зміни ключових характеристик ігрової діяльності спортсменів, що відображають ефективність технічних і тактичних дій у процесі змагань. Проведений аналіз дозволяє визначити тенденції розвитку сучасного гандболу та підкреслює важливість удосконалення техніко-тактичної підготовленості гравців [1].

Ефективність командних дій у структурі змагальної діяльності гандболістів досліджують у Соловей О. М. та ін., де здійснено аналіз ігрових показників команд під час чемпіонату світу з гандболу. У дослідженні визначено роль різних типів командних взаємодій у досягненні результативності гри та формуванні тактичної моделі команди. Отримані результати підкреслюють значення узгоджених командних дій для підвищення ефективності атакуючої діяльності [30].

Проблематику вдосконалення тренувального процесу гандболістів високої кваліфікації розглянуто у дослідженні Кривенка Ю., та ін., присвяченому використанню сучасних інноваційних технологій у підготовці спортсменів. У роботі проаналізовано можливості застосування сучасних методичних підходів та цифрових засобів для підвищення ефективності тренувального процесу. Представлені результати свідчать про значний потенціал інноваційних технологій у вдосконаленні техніко-тактичної підготовки гандболістів [5].

Особливості індивідуалізації підготовки гандболістів у межах річного тренувального циклу досліджено у праці Кунпана М. та ін. У дослідженні розглянуто підходи до планування тренувального процесу з урахуванням індивідуальних характеристик спортсменів, їхнього рівня підготовленості та специфіки ігрової діяльності. Такий підхід сприяє підвищенню ефективності формування техніко-тактичних умінь і навичок гравців [6].

Питання оцінювання рівня фізичної підготовленості спортсменів у



командно-ігрових видах спорту розглянуто у дослідженні Петренко Н. В., та ін. У роботі визначено основні критерії та показники, які дозволяють об'єктивно оцінити фізичну готовність спортсменів до змагальної діяльності. Запропоновані підходи до оцінювання фізичної підготовки мають важливе значення для комплексного вдосконалення підготовленості спортсменів у командних ігрових видах спорту [10].

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми. Виникнення нового виду спорту, збільшення кількості змагань, прагнення до зростання спортивних досягнень вимагає наукових досліджень в підготовці спортсменів високого класу з пляжного гандболу. На основні врахування особливостей правил і умов організації проведення змагань з пляжного гандюолу потребує оновлення знань у теорії і методиці підготовки спортсменів, сучасних досліджень з урахуванням тенденцій, притаманних спорту ХХІ століття [4, 13].

Усе це зумовлює необхідність наукового осмислення особливостей підготовки спортсменів у пляжних ігрових видах спорту, зокрема в пляжному гандболі, як одному з найдинамічніших і найперспективніших напрямів сучасного спортивного руху.

Формулювання цілей статті (постановка завдання) – мета дослідження полягає у здійсненні аналізу науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів ІНФ для виявлення особливостей техніко-тактичних дій у нападі кваліфікованих спортсменів пляжного гандболу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Серед інноваційних форм командних ігор особливе місце посідають пляжні види спорту, які поєднують доступність, видовищність і оздоровчий потенціал. Вони сприяють зміцненню фізичного та емоційного стану учасників, а також мають значний потенціал у залученні молоді до активного способу життя та занять спортом [7].

Пляжний гандбол – це командний вид спорту, де дві команди, кожна з яких складається з воротаря і 3 польових гравців, передають або штовхають м'яч,



використовуючи долоні (відкриті або закриті), руки, голову, корпус, стегна і коліна, намагаються закинути його у ворота команди суперника. Гра походить від звичайного гандболу [22], але її грають на піщаному майданчику розміром 27 × 12 метрів, включаючи ігрову зону і дві площі воріт. Ігрова поверхня повинна складатися з вирівняного піску, максимально рівномірного, без каменів і всього іншого, що може становити ризики порізів або травм гравців. Поверхня майданчика повинна бути засипана піском завглибшки, принаймні, 40 см. Стійки воріт повинні простягатися вертикально, а їх висота повинна становити 2 метри від поверхні піску. Нижня сторона поперечини та внутрішня відстань між вертикальними стійками воріт 3 метри. При дотриманні правила вільних замін під час фаз нападу голкіперу дозволяється виходити з площі воріт і замінюватися польовим гравцем, спеціалістом, створюючи ситуацію чисельної переваги. Матч включає два 10-хвилинних періоди, рахунок в яких ведеться роздільно, із золотим голом у випадку нічийного періоду. Якщо у кінці періоду рахунок залишається нічийним, використовується Правило «Золотий Гол». Переможцю кожного періоду присуджується одне очко. Якщо обидва періоди виграні однією командою, ця команда оголошується переможцем із рахунком 2:0. Якщо кожна з команд виграє по періоду, то результат буде нічийним. Оскільки завжди повинен бути переможець, застосовується правило «Буліти» (один гравець проти воротаря) [29]. Пляжний гандбол грають переважно під час літніх перерв у розкладі командного гандболу [27]. Незважаючи на те, що пляжний гандбол так тісно пов'язаний з гандболом у залі, між ними є значні відмінності, і, як згадувалося раніше, пляжний гандбол утворює власну індивідуальність і чітко відрізняє себе від свого аналога у залі, що висуває нові вимоги до спортсменів і тренерів щодо фізичних кондицій, тактики та розробки відповідних програм тренувань. (табл.1).

Таблиця 1

Основні відмінності між класичним і пляжним гандболом

Позиція, яка відрізняється	Відмінність	
	Гандбол	Пляжний гандбол
Розміри ігрового майданчика	40 м × 20 м	27 м × 12 м
Кількість гравців на майданчику	7 осіб	4 особи
Тривалість гри	2 тайми по 30 хв	2 періоди по 10 хв
Нарахування очок за гол	1 очко	1 або 2 очка
Пенальті	7 м	6 м
Тривалість вилучення гравців за порушення правил	2 хв	До зміни володіння м'ячем
Параметри м'яча	Ч 425 / 475 г Ø 58-60 см Ж 325 / 375 г Ø 54-56 см	Ч 350 / 370 г Ø 54-56 см Ж 280 / 300 г Ø 50-52 см
Початок гри	Жеребкування	Початковий кидок
Відновлення гри після голу	3 центру майданчика	Воротарем із зони воріт
Зона заміни гравців	У центрі майданчика	По всій довжині ігрового майданчика
Можливість "нічиєї"	Так	Ні

Пляжний гандбол характеризується особливим стилем гри, який акцентує увагу на стратегії нападу та техніко-тактичних діях. Безумовно, сучасна тенденція в командному гандболі полягає в тому, щоб гра була швидшою та привабливішою. Пляжний гандбол – це більш орієнтована гра на атаку, ніж гандбол у залі. Одна з причин полягає в тому, що, на відміну від гандболу в приміщенні, фізичний контакт не дозволений [29]. Важливим фактором, який суттєво впливає на динаміку гри та робить заняття більш виснажливим, є піщана поверхня, на якій грають у цей вид спорту. Наприклад, це ускладнює дриблінг, що безпосередньо впливає на взаємодію між гравцями.

Особливістю складної змагальної діяльності, яка властива пляжному гандболу, як і іншим командним спортивним іграм, є розподіл ігрових функцій у команді за ігровими позиціями. Амплуа детермінує діяльність гравця на



конкретній позиції з певними функціями для успішної організації групових і командних техніко-тактичних дій. Гравці зазвичай спеціалізуються або на захисті, або на нападі. Ця спеціалізація дозволяє використовувати більш цілеспрямований підхід до стратегій атаки, де гравці можуть використовувати певні слабкі сторони команди-супротивника [16].

Організація гри в атаці передбачає розподіл гравців на різних специфічних позиціях і, як наслідок, використання ними прийомів і тактичних засобів у спосіб, спрямований на реалізацію стратегій нападу.

Виходячи з техніко-тактичних особливостей змагальної діяльності спортсменів, кожна команда складається з чотирьох гравців, які виконують різні функції як у фазі нападу, так і в обороні. Специфічні позиції для пляжного гандболу: воротар, спеціаліст, крайній, лінійний, захисник [22].

У фазі нападу учасниками є спеціаліст, крайні гравці та лінійний. Під час гри лінійний і крайній можуть бути замінені після фази нападу або вони можуть залишитись на захист. На нашу думку, їх слід називати незмінний лінійний і незмінний крайній відповідно). У фазі захисту команди, зазвичай, залучаються інші гравці, тому що правила дозволяють не тільки необмежену кількість замін, але більшу зону заміни, ніж у класичному гандболі. У цьому випадку гра в захисті організовується з воротарем, центром, правою та лівою сторонами захисту. У разі дволінійних систем захисту з'являться висунутий гравець або висунуті гравці [20].

Функція гри спеціаліста та воротаря виняткова тим, що кожен забитий ними гол оцінюється двома очками. Такі гравці відрізняються іншим кольором форми, ніж їх партнери по команді. Ці функції може виконувати один гравець, який використовується в обороні як воротар і в нападі як спеціаліст. Спеціаліст має прямий вплив на поведінку команди в атаці й захисті та централізує гру, тому всі рішення цього гравця сприяють ефективним діям інших гравців. Завдання воротаря першочергово полягає у захисті воріт, а також у швидкому початку



фази атаки. Якщо контратака неможлива, він вводить м'яч у поле й, залежно від колективних тактичних вимог, може брати участь у позиційній атаці як спеціаліст. Однак поєднання навичок нападника та воротаря є дуже складним і важким для навчання, оскільки вимоги надто різні. Має сенс виконувати ці завдання двома гравцями. Гравець зі спеціальними навичками для нападу діє як спеціаліст в атаці. Коли володіння м'ячем переходить до суперника його змінює гравець зі спеціальними навичками воротаря. Якщо їхня команда володіє м'ячем, то знову змінюється воротар і виходить спеціаліст. Усі інші польові гравці команди виконують техніко-тактичні дії в атаці чи захисті зі змінами, відповідно до володіння м'ячем. Незмінні гравці грають як у обороні, так і в атаці. Гравці можуть змінити ігрові ролі у будь-який час. Слід зазначити, якщо міняються польовий гравець і спеціаліст / воротар, зміна кольору майки є обов'язковою [20].

Пляжний гандбол, природно, зберігає технічні основи гандболу в приміщенні, проте зважаючи на особливості ігрового поля та правил гри, техніка пляжного гандболу відрізняється [21].

Окремі технічні елементи, подібні до тих, що використовуються в гандболі, також можуть бути використані під час позиційного нападу, такі як дриблінг (мало використовується через нерівний майданчик), передача, ловля, кидки в опорному положенні та у стрибку [14]. Діапазон кидків у гандболі достатньо широкий. Значна їх частина використовується й у пляжному гандболі. Але існують кидки – виключно для цього виду. Це доволі складні елементи, які вимагають від гравців володіння спеціальними технічними навичками [21].

Головним проявом атаки у пляжному гандболі, як і в класичному його варіанті, є кидки та їх ефективність. Гол є основною складовою гри і результатом зусиль атак. Згідно з правилами гри, це єдиний елемент, якому присвоюється числове значення, він визначає участь обох команд і безпосередньо відображається на кінцевому результаті матчу. Основним елементом нападу в



пляжному гандболі є гра на очки, а не на голи. В інших гандбольних дисциплінах усі голи зараховуються одним очком, незалежно від того, наскільки складним є кидок. Цінність голів у пляжному гандболі залежить від типу кидка або від того, хто його виконує. На відміну від гандболу у приміщенні, це має сильний вплив на когнітивний компонент поведінки прийняття рішень. Кожен гравець у гольовій ситуації повинен вирішити: виконувати будь-яку дію з одним можливим очком чи дію з двома можливими очками [26].

Так, кидок з піруету та кидок у польоті (так звані «ефектні кидки») є ключовими елементами техніки нападу в пляжному гандболі.

Пірует виконується наступним чином: перед кидком у ворота потрібно згенерувати поворот на 360°. З технічної точки зору розгін і обертання можуть відрізнятися індивідуально. У міжнародній формі елітного пляжного гандболу існують різні варіації виконання піруету (наприклад, одночасне переміщення рук вгору, схоже на стрибок поворотом у гімнастиці). Вирішальним фактором успішного кидка з піруету є набуття індивідуальної техніки руху, при якій відбувається якомога швидше обертання з максимально можливою висотою стрибка. «Єдина вимога полягає в тому, щоб поворот був завершений і щоб стопи і стегна були спрямовані до центру воріт у момент кидка». Пірует є пріоритетним типом кидка у пляжному гандболі, і його можна розглядати як основний наступальний ресурс. [19, 20, 23]

Кидок у польоті – це кидок, коли гравець після стрибка ловить м'яч у повітрі й кидає його у ворота перед приземленням [29]. Перед тим, як кинути м'яч, необхідно його контролювати спіймати. Політ – більш складний техніко-тактичний елемент через взаємодію двох гравців однієї команди [18]. У цьому сенсі Morillo, J.P. [25] відзначає важливість пасу перед польотом, який є фундаментальними для виконання цього технічного елементу.

Особливості системи підрахунку очок стимулюють команди завершувати свої атакуючі дії кидками, які, в разі успіху, приносять подвійний рахунок [23],



що робить пляжний гандбол надзвичайно видовищним.

Пляжний гандбол керується тими самими загальними принципами атаки, що й класичний гандбол. Якщо взяти до уваги, що однією з конкретних цілей атаки в гандболі є можливість порушити баланс гравців, то у пляжному гандболі є постійна ситуація чисельної переваги атакуючої команди, яка досягається у фазі атаки завдяки виходу замість воротаря «спеціаліста» [25]. Чисельна перевага дає гравцям більше можливостей не тільки виконувати кидки, які вони вважають найбільш відповідними для ігрової ситуації, але й забивати голи бажаним способом (за одне або два очка) [19].

Пляжний гандбол відрізняється від гандболу в залі не тільки середовищем у якому в нього грають (пісок), наявністю голів з подвійною цінністю та чисельним дисбалансом, але й тим, що це тактично інша дисципліна.

Тактична підготовка – синтез усього навчально-тренувального процесу. У практиці пляжного гандболу, як і у класичному, кінцевою і головною метою наступальних дій команди є взяття воріт. Тактика пляжного гандболу має свої особливості, які обумовлені низкою чинників: меншим майданчиком для гри; швидкістю виконання індивідуальних техніко-тактичних дій, сприйняття та оброблення інформації; варіативністю дій; погодними умовами, що відповідно ставить вищі вимоги до атакувальних навичок гравців. Ефективність оволодіння практичними навичками тактики пляжного гандболу визначається рівнем технічної підготовленості гандболістів. Чим більший обсяг технічних навичок і умінь, тим більше можливостей гандболіста в освоєнні і реалізації ефективних варіантів тактики [31].

Метою тактичної поведінки є пошук розв'язання завдань, які виникають у ситуаціях ігрового протистояння, тому дослідники класифікують тактичні засоби на основі індивідуальних, групових і командних дій. В основі індивідуальної тактики лежить технічна підготовка, творче використання прийомів у грі. Групові тактичні дії – це взаємодії гравців і тактичні комбінації,



а командні дії – це використання вибраних засобів способів і форм ведення боротьби усіма гравцями. Скоординована взаємодія та ефективна комунікація між гравцями атакувальної лінії відіграють ключову роль у реалізації результативних атак: гравці тісно співпрацюють для створення гольових моментів шляхом точних передач і злагоджених переміщень по полю. Такі групові та командні дії спрямовані на досягнення просторової переваги над захисниками суперника та створення умов для завершення атак з високою ймовірністю взяття воріт [21, 28]

Із метою підвищення тактичної варіативності та розширення арсеналу ігрових дій у пляжному гандболі застосовується динамічна взаємодія між атакувальною та захисною поведінкою. Зміна оборонної схеми вимагає відповідного коригування дій в нападі, так само як і трансформація атакувальної моделі потребує адаптації захисної тактики [21].

Фази гри визначають різні моменти атаки, захисту та переходів. Тому дуже важливо знати їх і чітко уявляти структуру гри, визначену нормативними аспектами в її повноті. Ігрова модель у пляжному гандболі має циклічний характер і включає дві альтернативні фази: фазу володіння м'ячем, у якій атакувальна структура формується з чисельною перевагою завдяки заміні захисників на атакуючих гравців, а також заміні воротаря на спеціаліста (гра у форматі 4 проти 3 + спеціаліст); та фазу втрати м'яча, коли оборонна система функціонує в умовах чисельної меншості через зворотні заміни – атакуючих гравців на захисників, а спеціаліста – на воротаря (3 + воротар проти 4). У таких умовах чисельна перевага атакуючої сторони сприяє реалізації швидких контратак, що характеризуються динамічними діями обох команд, спрямованими на швидке просування м'яча та створення гольових моментів. Усі гравці змінюють фази гри між захистом, нападом і контратакою, що називається зміною нападу-захисту [23].

Пляжний гандбол визначає дві фази атаки: позиційну та контратаку.



Відповідно до цього, різні автори [20] стверджують, що фази атаки можуть відбуватися послідовно та впорядковано, однак команда, яка володіє м'ячем, не зобов'язана виконувати кожен з цих фаз до завершення.

Контратака в пляжному гандболі може реалізовуватись у трьох різних ігрових сценаріях, що залежать від позицій гравців на майданчику. Перша фаза контратакувальної дії виникає в ситуації, коли воротар отримує контроль над м'ячем, а команда суперника ще не встигла здійснити заміну спеціаліста на воротаря, внаслідок чого ворота залишаються незахищеними. У таких умовах воротар у пріоритетному порядку повинен розглядати можливість виконання кидка по воротах безпосередньо з власної зони одразу після зміни володіння м'ячем.

Друга фаза контратаки реалізується після того, як гравці захисної лінії залишають ігрове поле і відкривається можливість для нападників увійти в активну ігрову зону. У цей момент воротар отримує сприятливу ситуацію для виконання довгого пасу на атакуючого гравця, який щойно вийшов на майданчик, як у індивідуальних так і в групових діях.

Третя фаза контратаки визначається обраною тактичною моделлю заміни гравців. У випадку застосування подвійної заміни в системі «атака-захист», один із захисників змушений подолати всю довжину ігрового майданчика, щоб приєднатися до атакувальних дій, що за своєю структурою нагадує класичну гандбольну контратаку. Водночас цей третій гравець (зазвичай один) може також залишити зону заміни, що призводить до здійснення трьох послідовних заміні. Такий підхід унеможливорює введення додаткового нападника безпосередньо із зони захисту, що суттєво впливає на динаміку переходу до атаки [23].

Заміни відіграють ключову роль у формуванні просторової та чисельної переваги на майданчику, що безпосередньо впливає на ефективність атакувальних і захисних дій. Неузгоджені або повільні заміни можуть стати передумовою для успішної контратаки. Висока інтенсивність гри зумовлює



критичну важливість оперативного та злагодженого виконання замінів [17].

Окрім контратакувальних дій, позиційна атака в пляжному гандболі також має свою внутрішню структуру. Згідно з дослідженнями Baro, J.P.M. and all [15], у межах структурованої гри можна виокремити дві підфази позиційної атаки. Це зумовлено тим, що спеціаліст повинен входити в гру з власної зони, що створює короткочасний період чисельного паритету на майданчику до моменту його прибуття в зону атаки. Після того як спеціаліст досягає атакуючої зони, команда отримує чисельну перевагу, яка додатково підсилюється можливістю здобуття подвійних очок за голи, забиті саме цим гравцем. У зв'язку з цим захист змушений приділяти особливу увагу нейтралізації дій спеціаліста.

Гарантована чисельна перевага нападу над захистом у пляжному гандболі може слугувати аргументом для тренерів не надавати пріоритету використанню контратакувальних дій. На відміну від перехідних фаз класичного гандболу, де швидкий перехід може забезпечити атаку з чисельною перевагою, у пляжному гандболі, завдяки гарантованій чисельній перевазі, атакуюча команда не має нагальної потреби ініціювати швидкий перехід до атаки або здійснювати ризиковані спроби кидків воротаря від воріт до воріт. Це, однак, не виключає можливості застосування таких стратегій у критичних ігрових ситуаціях – наприклад, у разі необхідності скорочення відставання в рахунку або під час вирішальних хвилин матчу, що проходить за рівного рахунку [18].

Окремим проявом стратегії гри є свідомий вибір простого кидка у кінцівках сетів. Зокрема, за умов мінімальної переваги в рахунку та обмеженого часу до завершення ігрового відрізка, команди часто свідомо обирають прості кидки, які мають нижчий рівень складності та ризику, але є достатніми для збереження переможного результату. Такий підхід дозволяє уникнути невинуватених втрат м'яча та мінімізувати ймовірність контратаки з боку суперника.

Крім того, ця стратегія вибору простого голу, яку використовують



команди, що перемагають, підтримується офіційними правилами пляжного гандболу. Оскільки очки не накопичуються для наступного сету, для перемоги в матчі необхідно виграти перші 2 сету, незалежно від загального рахунку. Тобто, ігрова поведінка спортсменів варіюється залежно від поточного стану матчу в кожному окремому сеті. У ситуаціях, коли зберігається шанс на перемогу, гравці, як правило, демонструють вищу інтенсивність дій. Натомість у випадках, коли переломити перевагу суперника вже малоймовірно, команди можуть свідомо знижувати фізичне навантаження з метою оптимізації ресурсів на наступний ігровий відрізок. Дослідження також свідчать, що за рівного рахунку команди частіше вдаються до ризикованих тактичних рішень, тоді як за наявності переваги – обирають більш обережні стратегії [24].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що ефективність змагальної діяльності у пляжному гандболі, як і в інших командних іграх, значною мірою залежить від доцільності та раціональності дій спортсменів у конкретних ігрових ситуаціях. Основа результативної гри – здатність гравців до оперативного орієнтування, адекватного сприйняття динамічних умов змагання та прийняття тактично обґрунтованих рішень [13].

Техніко-тактична підготовка є однією з основних у загальній системі підготовки спортсменів. аналіз науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду підтверджують, що високі спортивні результати на міжнародній арені значною мірою залежать від техніко-тактичної підготовленості. Досягнення високих спортивних результатів значною мірою залежить від різноманітності технічного арсеналу пляжного гандболіста (обсяг і різнобічність техніки) і реалізації його технічних можливостей в умовах дефіциту часу і простору при одноборстві з суперником. Різноманітність технічних навичок допомагає адаптуватися до різних ситуацій під час змагань, ускладнює дії для суперників і є ключовою складовою успіху. Важливим фактором технічної підготовки є не тільки освоєння всіх окремих прийомів, а й



уміння виконувати їх у різних поєднаннях, зумовлених ігровою ситуацією [4].

Сучасний пляжний гандбол висуває високі вимоги до рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменів, що зумовлено специфікою ігрового процесу та необхідністю швидкої адаптації до змін ситуації на майданчику. Згідно з науковими джерелами та практичним досвідом, техніко-тактична підготовка є надзвичайно важливою частиною тренувального процесу (займає до 75–80% загальної структури підготовки) і має вирішальне значення для досягнення високих спортивних результатів. За даними науковців і практиків, техніко-тактична складова становить до 75–80 % загальної структури підготовки, що підкреслює її визначальну роль у досягненні спортивного результату [3].

Напад у пляжному гандболі, як і в його класичному варіанті, спрямований на взяття воріт. Забитий гол є результатом сукупності індивідуальних дій гравців, групи або всієї команди, здійснених під час гри в атаці. На відміну від класичного гандболу, атака в пляжному гандболі має унікальні особливості зумовлені специфікою ігрового поля (пісок), складом команди та системою підрахунку очок. Заміна воротаря на польового гравця (так званого «спеціаліста») створює постійну кількісну перевагу, що дає нападникам значну перевагу. Менша кількість гравців на полі створює більше простору, що дозволяє частіше використовувати індивідуальні дії та невеликі групові комбінації.

Атакуючі дії команд у пляжному гандболі спрямовані на здобуття голів, що оцінюються у два очки (кидок спеціаліста, кидки решти нападаючих «у польоті». або пірует), що спонукає гравців до креативних і ризикованих рішень.

Правила заміни та кидки від воротаря після пропущеного м'яча надають грі високої швидкості. У грі, де ситуації змінюються блискавично, успіх залежить від уміння гравців швидко приймати рішення, обирати найкращі комбінації та точно виконувати різноманітні технічні прийоми, особливо кидки. У пляжному гандболі тип кидка значною мірою залежить від конкретної ігрової



ситуації: позиції гравця, способу отримання м'яча та протидії з боку захисника. Якщо гандболіст не володіє достатнім арсеналом технічних прийомів, він втрачає індивідуальну загрозу для суперника, а результативність усієї команди істотно знижується.

Кваліфіковані спортсмени у пляжному гандболі вирізняються не тільки високою результативністю своїх атак, зокрема ефективністю двохочкових кидків, але й здатністю миттєво адаптуватися до швидкоплинних ігрових ситуацій та складних умов пересування по піску. Ці ключові аспекти зумовлюють необхідність для кваліфікованих спортсменів володіти не лише високим рівнем технічної майстерності, але й демонструвати гнучке та швидке тактичне мислення.

Висновки. Пляжний гандбол походить від класичного гандболу, зберігаючи базові основи гри, водночас суттєво відрізняється від нього. Унікальні правила гри вимагають адаптації та розвитку особливих технічних прийомів, характерних лише для цього виду спорту. Тактика нападу в пляжному гандболі значною мірою зосереджена на здобутті голів, що оцінюються у два очки. Піщаний майданчик, менша кількість гравців, особлива система нарахування очок (двохочкові голи за ефектні кидки) і заміни відкривають широкі тактичні можливості та роблять гру надзвичайно видовищною та динамічною. Специфічні вимоги пляжного гандболу до технічної та тактичної підготовки гравців потребують спеціалізованих тренувальних процесів.

Список використаних джерел

1. Базильчук В., Базильчук О. Динаміка показників змагальної діяльності кваліфікованих гандболістів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 2. С. 282–287. URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/download/419/467>



2. Борисова О. В., Сушко Р. О. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту : метод. рекомендації. Київ, 2016. 36 с.
3. Дорошенко Е. Ю. Передумови формування системи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх та оптимізації її окремих чинників. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 11. С. 20–26. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/html-ru/09deyisf.html>
4. Костюкевич В. М. (ред.). Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : колективна монографія. Вінниця : ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
5. Кривенко Ю., Кривенко Р. Ефективність використання сучасних інноваційних технологій у тренувальному процесі гандболістів високої кваліфікації. *Педагогічна наука і освіта XXI століття*. 2025. № 5. С. 218–228. URL: <http://pse.itup.com.ua/index.php/pse/article/download/134/119>
6. Кунпан М., Чхайло М. Індивідуалізація процесу підготовки гандболістів у річному тренувальному періоді. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2026. Т. 14, № 1. С. 83–89. URL: <https://www.oip-journal.org/index.php/oip/article/view/736>
7. Ланевич Р., Ланевич А. Аналіз виступів збірних України з пляжного гандболу на міжнародних змаганнях. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 4(60). С. 66–70. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-66-70>
8. Мельник В., Пасічник В., Кудріна Н. Особливості тактичних дій жіночих команд високої кваліфікації у пляжному гандболі на завершальному етапі атаки. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 1, № 1. С. 229–235. URL: <https://pcs.khmnmu.edu.ua/index.php/pcs/article/download/191/161>



9. Мусієнко А., Несен О., Цимбалюк Ж. Аналіз показників техніко-тактичних взаємодій у баскетболі 3х3. *Спортивні ігри*. 2023. Вип. 1(27). С. 40–50. DOI: <https://doi.org/10.15391/si.2023-1.04>
10. Петренко Н. В., Стасюк Р. М., Кунпан М. О. Критерії оцінки фізичної підготовки спортсменів у командно-ігрових видах спорту. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2023. № 3. С. 60–64. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/download/136/123>
11. Петренко О. В., Антонов С. В. Аналіз структури атакуючих дій пляжних волейболісток з урахуванням віку та ігрового амплуа. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. № 2. С. 104–112. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/download/738/692>
12. Соловей О. М., Петрушин Д. В., Пожидаєв М. Ю., Вознюк К. Г., Рогальський В. І., Кириченко А. В. Особливості реалізації кидків гандболістками у змагальній діяльності команд-призерів на олімпійському турнірі з гандболу в Токіо. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 10. С. 140–147. URL: <https://rehabrec.org/index.php/rehabilitation/article/download/208/177>
13. Тищенко В. А., Соколова О. В., Белоус М. А., Шипенко А. О. Оцінка ефективності експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки гандболістів. *Вісник Запорізького національного університету*. 2020. Вип. 2. С. 166–172. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_FViS_2020_2_27
14. Almeida A., Nascimento C., Dechechi C. O handebol de areia. In: Greco P., Fernández Romero J. (eds.). *Manual de handebol: da iniciação ao alto nível*. São Paulo : Phorte, 2012. С. 349–356.
15. Morillo-Baro J. P., Reigal R. E., Hernández-Mendo A. Análisis del ataque posicional de balonmano playa masculino y femenino mediante coordenadas polares. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 2015. Vol. 11, № 41. С. 226–244.
16. Circle of a handball life. 2021. URL: <https://activities.eurohandball.com/media/ac5o4rh0/circle-hb-life-manual-v3.pdf>



17. Crispim Junior M., Almeida A., Bergamo V. Análise das ações motoras no handebol de areia. *Revista Hórus*. 2010. Vol. 4, № 1. C. 112–125.
18. Da Silva K. P., Menezes R. P. The offensive game of beach handball: structure and technical-tactical aspects of positional attack. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2018. Vol. 18, № 3. C. 209–221.
19. Dol G., Onetto V., Carbonell V., González-Ramírez A. Análisis del rendimiento de los lanzamientos en balonmano playa femenino de élite. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 2020. № 141. C. 49–54. DOI: [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/3\).141.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/3).141.06)
20. Fasold F., Gehrer A., Klatt S. *Beach Handball for Beginners. History, Organization, Rules and Gameplay*. Berlin, Heidelberg : Springer Spektrum, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-662-64566-6>
21. Di Gilio J. P. T., Estriga M. L. D., Menezes R. P. Similarities and differences in the concepts of technique and tactics by handball and beach handball coaches. *E-Balonmano.com: Journal of Sports Science*. 2021. Vol. 17, № 2. C. 93–102. DOI: <https://doi.org/10.17398/1885-7019.17.93>
22. Zapardiel Cortés J. C. Ciclo de entrenamiento de la fuerza para jugadores de balonmano playa. *Revista*. 2022. Vol. 15. C. 21–26.
23. Lara D., Sánchez J. A., Morillo J. P., Sánchez J. M. Estructura de juego del balonmano playa. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*. 2018. № 34. C. 89–100.
24. Modolo F., Santos W. R. D., Campos R. R. D. O., Morato M. P., Menezes R. P. Key features of beach handball self-organization: comparison between genders. *Human Movement*. 2022. Vol. 23, № 3. C. 72–80. DOI: <https://doi.org/10.5114/hm.2022.107971>
25. Morillo J. P., Reigal E., Hernández-Mendo A. Análisis del ataque posicional de balonmano playa masculino y femenino mediante coordenadas polares.



Revista Internacional de Ciencias del Deporte. 2015. Vol. 11. C. 226–244. DOI: <https://doi.org/10.5232/ricyde2015.04103>

26. Morillo-Baro J. P., Hernández-Mendo A. Análisis de la calidad del dato de un instrumento para la observación del ataque en balonmano playa. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2015. Vol. 10, № 1. C. 15–22.

27. Müller C., Willberg C., Reichert L., Zentgraf K. External load analysis in beach handball using a local positioning system and inertial measurement units. *Sensors*. 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/s22083011>

28. Radu P. O., Pătrașcu A., Hantiu I. Spinshot throw in U18 junior beach handball: the effect of ground forces. *Analele Universității din Oradea. Fascicula Educație Fizică și Sport*. 2023. Vol. 33. C. 13–20. URL: https://www.fefs.uoradea.ro/Fascicula_Educatie_Fizica_si_Sport/2023/3.FEFS_2023_Liber.pdf

29. International Handball Federation. *Rules of the Game: Beach Handball*. 2021. URL: https://www.ihf.info/sites/default/files/2022-02/09B%20-%20Rules%20of%20the%20Game_Beach%20Handball_E.pdf

30. Solovei O., Solovei D., Ovcharenko S., Yakovenko A. Аналіз ефективності командних дій як складових змагальної діяльності на чемпіонаті світу з гандболу 2025 року. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia / Prydniprovia Journal of Sports Science*. 2025. № 2. C. 140–149. URL: <https://svp.ust.edu.ua/article/download/349853/337059>

31. Solovey O. M., Mitova O. O., Boguslavskyi V. V., Solovey D. O., Ivchenko O. M. Analysis and generalization of competitive activity results of handball clubs in the game development aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2020. Vol. 24, № 1. C. 36–43. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2020.0106>.