

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет

Навчально-науковий медичний інститут
(повна назва інституту/факультету)

Кафедра фізичного виховання і спорту
(повна назва кафедри)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

_____ Наталія ПЕТРЕНКО

(підпис)

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

_____ 20__ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня _____ магістр
(бакалавр / магістр)

зі спеціальності _____ 017 Фізична культура і спорт _____,
(код та назва)

освітньо-професійної програми _____ Фізична культура і спорт _____
(освітньо-професійної / освітньо-наукової) (назва програми)

на тему: МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ
ГАНДБОЛІСТІВ 10–11 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ _____

Здобувачки групи _____ СПм 301
(шифр групи)

_____ Холодюков Михайло Андрійович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

(підпис)

_____ Михайло Холодюков

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник: _____ проф, д.фіз.вих. професор, Ліонід ПИЛИПЕЙ _____
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (60 найменувань). Робота містить 2 таблиці та 8 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 63 сторінки.

Аналіз змісту чинної програми з гандболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл показує, що, будучи основним документом, який регламентує процес підготовки юних спортсменів від етапу початкового навчання до спортивного вдосконалення, вони не встигають враховувати низку особливостей, які висувають сучасні вимоги спортивної практики. Практично не вивченою залишається змагальна діяльність юних гандболістів, є незначна кількість робіт із вивчення окремих фрагментів їх змагальної діяльності.

Мета дослідження – розробити ефективну тренувальну програму, що сприяє розвитку основних технічних і тактичних навичок юних гандболістів на етапі початкової підготовки..

Використано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Розроблено тренувальну програму з акцентом на гандбольні вправи та спеціальні засоби, що спрямовані на формування технічних і тактичних навичок, загальної фізичної підготовки необхідних для вдосконалення злагодженості дій та точності прийомів під час гри юними спортсменами на етапі початкової підготовки. Виявлено труднощі, з якими стикаються тренери під час удосконалення технічної підготовки гандболістів 10–11 років, щодо швидкості мислення, точних передач м'яча, розвитку сили основних м'язів і координації у тренувальному процесі. Отримали подальший розвиток дані про комплексний підхід до підготовки юних гандболістів, що враховує технічні, тактичні, фізичні та психологічні аспекти.

Практична значимість полягає в отриманні результатів щодо чинників, які визначають ефективність тренувальної і змагальної діяльності на даному віковому етапі, а також зміст і співвідношення загальних і спеціальних засобів технічної і фізичної підготовки на етапі початкової підготовки, що надають тренерам можливість ефективно використовувати під час підготовки юних гравців. Розроблені практичні рекомендації також сприяють вдосконаленню змісту програм з гандболу для ДЮСШ та СДЮШОР.

Ключові слова: гандбол, техніко-тактична підготовка, змагальна діяльність, тренувальний процес, командна гра, фізична підготовленість.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЬ РОЗВИТКУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ГАНДБОЛІ	8
1.1. Управління спортивною підготовкою і оптимізація тренувальних навантажень	8
1.2. Індивідуалізація та систематизація технічної і фізичної підготовки гандболістів.....	13
1.3. Система багаторічної підготовки спортсменів у гандболі та методи контролю і вдосконалення техніко-тактичної майстерності	19
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел.....	25
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	25
2.1.3. Анкетування.....	26
2.1.4. Педагогічне тестування.....	26
2.1.5. Педагогічний експеримент	28
2.1.6. Методи математичної статистики.....	29
2.2. Організація дослідження.....	30
РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ	31
3.1. Аналіз техніко-тактичної підготовки та змагальної діяльності юних гандболістів	31
3.2. Аналіз змагальної діяльності юних гандболістів команд МКЗ КДЮСШ «Суми» та Конотопської ДЮСШ КМР	36
3.3 Аналіз результатів анкетного опитування тренерів з гандболу....	40
Висновки до розділу 3.....	43
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	44
ВИСНОВКИ	50
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	54
Додаток А.....	61

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

МКЗ КДЮСШ «Суми»	Міський комунальний заклад, комплексна дитячо-юнацька спортивна школа «Суми»"
ДЮСШ КМР	Дитячо-юнацька спортивна школа Конотопської міської ради
ДЮСШ	Дитячо-юнацька спортивна школа
СДЮШОР	Спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний стан світового гандболу характеризується різким зростанням конкуренції команд на міжнародній арені, що, у свою чергу, ставить перед тренерами і спортсменами нові виклики. Для досягнення успіху та перемоги в змаганнях необхідно постійно шукати і впроваджувати все більш досконалі засоби і методи підготовки гандболістів. Це включає не лише вдосконалення технічних і тактичних навичок, але й розвиток фізичних кондицій, психологічної підготовленості, а також стратегічного мислення [7].

Методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів тісно пов'язані з проблемою вдосконалення навчально-тренувального процесу. У цьому контексті важливо забезпечити комплексний підхід до підготовки, який охоплює всі аспекти спортивної діяльності. Це може включати адаптацію тренувальних програм відповідно до індивідуальних потреб спортсменів, впровадження сучасних технологій для моніторингу та оцінки прогресу, а також розвиток координаційних і комунікативних навичок [17; 30; 48].

Науковці в галузі спорту (В. М. Костюкевич, 2018; Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко, 2022; В. М. Платонов, 2021) вважають, що для подальшого вдосконалення методики сучасної спортивної підготовки необхідна суворе узгодженість спрямованості навчально-тренувального процесу зі специфічними вимогами змагальної діяльності у конкретних спортивних дисциплінах.

Незважаючи на те, що різні аспекти підготовки юних спортсменів в ігрових видах спорту досить широко висвітлені в сучасній науковій та науково-методичній літературі, багато важливих питань, що стосуються структури та системи багаторічної спортивної підготовки гандболістів, залишаються ще не повністю вивченими. Поки що не чітко сформульовані критерії, які дали б можливість надійного довгострокового прогнозування успішності спортивного вдосконалення в командних ігрових видах спорту. Для плідної роботи з юними гандболістами необхідні серйозні знання методичних основ підготовки гандболістів вищих розрядів і тверді уявлення про специфічні особливості багаторічної підготовки дітей [16; 22; 54].

Аналіз змісту чинних програм з гандболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [12; 15; 41] показує, що, будучи основними документами, які регламентують процес підготовки юних спортсменів від етапу початкового навчання до спортивного вдосконалення, вони не встигають враховувати низку особливостей, які висувають сучасні вимоги спортивної практики. Практично не вивченою залишається змагальна діяльність юних гандболістів, є незначна кількість робіт із вивчення окремих фрагментів їх змагальної діяльності.

Тому у фахівців немає єдиної думки щодо послідовності побудови процесу підготовки, що призвело до виникнення протиріч між потребою у впровадженні ефективних технологій підготовки гандболістів на етапах формування їхньої майстерності та недостатнім рівнем наукового обґрунтування цих технологій. Крім того, деякі тренери не враховують закономірностей розвитку дитячого організму під час вибору засобів і методів підготовки юних спортсменів, перевищують необхідну інтенсивність навантаження на етапі початкового навчання без урахування вимог змагальної діяльності.

Мета дослідження – розробити ефективну тренувальну програму, що сприяє розвитку основних технічних і тактичних навичок юних гандболістів на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження.

1. Провести аналіз існуючих методичних підходів до підготовки юних спортсменів у гандболі, зосереджуючись на ефективних методах розвитку базових технічних та тактичних навичок
2. Дослідити існуючі методики навчання технічним елементам гандболу на етапі початкової підготовки та їхню ефективність.
3. Провести спостереження за тренуваннями юних гандболістів, щоб виявити специфічні проблеми з технічної та тактичної підготовленості.
4. Розробити та обґрунтувати практичні рекомендації щодо побудови навчально-тренувального процесу з гандболістами на етапі початкової

підготовки, включаючи адаптацію тренувальних методів до специфічних потреб юних спортсменів.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес юних гандболістів 10–11 років.

Предмет дослідження – методичні особливості підготовки юних гандболістів 10–11 років на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна. Розроблено тренувальну програму з акцентом на гандбольні вправи та спеціальні засоби, що спрямовані на формування технічних навичок, загальної фізичної підготовки необхідних для вдосконалення злагодженості дій та точності прийомів під час гри юними спортсменами на етапі початкової підготовки. Виявлено труднощі, з якими стикаються тренери під час удосконалення технічної підготовки гандболістів 10–11 років, щодо швидкості мислення, точних передач м'яча, розвитку сили основних м'язів і координації у тренувальному процесі. Отримали подальший розвиток дані про комплексний підхід до підготовки юних гандболістів, що враховує технічні, тактичні, фізичні та психологічні аспекти.

Практична значимість полягає в отриманні результатів щодо чинників, які визначають ефективність тренувальної і змагальної діяльності на даному віковому етапі, а також зміст і співвідношення загальних і спеціальних засобів технічної і фізичної підготовки на етапі початкової підготовки, що надають тренерам можливість ефективно використовувати під час підготовки юних гравців. Розроблені практичні рекомендації також сприяють вдосконаленню змісту програм з гандболу для ДЮСШ та СДЮШОР.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (60 найменувань). Робота містить 2 таблиці та 8 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 63 сторінки.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЬ РОЗВИТКУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ГАНДБОЛІ

1.1. Управління спортивною підготовкою і оптимізація тренувальних навантажень

Зростання спортивних досягнень на сучасному етапі тісно пов'язане з вирішенням проблеми управління процесом спортивної підготовки. У сучасній спортивній науці управління розглядається як ключовий інструмент, що дозволяє оптимізувати підготовку спортсменів і досягати високих результатів у змаганнях. Загалом управління можна визначити як упорядкування системи, що передбачає її адаптацію та приведення у відповідність з об'єктивними закономірностями, характерними для конкретного середовища або виду спорту. Це забезпечує ефективне функціонування і досягнення поставлених завдань.

Процес управління в спорті охоплює широкий спектр завдань, таких як планування тренувань, моніторинг стану спортсменів, корекція навантажень, а також підтримка балансу між фізичним, технічним і психологічним розвитком. Управління - це не лише цілеспрямований процес керівництва з боку тренерів або організацій, а й створення умов, за яких кожен спортсмен може розкрити свій потенціал, адаптуючи систему підготовки до своїх індивідуальних особливостей [2; 14; 44].

Управління підготовкою спортсменів також передбачає застосування системно-структурного підходу, який допомагає переводити складну динамічну систему з одного стану в інший. Це досягається шляхом впливу на ключові змінні чинники, що визначають функціонування системи в цілому. Такі чинники можуть включати як фізичні, так і психологічні аспекти підготовки, а також зовнішні умови, такі як графік змагань, стан здоров'я спортсмена або наявність необхідної матеріально-технічної бази [37; 43; 58].

Підготовка спортсмена є багатокомпонентною системою, яка складається з декількох основних компонентів. По-перше, це безпосередньо спортивне тренування, яке охоплює всі етапи розвитку спортивних навичок і фізичних якостей. По-друге, змагання відіграють важливу роль як засоби підготовки, оскільки саме в умовах реальної змагальної боротьби спортсмени мають можливість перевірити свої здібності та вдосконалити тактичні й технічні навички. По-третє, використання позатренувальних і позазмагальних чинників, таких як відновлювальні процедури, дієта, психологічна підтримка, сприяє підвищенню ефективності тренувань і прискорює процеси відновлення після інтенсивних навантажень. Комплексне управління підготовкою спортсменів є вирішальним фактором у досягненні успіху в спортивних іграх, забезпечуючи баланс між різними складовими процесу підготовки [9; 25; 54].

Фахівці в галузі спорту [18; 33; 46] вважають, що досягнення спортсмена залежать від багатьох чинників, ключовим серед яких є належна підготовка. В процесі підготовки спортсмен цілеспрямовано розвиває свої природні задатки.

Спортивне тренування визначається як процес підготовки спортсмена до досягнення найвищих результатів. Важливим аспектом є організація тренувального процесу таким чином, щоб одночасно забезпечувати розвиток спортивної майстерності та збереження здоров'я спортсменів [5; 27; 46].

Існують два основні підходи до спортивного тренування. Один із них розглядає тренування як педагогічно організований процес навчання, виховання та самовиховання, спрямований на досягнення максимального розвитку за допомогою системи спеціальних вправ. Інший підхід визначає тренування як комплексний процес, що включає не тільки фізичні вправи, але й умови праці, навчання, життєві та гігієнічні аспекти, що впливають на загальний стан спортсмена [20; 36; 50].

Сутність управління полягає у зміні стану об'єкта, системи або процесу, що управляється, відповідно до певного критерію ефективності його функціонування чи розвитку. Це означає, що управління спрямоване на те, щоб привести об'єкт або систему у відповідність із заданими цілями або

стандартами. Як зазначають фахівці [24; 39; 52], цей процес відбувається через реалізацію низки дій, які організують та координують діяльність об'єкта. У спортивному контексті це стосується тренувального процесу, де управління здійснюється через цілеспрямоване керівництво спортсменом з боку тренера.

Тренувальний процес будується на основі конкретних цілей, які визначаються очікуваними результатами - зростанням спортивних досягнень. Ці результати формують основу для розробки програми тренувань, яка включає методи, засоби та етапи підготовки. Програма повинна відповідати вимогам, що ставляться перед спортсменом на кожному етапі його розвитку. Усі елементи цієї системи пов'язані між собою причинно-наслідковими зв'язками, що створюють комплексний процес управління, який діє як єдина, цілісна структура [28; 56].

Тренер у цій системі виконує роль керуючого елементу. Його завдання - не лише контролювати технічні дії спортсмена під час змагань, а й забезпечувати підтримку його фізичного та психологічного стану протягом усього тренувального циклу. Спортсмен, зі свого боку, є керованою системою, чий стан постійно змінюється під впливом тренувальних навантажень та умов змагальної діяльності. Тому для ефективного управління необхідно враховувати динаміку його стану, своєчасно коригувати обсяги і інтенсивність тренувань, а також стежити за відновленням після навантажень [35; 60].

Крім того, тренувальний процес включає контроль за різними аспектами діяльності спортсмена: його підготовкою до змагань, поведінкою під час виступів, станом організму та результативністю на тренуваннях. Управління цими процесами допомагає оптимізувати підготовку, мінімізувати ризики перевантажень або травм та підвищити ефективність досягнення результатів. Таким чином, система управління в спортивному тренуванні - це постійний процес оцінки, корекції та вдосконалення всіх елементів підготовки спортсмена, що дозволяє забезпечити його прогрес і успіх у спортивній діяльності [32; 49].

Основні напрямки в управлінні підготовкою спортсменів охоплюють кілька важливих аспектів, що сприяють досягненню оптимальних результатів. Раціональне планування тренувального процесу має враховувати етап підготовки, вік, стать, функціональний стан спортсмена та побутові умови, що можуть впливати на рівень фізичної підготовки. Це дозволяє коригувати тренувальний процес відповідно до змін у стані спортсмена [4; 21; 57].

Оптимальна організація тренувань на різних етапах підготовки, таких як макро-, мезо- і мікроцикли, дозволяє створювати ефективні програми, де кожен цикл орієнтований на певні завдання, і забезпечує логічний перехід від загальної підготовки до спеціалізованої. Крім того, важливим є правильне поєднання загальних і спеціальних засобів підготовки для досягнення максимального розвитку всіх необхідних аспектів [10; 23].

Раціональне поєднання тренувальних і змагальних навантажень є важливим для забезпечення ефективної підготовки до змагань. Водночас варто враховувати необхідність достатнього відновлення між навантаженнями для запобігання перевтомі. Використання різних мікроциклів для відновлення працездатності також є важливим фактором у цьому процесі.

Для підвищення витривалості та адаптації організму до змін середовища можуть застосовуватися тренування в гірських умовах, що дає можливість підвищити аеробні можливості спортсменів. Окрім цього, важливо застосовувати відновлювальні засоби, такі як масаж і водні процедури, які допомагають підтримувати оптимальний стан спортсмена та запобігають перенавантаженню [6; 42].

Постійний контроль за станом спортсмена є важливим для коригування тренувального процесу. Це включає в себе не лише фізичний, а й психологічний стан, а також регулярний медичний огляд. У результаті кожне заняття має бути продумане таким чином, щоб забезпечити максимальну результативність, враховуючи всі етапи тренування - від розминки до завершення.

Згідно з теорією функціональних систем [13; 57], для біологічних систем характерна здатність до попереднього відображення дійсності. Це означає, що перед реалізацією будь-якої мети формується уявлення про кінцевий результат. У спорті цей принцип проявляється у створенні спортсмена, здатного досягти визначеного результату, орієнтуючись на чітко сформульовану мету.

Моделювання стало важливим інструментом у процесі управління спортивною підготовкою і змагальною діяльністю. Воно дозволяє створювати прогнози щодо розвитку спортсменів і команд, а також дає цілісне уявлення про тренувальний і змагальний процеси. Моделі, розроблені на основі специфіки гандболу, включають технічні, тактичні, психологічні і фізичні аспекти, що допомагають визначати фактори, які впливають на досягнення високих результатів.

Морфофункціональні моделі гандболістів розроблені та представлені в науково-методичній літературі досить широко. У ряді робіт наведені показники вікового розвитку гандболістів, що дозволяють більш детально оцінити фізіологічні і функціональні зміни у процесі тренування і змагань [19; 31].

Важливим аспектом досягнення успіху в управлінні спортивною підготовкою є орієнтація на ефективну актуалізацію потенційних можливостей спортсмена і мінімізацію педагогічних помилок, що можуть виникнути при визначенні режимів тренувальних навантажень і відновлення працездатності. Всі ці чинники взаємодіють і формують комплексний підхід до управління процесом підготовки.

Управління підготовкою спортсменів вимагає врахування великої кількості змінних, таких як фізіологічний стан, рівень підготовленості, індивідуальні особливості та зовнішні умови. Кожен з цих аспектів відіграє важливу роль у процесі тренування і впливає на те, як ефективно спортсмен буде прогресувати в своїй підготовці. Однак основна роль у цьому процесі належить саме тренувальним навантаженням, оскільки вони є основними чинниками, які визначають зміни в фізичному і психоемоційному стані спортсмена.

1.2. Індивідуалізація та систематизація технічної і фізичної підготовки гандболістів

Кожен вид спорту має свої специфічні особливості, які визначають характер тренувального процесу. Успіх у спортивній діяльності багато в чому залежить від того, наскільки добре спортсмен володіє технікою виконання рухів, що є основою досягнення високих результатів. Вдосконалення технічних навичок є ключовим елементом тренувальної роботи, оскільки дозволяє підвищити ефективність виконання окремих елементів і адаптуватися до змінюваних умов змагань [8; 40].

Основний шлях до удосконалення спортивної техніки полягає в уточненні координаційної структури рухів. Це включає в себе досягнення високого рівня злагодженості, точності та швидкості виконання технічних елементів. Координація важлива для того, щоб кожен рух був виконаний максимально ефективно і без зайвих витрат енергії, що є критичним для підтримання високої працездатності під час інтенсивних змагань. Важливо також розвивати здатність швидко адаптуватися до змін у ситуації, що виникають під час гри.

Розширення рухового потенціалу спортсмена також є важливою частиною процесу удосконалення техніки. Це передбачає розвиток фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, а також спритність і баланс. Фізична підготовка дозволяє виконувати технічні елементи з більшою ефективністю і забезпечує спортсмену додаткові можливості для швидшого реагування та відновлення після навантажень. Це особливо важливо в ігрових видах спорту, де швидка адаптація до нових умов і максимальна ефективність у виконанні технічних дій визначають кінцевий результат [26; 55].

Крім того, важливим аспектом удосконалення техніки є підвищення надійності та стійкості технічних дій до зовнішніх факторів. Це означає здатність спортсмена виконувати рухи навіть у стресових ситуаціях, коли на нього впливають непередбачувані фактори, такі як зміни умов гри, тиск з боку суперника або суддів, або інші перешкоди. Для цього необхідна не тільки

фізична підготовка, але й психологічна стійкість, що дозволяє спортсмену зберігати концентрацію та впевненість у своїх силах у складних умовах.

Тренувальний процес має бути адаптований до рівня підготовленості кожного спортсмена. Залежно від його рівня спортивно-технічної підготовки, важливо обирати відповідні методи і підходи, які найбільш ефективно розвиватимуть усі компоненти техніки. Для початківців важливо починати з базових навичок і координації рухів, поступово ускладнюючи тренування. Для досвідчених спортсменів акцент робиться на підвищенні рухового потенціалу і розвитку стійкості техніки до зовнішніх впливів [5; 31].

Технічна майстерність в будь-якому виді спорту, зокрема в гандболі, є ключовим компонентом, який характеризує не тільки кількість і різноманіття застосовуваних прийомів, але й уміння ефективно використовувати їх у реальних умовах гри. У гандболі, як і в інших ігрових видах спорту, висока якість виконання технічних дій визначає успіх команди в боротьбі з суперником. Однак оволодіння технікою потребує значних часових та фізичних витрат, оскільки процес її освоєння є складним і багатограним.

Для досягнення максимальних результатів в навчанні та мінімізації витрат часу і зусиль надзвичайно важливою стає систематизація матеріалу та визначення раціональної послідовності його освоєння. Це дозволяє оптимізувати процес навчання, роблячи його більш структурованим і ефективним. У гандболі така систематизація була запропонована ще в 1983 році. Вона охоплює всі основні аспекти техніки гри, починаючи від базових прийомів і закінчуючи більш складними техніко-тактичними діями. Це дозволяє тренерам і спортсменам організувати навчальний процес таким чином, щоб поступово освоювати і вдосконалювати кожен елемент технічної підготовки [2; 16; 59].

Систематизація включає в себе чітку класифікацію ігрових прийомів і дій, що допомагає тренерам і спортсменам краще орієнтуватися в навчанні та адаптувати тренувальний процес залежно від рівня підготовки гравця. Це полегшує планування тренування, дозволяючи тренеру зосередитися на тих

елементах, які потребують особливої уваги в процесі освоєння. Важливим аспектом цієї системи є увага до індивідуальних особливостей гравців, оскільки кожен спортсмен має свій рівень фізичної підготовленості, координації та здатності до швидкого освоєння нових технік.

Крім того, систематизація включає і елементи психологічної підготовки, оскільки успішне виконання технічних прийомів значною мірою залежить від впевненості гравця у своїх силах і здатності адаптуватися до змін на ігровому полі. Важливо, щоб кожен елемент техніки був освоєний у поєднанні з розвитком впевненості та емоційної стійкості.

У гандболі техніка гри поділяється на кілька основних категорій, що визначають різні аспекти і рівні виконання ігрових дій. Класичний підхід до класифікації техніки ґрунтується на характері ігрової діяльності, що поділяється на техніку гравця та воротаря. В свою чергу, кожна з цих категорій має свої підрозділи, що характеризуються конкретною спрямованістю діяльності: техніка нападу та захисту [18; 53].

У техніці нападу виділяються групи прийомів, які включають переміщення та володіння м'ячем. Ці прийоми є основою для створення атакуючих комбінацій, оскільки ефективне переміщення гравця та його здатність швидко й точно володіти м'ячем є ключовими для досягнення успіху в нападі. У свою чергу, техніка захисту включає в себе прийоми, що пов'язані з переміщенням гравця, але з орієнтацією на перехоплення м'яча або блокування атак суперника.

Основним елементом техніки гри є прийоми, які представляють собою рухові дії, виконані з метою вирішення конкретної ігрової задачі. Ці прийоми можуть включати в себе не лише фізичні дії, але й тактичні рішення, що допомагають гравцеві ефективно діяти в умовах гри. Техніка виконання кожного прийому передбачає детальну систему рухів, що дозволяє найбільш ефективно розв'язати ігрове завдання. Важливим аспектом є те, що кожен прийом може мати свої різновиди, що дозволяє гравцеві адаптуватися до різних ситуацій на майданчику [31; 45].

Ще однією важливою складовою техніки гандболу є умови виконання кожного прийому. Ці умови включають різні фактори, такі як відстань до супротивника або м'яча, відношення до опори (наприклад, стіна, сітка воріт або партнер), напрямок і спосіб розгону. Всі ці чинники значною мірою впливають на те, як саме буде виконаний прийом і наскільки ефективно він допоможе досягти результату в грі.

Таке детальне і багатогранне представлення техніки гри в гандболі забезпечує гравцям можливість глибше розуміти, як саме вони повинні діяти в різних ігрових ситуаціях. Це допомагає тренерам у створенні більш ефективних навчальних програм і дає можливість гравцям оптимізувати свої дії на майданчику.

Як відзначають автори [38; 51], для досягнення високих результатів у гандболі неможливо шукати універсальні стандарти техніки, засоби і методи технічної підготовки. Важливо проводити творчу роботу, орієнтуючись на індивідуальні особливості гравців. Це пов'язано з тим, що індивідуальні характеристики розвитку спортсменів рідко повністю відповідають типовим критеріям, наведеним у різних керівництвах. Тому головним завданням є вдосконалення структури рухових дій, їхньої динаміки, кінематики та ритму з урахуванням унікальних особливостей кожного гравця.

У навчально-тренувальному процесі важливо досягати ефективності не лише шляхом збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень. Велике значення має використання технічних засобів навчання, які сприяють розвитку специфічних здібностей гандболістів, таких як координація, швидкість реакції, сила та витривалість. До таких засобів можна віднести різноманітні тренажери і пристрої, що орієнтовані на покращення конкретних елементів техніки гри [17; 29].

Одним із прикладів є вертикальні батутні пристрої, які активно використовуються для розвитку спритності, покращення координації та підвищення вибухової сили м'язів, що є важливими для гандболістів, особливо для ефективного стрибка під час атаки або захисту (рис. 1.1). Ці пристрої

дозволяють тренуватися в умовах, наближених до реальних, покращуючи здатність гравців до виконання швидких і точних рухів.



Рис. 1.1. Вертикальний батутний пристрій, для розвитку спритності, покращення координації та підвищення вибухової сили м'язів у гандболістів (В. О. Тищенко, 2014)

Іншим важливим тренажером є спеціальний пристрій для зміцнення плечового суглоба, що є надзвичайно важливим для розвитку техніки кидка м'яча (рис. 1.2). Це пристосування допомагає не лише зміцнити м'язи і суглоби, а й підвищити точність та силу кидка, що безпосередньо впливає на результативність у матчах.



Рис. 1.2. Спеціальний пристрій для зміцнення плечового суглоба, для розвитку техніки кидка м'яча (В. О. Тищенко, 2014)

Існує безліч інших спеціалізованих тренажерів і пристосувань, що сприяють розвитку фізичних і технічних навичок гравців. Використання таких технічних засобів дозволяє значно зменшити час, необхідний для освоєння складних елементів техніки гри, а також підвищити загальну ефективність тренувального процесу [24; 47].

У сучасному гандболі, незважаючи на велику кількість досліджень, методика спеціальної швидкісно-силової підготовки, яка спрямована на комплексне застосування засобів швидкісно-силової підготовки, поки не знайшла повного застосування. Основне завдання в гандболі - привести техніку виконання змагальних вправ у відповідність з рівнем розвитку рухових можливостей спортсмена. Експерти відзначають, що взаємозв'язок між рівнем спеціальної фізичної підготовленості і технікою виконання ігрових прийомів, а також організація багаторічного процесу підготовки, ще недостатньо вивчені.

Окрім цього, методи організації спортивної підготовки часто не враховують індивідуальні особливості спортсменів, зокрема сенситивність їх систем до тренувальних впливів. Усе це вимагає більш гнучкого підходу до тренувань, орієнтованого на індивідуальні програми, які б мінімізували неефективні навантаження та забезпечували постійну корекцію обсягів, інтенсивності, біомеханічних аспектів і психологічної підтримки під час підготовки [8; 34].

Розподіл засобів тренування на кожному етапі підготовки є ключовим аспектом спортивної підготовки, що вимагає раціонального поєднання у тренувальних циклах. Це стосується не лише фізичних навантажень, але й технічної, тактичної, психологічної підготовки, а також відновлювальних процедур. Кожен етап тренувального процесу - від початкової підготовки до змагальних мікроциклів - потребує чітко спланованих засобів і методів, які мають бути адаптовані до конкретних цілей тренувального етапу та індивідуальних особливостей спортсмена. Критерії оцінки технічної майстерності на кожному етапі повинні враховувати взаємозв'язок між рівнем спеціальної та технічної підготовленості спортсмена.

1.3. Система багаторічної підготовки спортсменів у гандболі та методи контролю і вдосконалення техніко-тактичної майстерності

Система підготовки у спортивній школі побудована з урахуванням вікових і фізичних особливостей розвитку дітей, що дозволяє забезпечити ефективне формування техніки, фізичних і тактичних навичок спортсменів на кожному етапі їх спортивного становлення. Навчальний процес у групах початкової підготовки та навчально-тренувальних групах триває протягом 8 років, починаючи з 9-річного віку і до 17 років. За цей період основна увага приділяється формуванню базових технічних навичок, розвитку загальної фізичної підготовленості, а також закладенню основ спеціальної підготовки, необхідної для подальшого спортивного вдосконалення [17; 36; 52].

Після завершення цього етапу, гандболісти переходять до груп спортивного вдосконалення, де процес підготовки триває ще 3 роки, аж до 20-річного віку. На цьому етапі акцент зміщується на відточування техніки, поглиблену спеціалізацію і розвиток тактичної грамотності. Завдяки поступовому збільшенню складності завдань та навантажень, спортсмени отримують можливість покращити свої навички в умовах, наближених до змагальних [20; 44; 58].

Програма для ДЮСШ та СДЮШОР [12] містять чіткий розподіл навчального матеріалу відповідно до вікових особливостей і рівня підготовленості спортсменів. Зокрема, на кожному етапі програми передбачається поступове ускладнення завдань і методик тренувань. Це забезпечує системний розвиток як фізичних, так і технічних здібностей спортсменів, допомагаючи їм досягати вищих спортивних результатів.

Метою цих програм є надання тренерам чітких методичних рекомендацій для ефективного проведення навчально-тренувального процесу, який забезпечить підготовку гандболістів високого рівня. Програми передбачають використання різноманітних методів тренувань, включаючи загальнофізичну підготовку, техніко-тактичні заняття, індивідуальну роботу з гравцями, а також

залучення сучасних засобів відновлення і моніторингу фізичної форми спортсменів [9; 32].

Педагогічний контроль є важливою складовою навчально-тренувального процесу і здійснюється на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів. Його головна мета - моніторинг і корекція процесу підготовки для забезпечення належного рівня технічної та фізичної майстерності. Контроль включає спостереження за правильністю виконання рухів і технічних елементів, а також оцінку фізичних можливостей спортсмена за допомогою тестів і вимірювань.

Тренер постійно спостерігає за тим, як спортсмен виконує технічні та тактичні завдання на тренуваннях, і при виявленні помилок робить необхідні корективи, щоб уникнути формування неправильних навичок. Це забезпечує своєчасну корекцію техніки виконання і допомагає спортсмену поступово покращувати свої результати, адаптуючи тренувальний процес до його індивідуальних потреб [13; 56].

Оцінка рівня фізичної підготовленості спортсмена є ще однією важливою функцією педагогічного контролю. Тренери регулярно проводять тести, спрямовані на вимірювання сили, швидкості, витривалості та координації, що дає змогу відслідковувати прогрес і ефективність тренувальної програми. Такі оцінки допомагають вчасно вносити зміни до програми підготовки, що є необхідним для досягнення високих спортивних результатів [36; 40].

Педагогічний контроль у навчально-тренувальному процесі поділяється на поетапний, поточний та оперативний. Поетапний контроль здійснюється після завершення кожного великого етапу підготовки і дає змогу оцінити загальний рівень досягнень спортсмена за певний проміжок часу. Поточний контроль проводиться в рамках кожного тренувального циклу і забезпечує постійний моніторинг стану спортсмена та ефективності тренувального процесу. Оперативний контроль здійснюється під час тренувань або змагань для негайної корекції технічних помилок і спрямований на моментальну адаптацію дій спортсмена [33; 49].

Завдяки системному педагогічному контролю тренери мають змогу гнучко управляти процесом підготовки, вчасно вносити необхідні зміни та забезпечувати ефективний розвиток фізичних і технічних якостей спортсменів.

У спортивній практиці для оцінки ефективності застосовуваних змагальних і тренувальних навантажень використовуються два основні підходи. Перший підхід полягає у використанні спеціальних контрольних випробувань, спрямованих на визначення різних аспектів підготовленості спортсменів. Ці тести охоплюють комплекс спеціально розроблених завдань, які дозволяють оцінити рівень розвитку фізичних якостей та технічних аспектів виконання рухів. Значна увага надається розвитку тестових завдань, що допомагають виявити не лише загальну фізичну підготовленість, але й окремі аспекти спортивної техніки. Завдяки цьому підходу тренери та науковці мають можливість більш детально аналізувати прогрес спортсменів і виявляти слабкі сторони, що потребують додаткової уваги в процесі тренувань [22; 48].

Другий підхід полягає в безпосередньому контролі діяльності спортсменів під час змагальної боротьби, де враховується динаміка росту спортивних результатів. Такий контроль дозволяє оцінити, наскільки ефективно спортсмен використовує свої технічні та фізичні навички в умовах реальної змагальної ситуації. Основним аспектом цього підходу є правильний вибір критеріїв оцінки, які повинні точно відображати зміни в стані підготовленості спортсмена. Важливим є те, що ці критерії мають відповідати специфіці виду спорту, зокрема вимогам, що ставляться до рухових здібностей, технічної майстерності та психологічної готовності до змагань [17; 50].

Оцінка результатів змагань, у свою чергу, є невід'ємною частиною цього підходу, оскільки спортивні досягнення безпосередньо відображають ефективність тренувального процесу. Для цього тренери проводять аналіз не лише підсумкових показників, таких як час або кількість набраних очок, але й вивчають якість виконання технічних елементів, тактичних рішень та здатність спортсмена адаптуватися до зміни умов під час змагань.

Два підходи доповнюють один одного: перший забезпечує систематичну оцінку фізичної та технічної підготовленості спортсмена, а другий дозволяє перевірити, як ці показники реалізуються у змагальних умовах. Це поєднання дозволяє тренерам і науковцям отримувати об'єктивну інформацію про прогрес спортсменів і вносити необхідні корективи у тренувальний процес, що сприяє досягненню високих спортивних результатів [4; 16; 37].

Дослідження у сфері фізичної підготовленості спортсменів давно націлені на пошук простих і ефективних програм для комплексної оцінки фізичної форми. Однак цей процес стикається з низкою труднощів, таких як неоднорідність одиниць вимірювання результатів тестів, надмірно велика кількість тестових завдань у різні періоди життя, а також низька мотивація піддослідних до виконання тестів. З метою подолання цих проблем пропонується створення тестових програм, які відповідатимуть кільком важливим критеріям [25; 40].

По-перше, програма повинна бути доступною і надійною в організації та проведенні тестових випробувань. Це означає, що тестування має бути простим у виконанні, не вимагати складного обладнання та забезпечувати об'єктивність отриманих результатів. Це дозволить легко проводити тестування як у спортивних школах, так і на аматорському рівні.

По-друге, важливо, щоб тестування проводилося у формі змагань, що сприяє підвищенню мотивації учасників, особливо у молодшому віці. Змагальний елемент дозволяє не тільки краще оцінити фізичну підготовленість, але й залучити більше бажання досягти кращих результатів.

Третій критерій полягає в тому, що програма повинна оцінювати фізичну підготовленість на всіх етапах життя людини. Це можна досягти шляхом впровадження наскрізних тестів, які дають змогу стежити за змінами фізичного стану протягом активного життя людини, що дозволить оцінювати динаміку фізичної підготовленості в довгостроковій перспективі.

Ще одним важливим аспектом є можливість виявлення індивідуального рівня підготовленості на основі порівняння результатів з середньовіковими

показниками. Це дасть змогу визначати індивідуальні особливості фізичної форми людини, порівнюючи її з нормативними значеннями для відповідного віку.

Результати тестування мають використовуватися для корекції індивідуальних і групових програм підготовки. Це дозволить адаптувати тренувальні програми відповідно до виявлених слабких або сильних сторін фізичного розвитку кожної людини або групи [14; 49].

Комплексна програма тестування повинна бути не лише доступною та надійною, але й враховувати індивідуальні особливості кожного учасника, забезпечувати зворотний зв'язок для подальшого коригування програм підготовки, а також мотивувати учасників до максимально ефективного виконання завдань. Це допоможе підвищити якість фізичної підготовленості та сприяти більш успішній реалізації потенціалу спортсменів на різних етапах життя [27; 58].

Значну роль відіграє також контроль за техніко-тактичним майстерністю, яке визначається не лише кількістю виконаних ігрових дій, але й їхньою точністю та ефективністю. Важливість має внесок кожного гравця у командний результат, що дозволяє тренерам індивідуалізувати навчально-тренувальний процес і вчасно вносити корективи.

У сучасному гандболі важливими є також технічні навички, такі як точність і сила кидків, швидкість і спритність. Високий рівень технічної підготовленості дозволяє гравцям швидко адаптуватися до змінних ігрових ситуацій і створювати нові комбінації рухів. Спортсмени з багатим фондом рухових навичок можуть швидше приймати рішення і ефективніше діяти на полі.

Аналіз змагальної діяльності допомагає виявити сильні та слабкі сторони підготовки спортсменів і визначити перспективи для подальшого планування тренувального процесу. Спортивно-технічне майстерність у гандболі характеризується здатністю гравців використовувати свої фізичні можливості для вирішення ігрових завдань.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

1. Управління спортивною підготовкою є критично важливим для досягнення високих результатів у будь-якому виді спорту, зокрема у гандболі. Оптимізація тренувальних навантажень дозволяє уникати перевтоми спортсменів і запобігати травмам, забезпечуючи збалансований підхід до розвитку їхніх фізичних, технічних та психологічних якостей. Важливим аспектом управління є систематичний контроль та корекція тренувального процесу залежно від стану спортсмена, що дозволяє ефективно керувати його прогресом. Успіх залежить від належної адаптації програми тренувань до індивідуальних потреб спортсменів, а також раціонального розподілу навантажень між тренувальними циклами.

2. У гандболі, як і в інших ігрових видах спорту, індивідуалізація підготовки є надзвичайно важливою. Оскільки кожен спортсмен має свої унікальні фізичні та технічні особливості, тренувальний процес повинен бути адаптований до його індивідуальних можливостей. Систематизація підготовки допомагає структурувати навчальний процес таким чином, щоб кожен спортсмен міг послідовно розвивати необхідні навички, починаючи від базових технік і закінчуючи складними комбінаціями. Особливо важливим є розвиток координаційних здібностей, технічної майстерності та стійкості до зовнішніх факторів, що забезпечує успішне виконання технічних елементів у різних ігрових ситуаціях.

3. Підготовка гандболістів вимагає багаторічного процесу, який будується відповідно до вікових і фізіологічних особливостей спортсменів. Навчальні програми, що розроблені для різних етапів спортивною підготовки, забезпечують поступовий розвиток фізичних та технічних здібностей, що дозволяє молодим спортсменам поступово переходити до більш складних техніко-тактичних завдань. Важливим елементом цього процесу є педагогічний контроль, який дозволяє своєчасно коригувати тренувальний процес та визначати ефективність використовуваних методів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел. У процесі дослідження було вивчено й узагальнено літературні джерела, які представляють науково-практичний інтерес у контексті розробки теоретико-методичних основ підготовки гравців у гандболі. Особливу увагу було приділено вивченню як вітчизняних [4; 18; 44], так і закордонних наукових досліджень [47; 51; 60], статей [2; 13; 36] та методичних матеріалів [9; 15; 34], які висвітлюють специфіку підготовки юних спортсменів. Аналіз наукових робіт, присвячених специфіці змагальної діяльності, фізичної та техніко-тактичної підготовки гандболістів, допоміг узагальнити сучасні підходи до тренувального процесу. Вивчалися матеріали щодо організації тренувань на етапах початкового та спеціалізованого вдосконалення спортсменів.

Основна увага приділялася виявленню особливостей фізичної, технічної та тактичної підготовленості юних гандболістів, а також їхньої змагальної діяльності. Вивчалися питання ефективного побудування тренувального процесу, контролю за фізичним станом спортсменів і вдосконалення методик на початковому етапі підготовки.

2.1.2. Педагогічне спостереження. Педагогічне спостереження здійснювалося за змагальною діяльністю, результати заносились до протоколу збору інформації, в якому фіксувалися всі дії гравців на майданчику. Основна увага приділялася діям у нападі, таким як кількість та засоби виконання кидків по воротах, передачі м'яча, ведення м'яча. Окрім цього, у протоколі

відзначалися дії в захисті: перехоплення м'яча, блокування кидків суперника. Окремо фіксувалися помилки, допущені гравцями під час гри, включаючи помилки при веденні м'яча, неточні передачі, «заступ» за лінію зони воротаря та видалення з гри. Після збору даних було проведено їх обробку та порівняльний аналіз виконаних прийомів і допущених помилок, що дозволило виявити загальні тенденції в техніко-тактичній підготовці спортсменів та їх вплив на результативність гри.

2.1.3. Анкетування. В опитуванні взяли участь 5 тренерів, які працюють у дитячо-юнацьких спортивних школах та спеціалізованих школах олімпійського резерву м. Суми. Серед опитаних тренерів 1 мав кваліфікацію «Тренер вищої категорії», а 4 мали кваліфікацію «Тренер першої категорії». Стаж роботи тренерів варіювався від 5 до 25 років, що забезпечило широке охоплення досвіду як молодих фахівців, так і тренерів з багаторічним досвідом. Анкетування дозволило виявити, які аспекти роботи тренери вважаються найбільш важливими, а також визначити основні труднощі, що виникають на етапі формування базових навичок у юних спортсменів. Для проведення анкетування було розроблено анкету (Додаток А), яка містила питання, спрямовані на виявлення труднощів у роботі з гравцями у віковій групі 10–11 років на етапі початкової підготовки. В анкеті тренерам пропонувалося оцінити найважливіші аспекти підготовки юних спортсменів, а також визначити найбільші виклики, з якими вони стикаються у тренувальному процесі. Тренери мали ранжувати відповіді за ступенем важливості, підкреслюючи не більше трьох компонентів для кожного питання.

2.1.4. Педагогічне тестування. Педагогічне тестування проводилося за тестами, представленими в програмі для ДЮСШ [12], що охоплюють загальні та спеціальні рухові здібності гандболістів. Окрім цього, були використані додаткові тести, для більш детальної оцінки фізичної підготовленості спортсменів.

Тест «Біг на дистанції 30 м, с». Мета тесту – оцінити швидкісні якості спортсмена. Біг проводиться з високого старту і час фіксується з моменту

першого руху гравця до перетину лінії фінішу. Це дозволяє отримати об'єктивні дані про реакцію та максимальну швидкість спортсмена на коротких дистанціях, що важливо для гри в гандбол, де необхідні швидкі ривки та прискорення.

Тест «Стрибок у довжину з місця, см». Цей тест оцінює вибухову силу м'язів ніг, яка є ключовою для стрибків під час атак і захисту в гандболі. Спортсмен стоїть біля лінії і з махом руками виконує стрибок вперед. Вимірюється максимальна відстань стрибка від лінії відштовхування до найближчої точки приземлення.

Тест «Стрибки через скакалку, кількість разів». Тест дозволяє оцінити координаційні здібності та витривалість гравця. Вимірюється кількість стрибків через скакалку протягом 1 хв. Спортсмен виконує стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку двома руками. Кількість стрибків свідчить про добру координацію та витривалість.

Тест «Віджимання від підлоги за 30 с, кількість разів». Цей тест спрямований на оцінку сили м'язів верхньої частини тіла. З вихідного положення (упор лежачи) спортсмен виконує віджимання, згинаючи руки до прямого кута в ліктьових суглобах і повертаючись у вихідне положення. Кількість правильно виконаних повторень за 30 с, показує рівень розвитку м'язової сили верхньої частини тіла.

Тест «Метання гандбольного м'яча у ціль, кількість разів». Мета тесту – перевірка точності метання м'яча, що є ключовим навиком для гравців у гандболі. Гравець знаходиться на відстані 6 метрів від стіни, на якій закріплений щит розміром 60 см х 60 см. Гравець виконує 12 послідовних кидків по щиту з місця, а кількість влучень фіксується. Тест дозволяє оцінити точність і силу метання.

Тест «Метання тенісного м'яча на дальність, м». Цей тест оцінює вибухову силу верхньої частини тіла. Спортсмен виконує метання тенісного м'яча з місця. Дається три спроби і фіксується найкращий результат. Цей тест

дозволяє оцінити здатність гравця виконувати дальні кидки, що важливо для гри на великих відстанях.

Тест «Човниковий біг 4 x 6 м, с». Тест спрямований на оцінку швидкості, витривалості та координації спортсмена. На відстані 6 метрів одна від одної встановлюються стійки (можна використовувати розмітку гандбольного майданчика). Спортсмен стоїть боком до однієї зі стійок. За сигналом він починає рух приставними кроками до іншої стійки, оббігає її і повертається назад, торкаючись першої стійки рукою. Рух повторюється 4 рази, з фінішем на місці старту. Тест дозволяє оцінити здатність гравця до швидких змін напрямку руху, що є критично важливим для гандболу.

2.1.3. Педагогічний експеримент.

Для виявлення особливостей формування майстерності у гравців у гандбол віком 10–11 років під впливом вправ різної спрямованості був проведений педагогічний експеримент. У дослідженні взяли участь 24 юних гандболісти, яких поділили на дві групи: (ЕГ n=12) і (КГ n=12).

Експеримент тривав протягом одного року на базі комунального закладу «КДЮСШ» м. Суми. Було проведено 90 тренувальних занять, що включали різні види фізичних та технічних вправ, спрямованих на розвиток гандбольних навичок. Основною метою експерименту було вивчення впливу спеціально підібраних вправ на формування техніки та ігрових навичок юних гандболістів.

Програма тренувань ЕГ була орієнтована на навчання технічних прийомів гандболу та розвиток ігрових навичок. Для цього використовувалися спеціальні засоби фізичної підготовки, що включали різноманітні підвідні вправи, які допомагали покращувати координацію, швидкість реакції та точність виконання технічних дій. Крім цього, програма включала тренування, спрямовані на покращення загальної фізичної підготовки, але з акцентом на специфіку гандболу, що дозволяло краще адаптувати гравців до умов гри.

Програма контрольної групи КГ базувалася на більш загальних вправах, характерних для легкої атлетики та гімнастики, без акценту на специфічні технічні та ігрові навички гандболу. Основні вправи були спрямовані на

розвиток витривалості, гнучкості та загальної фізичної форми, але без застосування гандбольних елементів у навчальному процесі. Це дозволило дослідити різницю у впливі загальних і спеціалізованих програм тренувань на розвиток юних спортсменів.

Протягом експерименту здійснювався постійний педагогічний контроль, що включав аналіз і порівняння досягнень обох груп. На кожному етапі експерименту проводилися тестування для оцінки фізичних і технічних показників гравців, що дозволило виявити ефективність кожної з програм та вплив специфічних тренувань на розвиток технічних і ігрових навичок у юних гандболістів.

2.1.5. Методи математичної статистики. Під час обробки отриманих даних були використані методи математичної статистики [3; 11]. Ці методи дозволили об'єктивно оцінити результати експерименту та визначити статистичну значущість виявлених відмінностей. Перш за все, було обчислено процентне співвідношення середніх показників, що відображало різницю між результатами ЕГ та КГ, приріст фізичних і технічних показників, а також рівень статевого диморфізму у гравців. Крім цього, були визначені такі статистичні параметри: \bar{X} – середнє арифметичне, яке характеризує середній результат по кожній вибірці ЕГ та КГ, використовується для оцінки загальної тенденції розвитку фізичних та технічних показників у гандболістів; m – помилка середнього арифметичного, що визначає надійність отриманих результатів та точність розрахунків середнього арифметичного; p – рівень достовірності змін. Під час аналізу даних використовували критерій достовірності результатів, за якого рівень $p < 0,05$ вважався достатнім для підтвердження статистичної значущості результатів. Це означає, що з ймовірністю 95% отримані результати не є випадковими.

Математичну обробку даних виконували за допомогою статистичних пакетів STATISTICA 6.0 і Microsoft Excel для таблиць та розрахунків [1].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося у рамках трьох послідовних і взаємопов'язаних етапів, які забезпечували безперервність у плануванні, зборі, обробці та інтерпретації теоретичних та експериментальних даних. Це дозволило забезпечити комплексний та систематичний підхід до вивчення досліджуваної теми, що сприяло отриманню надійних і валідних висновків.

Перший етап (вересень – грудень 2023 року) - було проведено аналіз науково-методичної літератури для визначення основних напрямків дослідження, формулювання мети та завдань. Особлива увага приділялася вивченню наукових праць, що висвітлюють питання розвитку спортивної техніки у гандболі та особливості підготовки юних спортсменів.

Другий етап (січень – травень 2024 року) – було проведено аналіз змагальної діяльності гандболістів у 24 матчах за участі 8 команд, що дозволило дослідити особливості техніко-тактичної підготовки гравців та їхню адаптацію до умов змагань. У рамках дослідження було проведено педагогічний експеримент на базі МКЗ КДЮСШ «Суми», учасники експерименту були поділені на ЕГ n=12 та КГ n=12. Головною метою тренувальної програми для ЕГ було навчання технічних прийомів та формування ігрових навичок у гандболі. Для цього використовувалися спеціальні вправи, що покращують координацію рухів, швидкість реакції, точність передач та кидків м'яча. У КГ основний акцент робився на загальну фізичну підготовку, зокрема на вправи з легкої атлетики та гімнастики. Наприкінці експерименту було проведено порівняльний аналіз результатів обох груп.

Третій етап (червень – жовтень 2024 року) - проведено педагогічний аналіз результатів, здійснено статистичну обробку, узагальнення, систематизацію даних та їх інтерпретацію з формулюванням висновків. Завершальним етапом стало оформлення магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ

3.1. Аналіз техніко-тактичної підготовки та змагальної діяльності юних гандболістів

У процесі вдосконалення техніко-тактичної підготовки гандболістів 10–11 років було проведено детальний аналіз їхньої змагальної діяльності, що дозволило виявити характерні риси ігрової поведінки та застосування основних технічних прийомів у нападі. Це дослідження є важливим для розуміння особливостей формування спортивної майстерності на ранніх етапах, оскільки саме у цьому віці закладаються базові навички, які в подальшому визначатимуть ефективність гри.

Результати аналізу показали, що юні гандболісти 10–11 років значну частину часу під час гри витрачають на ведення м'яча, що становить 39% від загальної кількості виконуваних технічних прийомів. Для порівняння, у гравців старшого віку, наприклад 12–13 років, цей показник зменшується до 29%, а в гравців старшого віку, зокрема 14–16 років, він становить лише 15–23% (рис. 3.1).

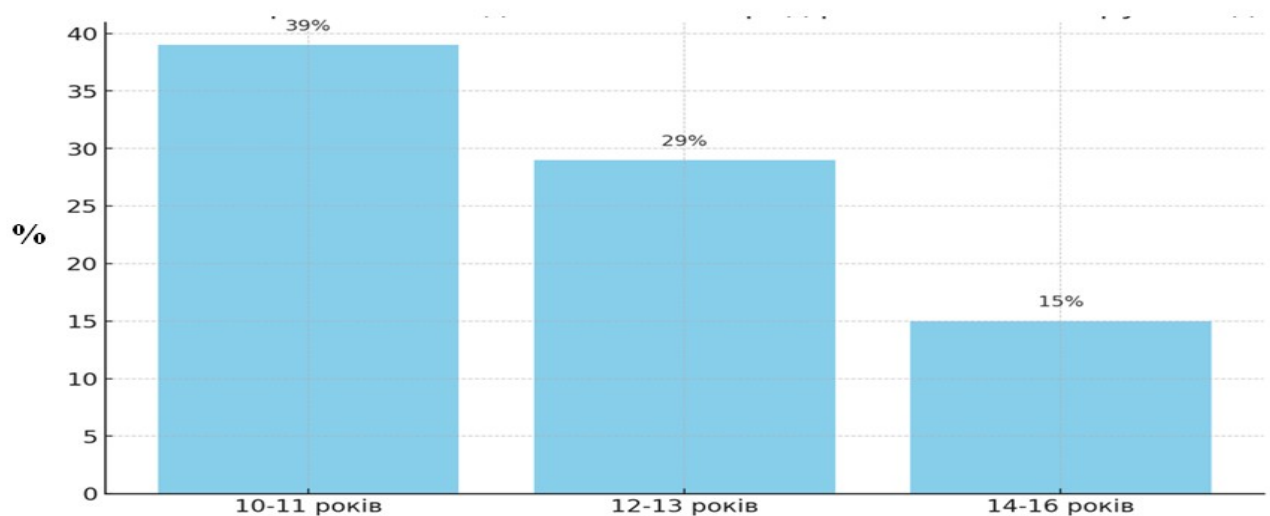


Рис. 3.1. Порівняння ведення м'яча серед різних вікових груп гандболістів

Це вказує на те, що в міру зростання ігрового досвіду гравці стають більш орієнтованими на швидку передачу м'яча, а не на ведення, що сприяє більш швидкому просуванню до воріт суперника та підвищує ефективність атак.

Одноударне ведення м'яча, яке переважає у молодших вікових групах, є технічно простішим і, на перший погляд, зручнішим для контролю м'яча, але воно значно уповільнює темп гри і знижує ефективність командних дій. Юні гандболісти часто використовують ведення не для створення умов для атаки, а для огляду поля та пошуку партнерів для передачі. Це свідчить про те, що вони ще не повністю освоїли тактичні аспекти гри, а також недостатньо впевнені у своїй здатності швидко орієнтуватися на полі. У старших вікових групах, коли ведення використовується рідше, основна увага переноситься на передачу м'яча як засіб для швидкого створення голевих моментів і просування м'яча до воріт.

Передача м'яча у гандболістів 10–11 років становить 46% від загальної кількості технічних прийомів, що є основним компонентом у їхній грі. Однак характер цих передач здебільшого поперечний або діагональний, що свідчить про відсутність чіткого планування атак. У старших гравців, зокрема у віці 12–13 років, частка передач зростає до 56%, а в старших вікових категоріях досягає 60–74% (рис. 3.2).

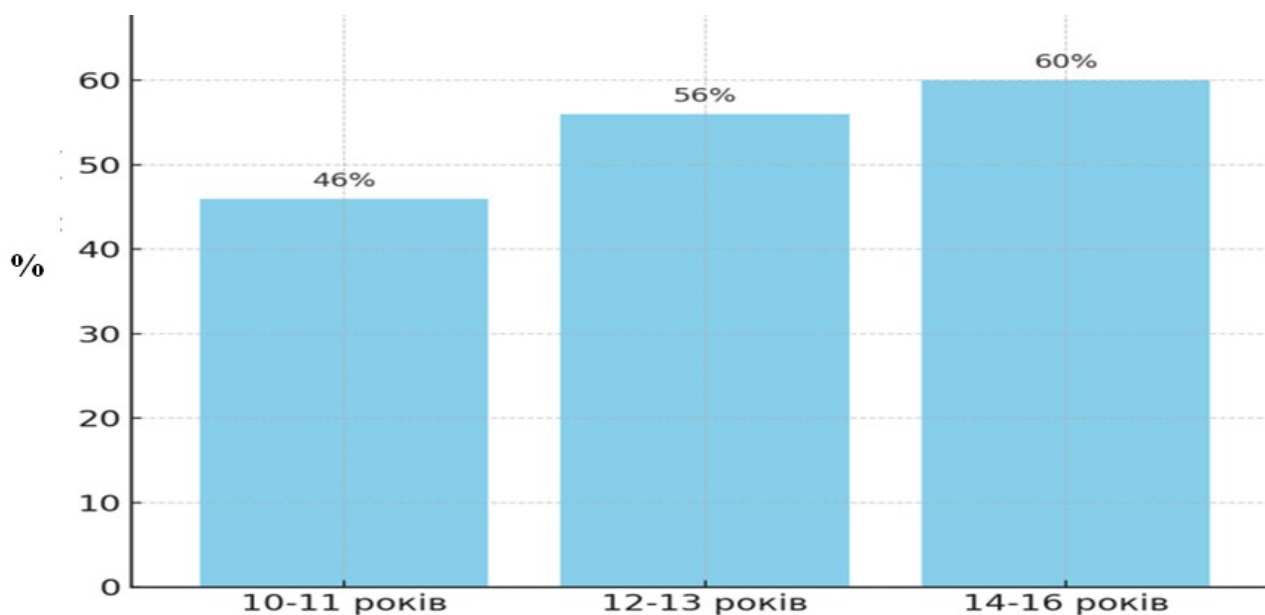


Рис. 3.2. Частка передач м'яча у різних вікових групах гандболістів

Це вказує на розвиток тактичної грамотності: гравці старшого віку намагаються використовувати передачі для побудови більш систематичних атак, тоді як юні гандболісти роблять передачі часто з метою уникнути втрати м'яча, а не з метою розвитку атаки. Відсутність спрямованих передач, особливо вертикальних, що націлені на просування вперед, вказує на недостатню тактичну підготовку молодших гравців і їхню обмежену здатність організувати командні дії на полі.

Що стосується кидків по воротах, їх частка у гравців 10–11 років становить 15% від загальної кількості технічних прийомів. Для порівняння, у старших вікових групах цей показник варіюється в межах 10–14%, що свідчить про те, що з віком гравці стають більш тактично підкованими і рідше вдаються до необґрунтованих кидків (рис. 3.3).

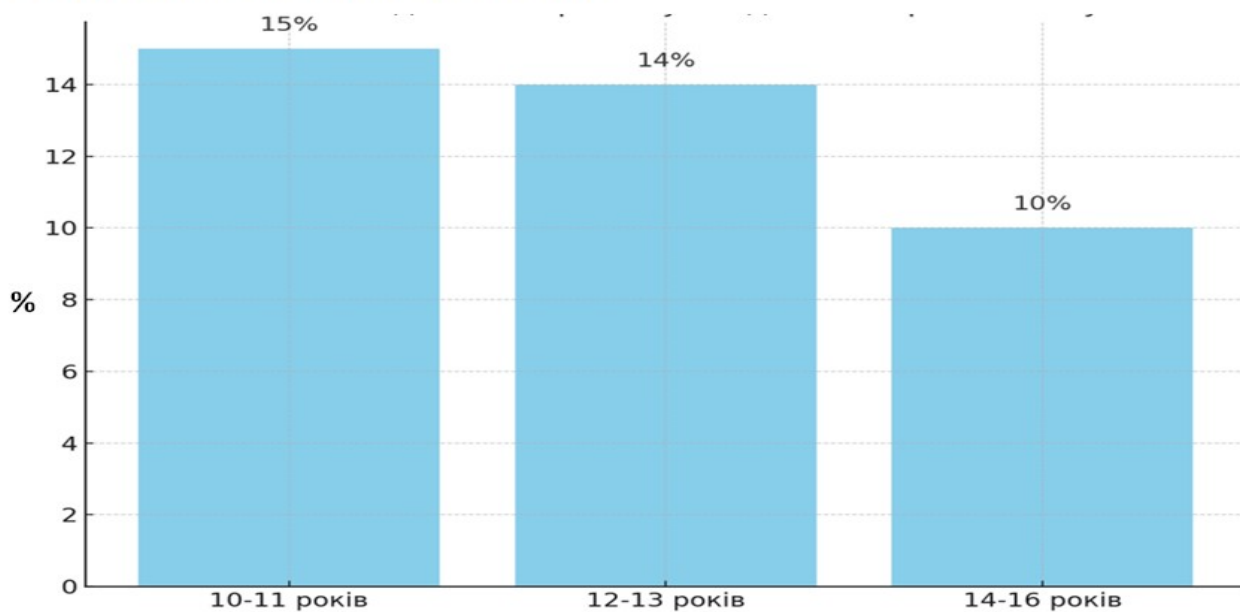


Рис. 3.3. Частка кидків по воротах гандболістів різного віку

Молодші гандболісти часто здійснюють кидки без належної підготовки, намагаючись завершити атаку швидко і нерідко поспішно. Це, у свою чергу, знижує ефективність атак, оскільки більшість таких кидків не досягають мети або виявляються неточними. У старших вікових групах гравці більше уваги приділяють підготовці кидка: вони використовують передачі для створення

більш вигідних умов для виконання кидків і часто включають у гру командні комбінації, що дозволяє їм діяти більш ефективно і знизити кількість помилок.

У захисті дії гравців різного віку значно відрізняються залежно від рівня розвитку їхньої технічної та тактичної підготовки.

Переміщення та закриття зон є ключовим компонентом колективного захисту. У гравців вікової категорії 10–11 років ці дії часто є хаотичними, оскільки гравці ще не повністю розуміють принципи зонної оборони. Це призводить до індивідуальних, а не командних зусиль, що робить захист менш організованим. У віці 12–13 років покращується розуміння необхідності закриття зон і співпраці в команді. Гравці стають більш свідомими в діях і намагаються краще перекривати небезпечні зони на полі. У гравців старшого віку – 14–16 років переміщення в захисті стає більш організованим та злагодженим. Вони не лише закривають небезпечні зони, а й взаємодіють із партнерами, підстраховуючи їх та ефективно нейтралізуючи атакуючі дії суперників.

Індивідуальна опіка також поступово розвивається. У гравців 10–11 років вона часто є недостатньо ефективною, оскільки гравці не завжди правильно обирають позицію і дозволяють суперникам легко проходити через їхній захист. У віковій групі 12–13 років спостерігається значне покращення в індивідуальній опіці. Гравці більше орієнтуються на своїх суперників і краще контролюють їхні переміщення. Старші гравці – 14–16 років демонструють більш впевнену та агресивну індивідуальну опіку, що ускладнює суперникам здійснення атак.

Перехоплення та блокування також мають свою динаміку розвитку. Молодші гравці – 10–11 років, рідко виконують ці дії через брак досвіду і навичок прогнозування дій суперників. Однак у віковій групі 12–13 років частота перехоплень і блокувань зростає, хоча гравцям все ще бракує впевненості. У старшій групі – 14–16 років гравці активно використовують перехоплення і блокування, демонструючи здатність передбачати дії суперників і швидко реагувати на розвиток атаки.

Згідно зі статистичними даними, кількість ефективних захисних дій (переміщень, індивідуальної опіки, перехоплень) зростає з віком. У гравців 10–11 років ці показники становлять близько 20% від загальних дій у захисті, тоді як у групі 12–13 років цей показник зростає до 35%. У віковій категорії 14–16 років гравці виконують до 50% ефективних захисних дій, що свідчить про високий рівень розвитку технічних і тактичних навичок у захисті (рис. 3.4).

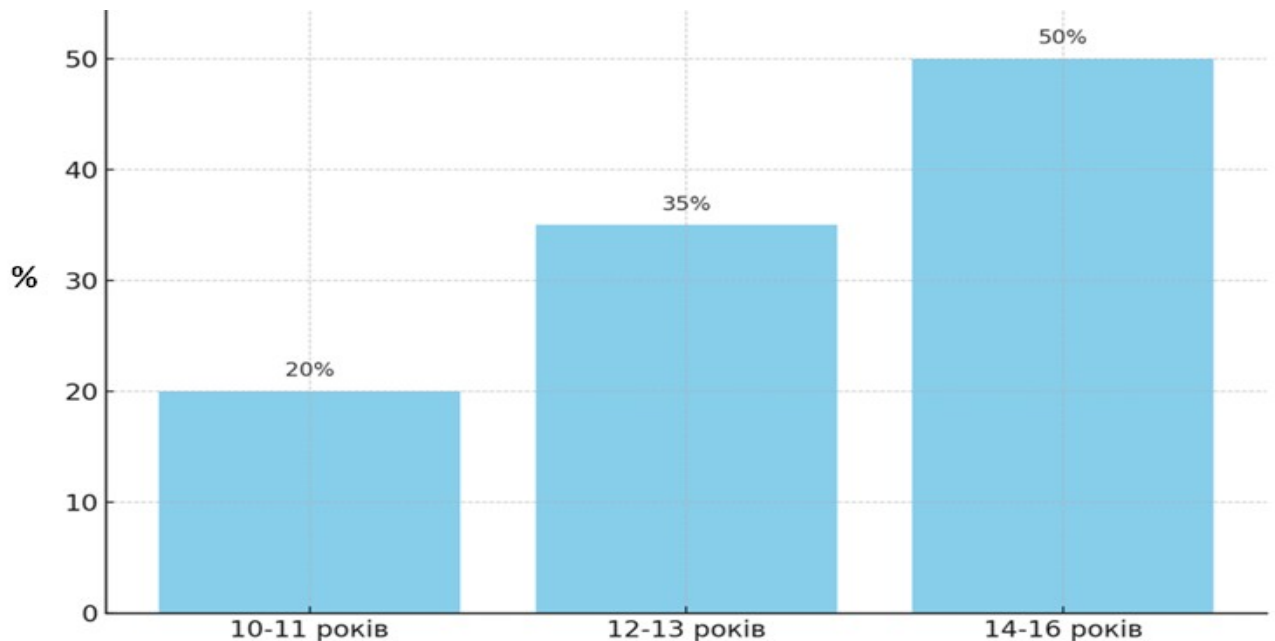


Рис. 3.4. Кількість ефективних захисних дій за віковими критеріями гравців

Порівняльний аналіз показує, що юні гандболісти ще тільки починають оволодівати базовими елементами техніки і тактики, тоді як старші гравці вже мають більш усталені навички та здатні організувати більш ефективні атаки. Це свідчить про необхідність спрямованого тренувального процесу, який би включав більше роботи над технікою передач і кидків, а також розвиток тактичної підготовки для покращення командної гри та зниження кількості тактичних і технічних помилок.

Формування навичок організованої командної гри, а також удосконалення техніки виконання базових технічних елементів, таких як передачі та кидки, є важливими для подальшого розвитку гандболістів і підвищення ефективності їхньої ігрової діяльності на наступних етапах підготовки.

3.2. Аналіз змагальної діяльності юних гандболістів команд МКЗ КДЮСШ «Суми» та Конотопської ДЮСШ КМР

Аналіз спостереження показав, що гандболісти одного віку демонструють різний рівень технічної підготовленості під час змагань. Як приклад, наведемо співвідношення показників використання різних способів кидків у грі серед гравців 10–11 років (рис. 3.5).

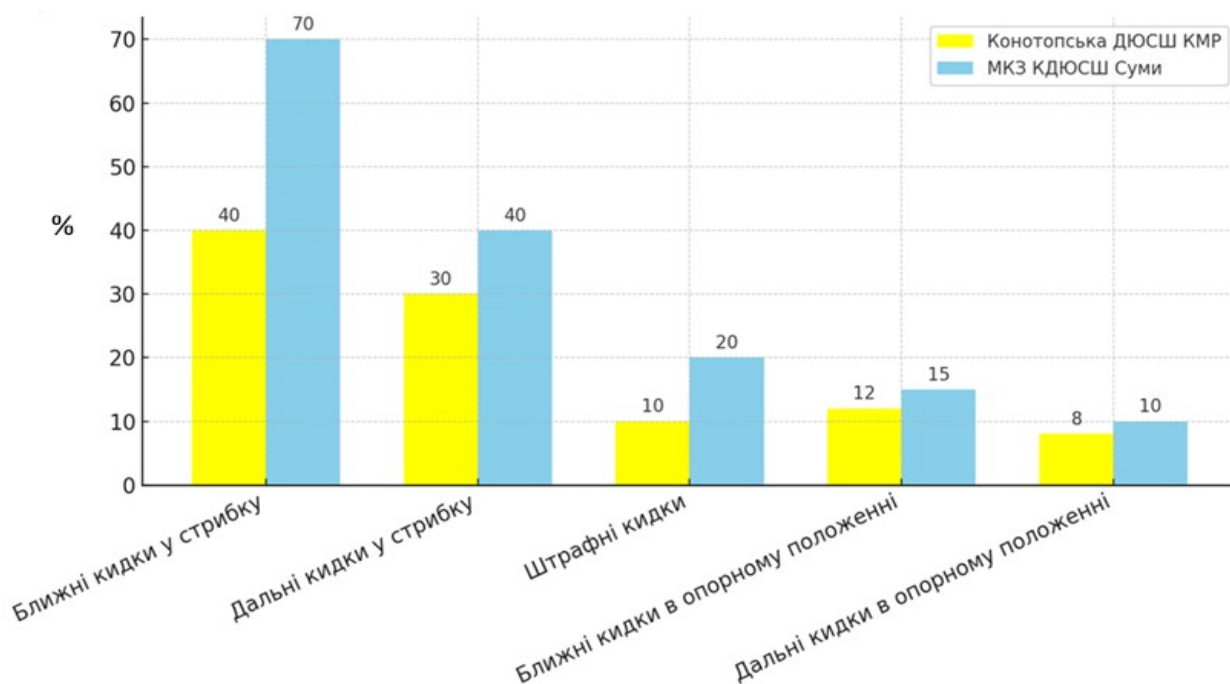


Рис. 3.5. Розподіл типів кидків між командами Конотопської ДЮСШ КМР та МКЗ КДЮСШ «Суми» під час змагань

Переможцями у цьому матчі з рахунком 14:0 стали гравці МКЗ «КДЮСШ «Суми». Діаграма ілюструє розподіл типів кидків, виконаних двома командами: Конотопською ДЮСШ КМР та МКЗ КДЮСШ «Суми» під час гри. Хоча кількість виконаних кидків у командах була приблизно однаковою, розподіл за їх типами демонструє значні відмінності в тактичних підходах обох команд. Гравці з Конотопської ДЮСШ КМР використовували здебільшого ближні кидки у стрибку - 40% та дальні кидки у стрибку - 30%. Незначна частина прийшла на штрафні кидки - 10%, ближні кидки в опорному положенні - 12% і дальні кидки в опорному положенні - 8%. У той час команда

МКЗ КДЮСШ «Суми» продемонструвала інший підхід: 70% їхніх кидків становили ближні кидки у стрибку, вони використали 40% дальніх кидків і 10 – 15%% кидки в опорному положенні з ближньої і дальньої позиції. Такий високий показник ближніх кидків у стрибку в команді МКЗ КДЮСШ «Суми» свідчить про їхню впевненість у атаці з близької дистанції, тоді як гравці з Конотопської ДЮСШ КМР застосовували більш збалансовану тактику з акцентом на дальні атаки. Успіх МКЗ КДЮСШ «Суми» у цьому матчі полягав не лише у кількості виконаних кидків, але й у їх високій якості та різноманітності, що дало можливість команді краще контролювати гру і здобути переконливу перемогу. Результативність кидків у команді-переможниці досягала 70%, що свідчить про їхню ефективність під час атак. Для порівняння, команда-суперник мала показник результативності 52%, що стало однією з основних причин їхньої поразки.

Тактичний успіх команди МКЗ КДЮСШ «Суми» значною мірою був забезпечений завдяки одному ключовому гравцю, який відзначався високою технічною підготовкою. Саме цей гравець став головною рушійною силою атакуючих дій, на якого орієнтувалася уся команда. Інші гравці виконували передачі, створюючи для нього можливість для реалізації кидків з вигідних позицій. Він виконував обведення суперників за допомогою технічно чітких дій, таких як обманні рухи та ведення м'яча, що дозволяло йому часто залишатися безперешкодним перед воротами. Особливу роль відіграли ближні кидки у стрибку, які становили 70% усіх атакуючих дій команди. Це свідчить про те, що команда активно використовувала тактику наближення до воріт суперника та завершення атаки з максимально близької дистанції, що підвищувало шанси на влучний кидок. Цей підхід був ефективним, оскільки захист суперника не встигав належно реагувати на швидкі та різкі переміщення ключового гравця команди МКЗ КДЮСШ «Суми».

Суперники, хоча й виконували приблизно таку саму кількість кидків, не могли похвалитися такою ж високою результативністю через менш злагоджені командні дії та меншу тактичну варіативність. У них було більше дальніх

кидків, але вони часто виявлялися неточними, оскільки команда-суперник більше покладалася на індивідуальні зусилля, а не на систематичну командну гру.

Також важливо зазначити, що команда МКЗ КДЮСШ «Суми» активно використовувала різні технічні прийоми. Окрім ближніх кидків у стрибку, вони також ефективно застосовували штрафні кидки та кидки в опорному положенні, як з ближньої, так і з дальньої дистанції, що свідчить про добре підготовлену тактичну модель гри. Така варіативність дозволила команді тримати суперників у постійному напруженні та створювати небезпечні моменти протягом усієї гри. Перемога МКЗ КДЮСШ «Суми» була досягнута завдяки поєднанню індивідуальної майстерності ключового гравця, який забезпечив результативні атаки, а також командної взаємодії, яка підтримувала його дії. Це дозволило команді домінувати у грі та значно перевершити суперників за ключовими показниками результативності.

Аналіз кількості передач і ведення м'яча в матчі між командами Конотопської ДЮСШ КМР та МКЗ КДЮСШ «Суми» виявив суттєву різницю у тактичному підході та організації гри. Гравцям Конотопської ДЮСШ КМР довелося виконати значно більше передач – 108 і ведень м'яча - 76 для організації своїх атак. Така кількість технічних дій свідчить про те, що команда намагалася побудувати більш послідовні комбінаційні дії, що потребують значної взаємодії між гравцями. Однак, попри це, їх результативність була нижчою - лише 52% влучних кидків. Натомість команда МКЗ КДЮСШ «Суми», яка виконала набагато менше технічних дій (46 передач і 60 ведень м'яча), продемонструвала значно вищу результативність кидків - 70%. Це свідчить про їхню ефективнішу реалізацію атак і більш компактну, добре організовану гру. Виконуючи менше передач та ведень м'яча, команда зосереджувалася на швидкому переході до завершальних кидків і намагалася використовувати кожну можливість для атаки максимально ефективно.

Якщо оцінювати роботу тренера тільки з погляду результативності на змаганнях, безумовно, можна віддати перевагу тактиці команди-переможниці.

Їхня гра була ефективною у короткостроковій перспективі, завдяки чому команда досягла перемоги. Проте для системної підготовки та розвитку гравців необхідно, щоб кожен з них мав змогу розвивати свої технічні та тактичні навички, а не тільки один основний гравець. Така модель, де один спортсмен є центральною фігурою, не сприяє рівномірному розвитку команди і може стати проблемою у майбутньому, коли команді доведеться стикатися з сильнішими суперниками або коли ключовий гравець буде не в змозі підтримувати високий рівень гри.

Тренерський процес має бути спрямований на те, щоб усі гравці могли розвивати свої навички, брати участь в атаквальних і захисних діях, набирати досвід і вчитися працювати в команді. Це включає розвиток технічних прийомів, таких як передача, ведення та кидки, а також тактичну підготовку, яка допомагає гравцям приймати правильні рішення на полі і ефективно взаємодіяти один з одним. Таким чином, довгострокова успішність команди залежить від балансу між індивідуальними навичками та колективною грою. У той час як використання ключового гравця може допомогти у короткостроковій перспективі, для тривалої успішної підготовки команда має працювати над тим, щоб кожен гравець відчував себе впевненим у грі та міг робити внесок у результат.

Аналогічне порівняння було зроблено для команд МКЗ КДЮСШ «Суми» і Конотопської ДЮСШ КМР. Попри однакову кількість кидків у стрибку, гравці з Конотопа застосували також дальні та ближні кидки в опорному положенні і з відриву, що можливо і принесло їм перемогу. Внесок цих кидків склав 25% від усіх використаних.

Аналіз змагальної діяльності інших команд гандболістів 10–11 років показав таке ж різноманіття підготовленості. Порівняння суперників дало чітке уявлення про оснащеність гравців, виявило сильні і слабкі сторони. За поведінкою юних гандболістів на полі можна робити висновки про методіку підготовки та професіоналізм їхніх тренерів.

3.3. Аналіз результатів анкетного опитування тренерів з гандболу

Аналіз результатів анкетування тренерів з гандболу показав різні підходи до організації підготовки юних гандболістів. Найбільш поширеними методами роботи виявилися командний метод і метод індивідуальної підготовки. При бригадному методі тренер працює з гравцем на певному етапі його розвитку, доводячи до певного рівня майстерності, а потім передає його іншому спеціалісту для подальшого розвитку. Індивідуальний метод передбачає, що тренер веде гравця від початку його спортивної кар'єри до випуску з ДЮСШ. За результатами опитування, 53% тренерів віддають перевагу індивідуальному методу, а 47% обирають командну форму підготовки.

Ці дані свідчать про те, що більшість тренерів надають перевагу методиці, де вони мають змогу відстежувати прогрес гравця на всіх етапах його розвитку, що дозволяє їм глибше занурюватися в індивідуальні потреби спортсмена та адаптувати тренувальний процес відповідно до його особистих здібностей і прогресу. Ті тренери, що обрали бригадний метод, наголосили на ефективності вузькоспеціалізованого підходу, коли кожен спеціаліст працює над певними аспектами підготовки гравця.

Тренерам було запропоновано оцінити важливі показники, що визначають готовність гравця до вступу в команду майстрів. Найбільш важливими вони визнали технічну підготовленість, психологічну стійкість та ефективність ігрової діяльності, які посіли перші три місця в рейтингу. Висока технічна підготовка є фундаментом успішної гри, а психологічна стійкість дозволяє гравцю зберігати контроль у стресових ситуаціях, що є важливим елементом змагань високого рівня. Ефективність ігрової діяльності охоплює здатність гравця застосовувати свої технічні навички в реальних умовах гри.

Інші важливі компоненти включали фізичну підготовленість, працьовитість, тактичну підготовленість, антропометричні дані та інтелектуальний розвиток. Фізична підготовка, зокрема, розглядається як основа для підтримки високого рівня гри протягом всього матчу, тоді як

тактична підготовленість дозволяє гравцям швидко приймати правильні рішення в умовах змінної гри. Працелюбність і здатність до постійної самовіддачі також були високо оцінені тренерами, що свідчить про важливість мотивації та дисципліни у підготовці гандболістів.

Друга частина анкетування була присвячена вивченню труднощів, з якими стикаються тренери під час підготовки юних гандболістів, особливо у віці 10–11 років. Основною проблемою тренери назвали недостатню увагу на заняттях, що було визнано головною перешкодою у навчальному процесі - 33%. Недостатня увага безпосередньо впливає на здатність гравців до запам'ятовування та засвоєння матеріалу - 26%, що створює додаткові труднощі для тренерів. Також було відзначено труднощі з швидкістю мислення у грі - 29%, що є ключовим чинником для прийняття рішень у динамічних умовах змагань.

Щодо фізичної підготовки, тренери визнали найбільші труднощі у вихованні сили основних м'язів та координації - 28%, а також швидкості переміщення 24%. Ці компоненти є основою для ефективної гри, особливо у захисті та швидких контратаках. Менш проблемними виявилися розвиток гнучкості та витривалості, що було відзначено лише 5% тренерів, що свідчить про відносну легкість їх формування на початкових етапах підготовки.

Тренери також виділили технічну підготовку як одну з найбільш проблемних аспектів. Основною складністю для них є навчання точній передачі м'яча, на що вказали 50% опитаних. Ще однією проблемою є навчання правильному ловінню м'яча - 38%. Це критичні елементи для командної гри, оскільки без точності передач і вміння ловити м'яч командна гра стає розрізненою, що призводить до втрати можливостей для результативних атак.

Тактична підготовка була визначена як складний процес, що включає вивчення і вдосконалення різних способів дій у грі. Комбінаційні дії в нападі - 50% були визнані найбільш трудомістким компонентом, тоді як орієнтація в захисті - 27% і основні взаємодії в нападі - 23% також викликали труднощі. Це свідчить про необхідність систематичного розвитку тактичної грамотності у

юних гравців, що дозволить їм краще взаємодіяти з партнерами і розвивати колективну гру.

У психологічній підготовці тренери акцентували на важливості вміння уникати розгубленості під час гри - 31% та мобілізувати всі сили для досягнення результату - 26%. Також тренери відзначили необхідність навчити гравців правильно налаштуватися на гру - 24% і вміти безпечно входити в гру з лави запасних - 19%.

Ігрова підготовка включала кілька ключових труднощів, зокрема низьку результативність кидків - 36% і втрати м'яча - 28%, що є основними проблемами для гравців у віці 10–11 років. Юні спортсмени також стикалися з труднощами у виборі правильних рішень у ігрових ситуаціях - 18% і не завжди могли впевнено виходити на ударну позицію - 19%. Це свідчить про необхідність підвищення рівня їхньої тактичної підготовки, що дозволить знизити кількість помилок і підвищити результативність у майбутньому.

Загальний аналіз показав, що підготовка юних гандболістів потребує комплексного і систематичного підходу, який охоплює всі ключові аспекти гри, такі як технічна, тактична, фізична та психологічна підготовка. Кожен з цих компонентів відіграє важливу роль у розвитку гравця і в кінцевому результаті визначає ефективність команди як цілого. Особливий акцент повинен бути зроблений на індивідуальний підхід до кожного гравця. Кожен гандболіст має унікальні особливості та здібності, які необхідно враховувати під час побудови тренувального процесу. Індивідуалізація підготовки дозволяє максимально розкрити потенціал кожного спортсмена, звертаючи увагу на їхні сильні сторони і працюючи над слабкими аспектами.

Комплексний підхід до підготовки юних гандболістів, що враховує технічні, тактичні, фізичні та психологічні аспекти, дозволить забезпечити всебічний розвиток кожного гравця. Індивідуалізація підготовки стане ключовим чинником у формуванні команди.

Висновки до розділу 3

1. Аналіз техніко-тактичної підготовки юних гандболістів виявив, що на початкових етапах становлення майстерності надзвичайно важливо приділяти увагу базовим технічним навичкам, таким як точність передач, ведення м'яча та виконання кидків. Ці елементи гри є фундаментальними для розвитку ігрових вмінь, оскільки саме вони формують основу для подальшого вдосконалення. Тому тренерам потрібно зосереджувати увагу на деталях та відпрацюванні цих базових компонентів. Це свідчить про необхідність розвитку комунікативних навичок та більшої зосередженості на командній грі.

2. Порівняння змагальної діяльності двох команд показало значну різницю у підходах до гри. Гравці команди МКЗ КДЮСШ «Суми» продемонстрували більш ефективну та організовану тактику з акцентом на ближні кидки та швидке просування до воріт суперника, що забезпечило їх успіх. За результатами, 70% усіх кидків у команди МКЗ КДЮСШ «Суми» були ближніми, що сприяло більшій точності та результативності їхніх атак. У той час, як у команди Конотопської ДЮСШ КМР на дальні кидки припадало 40% усіх спроб, однак їхня точність була значно нижчою, і результативність склала лише 52% проти 70% у команди Сум. Це свідчить про важливість не тільки кількості технічних дій, але і їх якості та доцільності в рамках загальної стратегії гри, яка включає підбір оптимальних технічних прийомів відповідно до тактичного задуму.

3. Аналіз результатів анкетування тренерів виявив, що ключовими проблемами під час підготовки гандболістів є недостатня технічна підготовленість, зокрема навчання точності передач і ловлі м'яча, а також труднощі з тактичною підготовкою та психологічною стійкістю. Більшість тренерів надають перевагу індивідуальній підготовці, що дозволяє відстежувати розвиток гравця на кожному етапі. Це свідчить про важливість індивідуалізованого підходу, який дозволяє враховувати особливості кожного спортсмена.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Аналіз змагальної діяльності гандболістів виявив як кількісні, так і якісні відмінності у використанні технічних прийомів та їх динаміку. На початкових етапах підготовки юні гандболісти ще не володіють повним арсеналом прийомів, які активно застосовуються більш досвідченими гравцями, і їхня технічна оснащеність суттєво поступається. Зокрема, молодші гравці частіше припускаються технічних помилок при виконанні передач м'яча, веденні та кидках по воротах, що свідчить про брак технічної та тактичної підготовки.

На основі вивчених результатів можна зробити висновок, що навчання гандболістів повинно бути організоване з урахуванням поступового ускладнення технічних і тактичних елементів. Це дозволить зменшити кількість помилок на початковому етапі та підвищить ефективність змагальної діяльності у подальшому. Водночас важливо не відкладати перехід до активної ігрової підготовки, оскільки саме під час ігор гравці швидше засвоюють необхідні навички, отримують практичний досвід, а також вчаться реагувати на змінні ігрові ситуації. Інтенсивність ігрової підготовки повинна поступово зростати, а тренувальний процес має бути спрямований на вдосконалення базових технічних прийомів, таких як передача, ведення та кидок, з одночасним розвитком тактичного мислення і здатності взаємодіяти у команді. Це дозволить створити міцну базу для подальшого розвитку гравців і їхнього успішного виступу на більш високому рівні змагань.

Метою експерименту було визначити вплив засобів гри в гандбол на фізичну та технічну підготовленість спортсменів, а також дослідити динаміку зростання цих показників у КГ та ЕГ. Експеримент мав на меті оцінити, як регулярне використання специфічних вправ та ігрових прийомів гандболу впливає на розвиток базових рухових здібностей, таких як сила, швидкість, витривалість і координація, а також на вдосконалення технічних навичок, включаючи передачу, ведення і кидки м'яча. Окрім цього, дослідження було

спрямоване на порівняння темпів і особливостей зростання підготовленості у КГ та ЕГ, що дозволяє адаптувати тренувальний процес для максимальної ефективності розвитку спортсменів кожної статі.

Показники фізичної підготовленості спортсменів КГ та ЕГ до початку педагогічного експерименту наведені у таблиці 4.1. У таблиці відображені початкові результати фізичної підготовки, зокрема такі компоненти, як швидкість, сила, витривалість, координація та гнучкість. Ці показники служать базовими для подальшого аналізу впливу тренувальних програм на розвиток рухових здібностей у юних спортсменів, що дозволить оцінити ефективність практичних рекомендацій у порівнянні зі стандартною програмою підготовки.

Таблиця 4.1.

**Показники фізичної підготовленості КГ та ЕГ
до педагогічного експерименту ($\bar{x} \pm \sigma$)**

Стрибок у довжину з місця, см	Стрибки зі скакалкою, к-сть разів	Віджимання в упорі лежачи за 30 с, к-сть - разів	Біг 30 м, с	Кидання м'яча в ціль, к-сть разів	Кидання м'яча на дальність, м	Човниковий біг 4 x 6 м, с
ЕГ (n=12)						
152±1,1	57,4±1,3	25±1,9	6,4±1,2	8,8±2,6	20,2±3,9	20,4±1,4
КГ (n=12)						
166,7±1,9	82,2±1,1	35,3±1,2	5,9±1,8	8,9±1,5	25,3±1,8	17,1±1,2
p						
<0,001	>0,05	<0,001	<0,01	<0,01	<0,001	>0,05
%						
17	11	16	12	9	8	15

Дані щодо фізичної підготовленості КГ та ЕГ до початку педагогічного експерименту, дозволяє детально проаналізувати рівень фізичної підготовленості обох груп за рядом ключових показників. Це дозволяє зрозуміти початковий рівень фізичного стану юних спортсменів і виявити можливі зони для подальшого розвитку у ході експерименту.

Результати стрибків у довжину з місця показують, що учасники КГ мають вищий показник 166,7±1,9 см, ніж ЕГ 152±1,1 см. Високі результати КГ можуть

свідчити про кращий рівень розвитку вибухової сили ніг, що є важливою складовою у гандболі для стрибків та швидкого переміщення на полі. Значущість різниці ($p < 0,001$) підтверджує істотну перевагу КГ в цій вправі.

Стрибки зі скакалкою також показали помітну різницю між групами. Учасники КГ виконували в середньому $82,2 \pm 1,1$ рази, що суттєво перевищує результати ЕГ $57,4 \pm 1,3$ рази. Ця вправа є важливою для розвитку координації рухів, швидкості та ритмічності, що є важливими для юних гандболістів. Значення ($p < 0,01$) підтверджує значущість різниці, що підкреслює необхідність удосконалення координаційних здібностей у спортсменів експериментальної групи.

У віджиманнях в упорі лежачи за 30 с, КГ також показала значно кращі результати $35,3 \pm 1,2$ рази проти $25 \pm 1,9$ разів у ЕГ. Це свідчить про вищий рівень розвитку сили верхніх кінцівок, що є важливим компонентом для виконання потужних передач і кидків у гандболі. Статистично значуща різниця ($p < 0,001$) свідчить про суттєву необхідність підвищення сили верхнього плечового поясу у ЕГ.

Показники бігу на 30 м., показали, що КГ виконувала вправу в середньому за $5,9 \pm 1,8$ с, тоді як спортсмени ЕГ – за $6,4 \pm 1,2$ с. Це вказує на те, що учасники КГ мають кращий рівень швидкості, що є важливим для швидких переміщень на полі. Хоча значущість різниці була незначною ($p > 0,05$), це свідчить про потенціал для вдосконалення цього показника у ЕГ.

Метання гандбольного м'яча в ціль також показало подібні результати: КГ виконала в середньому $8,9 \pm 1,5$ влучань, що трохи перевищує результати ЕГ - $8,8 \pm 2,6$ влучань. Незначна різниця між групами ($p > 0,05$) свідчить про схожий рівень точності, проте для ефективної гри в гандбол важливо постійно працювати над підвищенням влучності під час кидків.

Метання м'яча на дальність показало суттєву перевагу КГ - $25,3 \pm 1,8$ м, над ЕГ - $20,2 \pm 3,9$ м. Це свідчить про кращий розвиток вибухової сили та точності в контрольній групі. Статистична значущість різниці ($p < 0,001$)

підкреслює важливість роботи над кидковою технікою і розвитком м'язової сили у спортсменів ЕГ.

Човниковий біг 4 х 6 м показав, що КГ виконує цю вправу швидше - $17,1 \pm 1,2$ с ніж ЕГ - $20,4 \pm 1,4$ с. Це вказує на кращу спритність, координацію та швидкість реакції у гравців контрольної групи, що є вирішальними факторами у гандболі під час змін напрямку руху та швидких маневрів. Незначна різниця у статистичній значущості ($p > 0,05$) свідчить про можливість для поліпшення результатів у ЕГ.

Аналіз таблиці показує, що до початку експерименту контрольна група мала загалом кращі фізичні показники порівняно з експериментальною групою. Це підкреслює необхідність більш інтенсивного та систематичного підходу до тренувань у ЕГ з метою вирівнювання рівня підготовленості.

У таблиці 4.2 представлена різниця у фізичній підготовленості КГ та ЕГ після проведення педагогічного експерименту. Ці дані дозволяють оцінити вплив впроваджених тренувальних методик на рівень фізичного розвитку юних спортсменів. Рисунок 4.1 ілюструє співвідношення основних показників фізичної підготовленості обох груп, демонструючи зміни, що відбулися до та після експерименту.

Таблиця 4.2.

**Показники фізичної підготовленості КГ та ЕГ
після педагогічного експерименту ($\bar{x} \pm \sigma$)**

Стрибок у довжину з місця, см	Стрибки зі скакалкою, к-сть разів	Віджимання в упорі лежачи за 30 с, к-сть разів	Біг 30 м, с	Кидання м'яча в ціль, к-сть разів	Кидання м'яча на дальність, м	Човниковий біг 4 х 6 м, с
ЕГ (n=12)						
$172 \pm 1,2$	$88,2 \pm 1,5$	$40 \pm 1,6$	$5,4 \pm 1,8$	$9,5 \pm 1,6$	$26,2 \pm 1,9$	$16,2 \pm 1,1$
КГ (n=12)						
$168,1 \pm 1,3$	$85,1 \pm 1,5$	$38 \pm 1,1$	$5,5 \pm 1,2$	$9,1 \pm 1,5$	$25,7 \pm 1,4$	$16,9 \pm 1,7$
p						
<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
%						
20	15	20	17	12	10	7

Результати після педагогічного експерименту продемонстрували статистично значущі покращення фізичної підготовленості у ЕГ порівняно з КГ. Це свідчить про ефективність застосування практичних рекомендацій, що мали акцент на вдосконаленні рухових здібностей гравців. Розглянемо кожен показник детальніше.

Стрибок у довжину з місця. Показник у ЕГ становив $172 \pm 1,2$ см, що є кращим порівняно з результатом КГ - $168,1 \pm 1,3$ см, ($p < 0,05$). Це покращення вказує на підвищення вибухової сили нижніх кінцівок у спортсменів експериментальної групи. Вибухова сила є критичним чинником для швидких та потужних рухів у гандболі, особливо під час стрибків і швидких стартів.

Стрибки зі скакалкою. ЕГ показала значне зростання до $88,2 \pm 1,5$ повторень проти $85,1 \pm 1,5$ у КГ, ($p < 0,05$), що свідчить про покращення координації, швидкісно-силової витривалості та аеробної витривалості. Стрибки зі скакалкою сприяють розвитку координації та швидкості ніг, що важливо для маневру на полі.

Віджимання в упорі лежачи за 30 с, ЕГ показала $40 \pm 1,6$ повторень, що значно перевищує результат КГ - $38 \pm 1,1$ повторень, ($p < 0,05$). Цей показник вказує на розвиток м'язової витривалості та сили верхнього плечового поясу, що критично для утримання та контролю м'яча, а також для кидків та блокування.

Біг на 30 м ЕГ продемонструвала кращий час - $5,4 \pm 1,8$ с порівняно з КГ - $5,5 \pm 1,2$ с ($p < 0,05$), що вказує на покращення швидкісних характеристик спортсменів. У гандболі швидкісні спринти є важливими для швидкого переходу від захисту до атаки та для переміщень по полі.

Метання м'яча в ціль та на дальність. Показники метання м'яча також свідчать про перевагу ЕГ: $9,5 \pm 1,6$ влучень в ціль проти $9,1 \pm 1,5$ у КГ, ($p < 0,05$). Це підкреслює важливість розвитку точності та сили м'язів рук і плечового поясу. Метання на дальність також покращилося у ЕГ - $26,2 \pm 1,9$ м., проти $25,7 \pm 1,4$ м., у КГ, що свідчить про покращення вибухової сили та координації рухів, необхідних для сильних та точних кидків.

Човниковий біг 4 х 6 м. ЕГ показала кращий результат – $16,2 \pm 1,1$ с порівняно з $16,9 \pm 1,7$ с., у КГ, ($p < 0,05$). Цей показник свідчить про покращення координації рухів, швидкості та витривалості, що є важливим для гравців у гандболі, які повинні швидко змінювати напрямки руху на полі.

Результати експерименту вказують на суттєве покращення фізичної підготовленості гравців в експериментальній групі завдяки застосованим методикам. Особлива увага до розвитку сили, швидкості, координації та витривалості сприяла підвищенню ефективності їхньої ігрової діяльності. Ці показники підкреслюють необхідність акценту на спеціалізованій фізичній підготовці для забезпечення зростання спортивної майстерності.

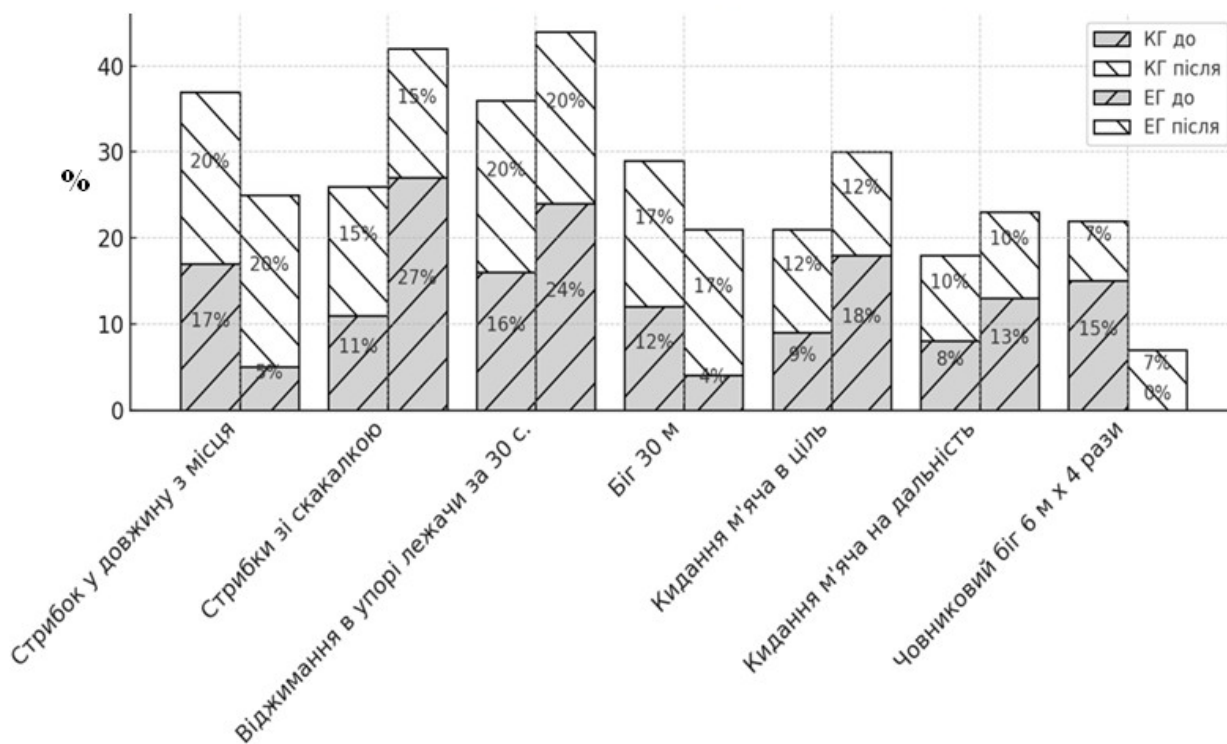


Рис. 4.1. Відсоткове співвідношення основних показників фізичної підготовленості КГ та ЕГ до та після експерименту

За результатами дослідження було виявлено, що після педагогічного експерименту показники фізичної підготовленості в обох групах покращилися, проте ЕГ продемонструвала більш виражені зміни. Зокрема, відзначено значне зростання результатів у стрибках у довжину, кількості віджимань та стрибках зі скачалкою, що свідчить про ефективність практичних рекомендацій.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури та методичних матеріалів з підготовки юних спортсменів у гандболі показав, що основна увага приділяється комплексному підходу до розвитку юних гандболістів. Наукові джерела підкреслюють важливість поєднання технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки. Виявлено, що початкова увага має бути зосереджена на формуванні базових технічних навичок, таких як передача, ведення м'яча та кидки, у поєднанні з поступовим впровадженням тактичних елементів гри. Важливим аспектом є врахування вікових особливостей спортсменів та адаптація тренувальних методик відповідно до їхнього фізичного та психоемоційного розвитку.

2. Дослідження існуючих методик навчання технічним елементам гандболу виявив, що ефективність тренувального процесу на початковому етапі залежить від послідовного розвитку основних технічних прийомів. Результати показали, що найбільш успішними є методики, які акцентують увагу на точності та швидкості передач, а також розвитку базових рухових навичок, таких як координація та спритність. Методи навчання включають вправи на точність передачі та ведення м'яча, поступове ускладнення ігрових ситуацій та збільшення навантажень відповідно до рівня підготовки спортсменів. Ефективність таких методик підтверджується їх здатністю поступово формувати в юних спортсменів міцну базу технічних навичок.

3. Спостереження за тренуваннями та змаганнями юних гандболістів дозволили виявити специфічні проблеми, що виникають на початковому етапі підготовки. Основними труднощами стали недостатня технічна підготовленість гравців, невпевненість у застосуванні тактичних рішень під час гри, а також відсутність координації між гравцями в командних діях. Багато спортсменів мали проблеми з точністю передач і веденням м'яча під час ігрових ситуацій, що знижувало ефективність гри. Тактичні проблеми полягали у недостатньому розумінні комбінаційних дій та взаємодії між гравцями в атаці та захисті, що вказує на потребу посилення тренувань у цих аспектах.

4. Розробка та обґрунтування практичних рекомендацій щодо побудови навчально-тренувального процесу з гандболістами на етапі початкової підготовки включає адаптацію тренувальних методів до специфічних потреб юних спортсменів. Проведений педагогічний експеримент дозволив порівняти ефективність запропонованих методик для ЕГ з КГ.

Зокрема, після експерименту було відзначено покращення у фізичній підготовці спортсменів ЕГ порівняно з КГ. Наприклад, у тесті на стрибок у довжину з місця результат ЕГ зріс з $152 \pm 1,1$ до $172 \pm 1,2$ см, що показує значне поліпшення на 13%. У КГ це покращення було не таким суттєвим: з $166,7 \pm 1,9$ см до $168,1 \pm 1,3$ см, тобто лише на 2%. Це свідчить про те, що система тренувань в ЕГ була ефективнішою. Аналогічні позитивні зміни були зафіксовані і в інших тестах. Кількість віджимань в упорі лежачи за 30 секунд у ЕГ зросла з $25 \pm 1,9$ до $40 \pm 1,6$, що становить 60% покращення. У КГ цей показник збільшився лише на 7% - з $35,3 \pm 1,2$ до $38 \pm 1,1$. Такі результати свідчать про суттєву користь від збільшення обсягу спеціальних вправ, які спрямовані на розвиток фізичної витривалості і сили у юних гандболістів. Щодо швидкісних показників, то біг на 30 м., у ЕГ покращився з $6,4 \pm 1,2$ до $5,4 \pm 1,8$ с що становить 15% приріст швидкості. У КГ покращення було незначним – з $5,9 \pm 1,8$ до $5,5 \pm 1,2$ с., що складає лише 6%. Це демонструє, що додаткові вправи на швидкість та координацію, які використовувались у експериментальній групі, були більш ефективними. Також спостерігалось суттєве поліпшення в результатах кидків у ціль: кількість влучень в ЕГ зросла з $8,8 \pm 2,6$ до $9,5 \pm 1,6$, тоді як у КГ цей показник змінився незначно - з $8,9 \pm 1,5$ до $9,1 \pm 1,5$. Це свідчить про те, що спеціальні вправи для розвитку точності кидків, які були введені у програму ЕГ, сприяли кращій технічній підготовці юних гандболістів. Таким чином, статистичні дані після педагогічного експерименту підтверджують ефективність запропонованих практичних рекомендацій для ЕГ.

Перспективи подальшого дослідження може порівняти різні методики підготовки або тренувальних програм, гандболістів у різних країнах, для виявлення найбільш ефективних практик у світовому контексті.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Під час розробки програми дотримувалися думки, що поєднання акцентованих педагогічних впливів техніко-тактичної підготовки з періодами найефективнішого виховання рухових здібностей дозволить значно підвищити їх рівень. Такий підхід базується на тому, що розвиток технічних та фізичних компонентів гандболістів має бути синхронізований з віковими можливостями спортсменів для максимального ефекту.

Програма занять для експериментальної групи була складена з акцентом на гандбольні вправи та спеціальні засоби, спрямовані на формування навичок, необхідних для вдосконалення в гандболі. Особливістю програми було те, що загальна фізична підготовка була скорочена на користь спеціальної, що забезпечує більшу увагу розвитку специфічних для гандболу якостей.

План навчального матеріалу включав послідовне вивчення окремих технічних прийомів гри. Тренувальний процес був організований так, щоб забезпечити поступовий розвиток техніки за допомогою спеціальних вправ тривалістю до 1 хв., з перервами для корекції виконання та відпочинку. Важливо зазначити, що кожна вправа проводилася з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей спортсменів, що дозволяло уникати надмірних навантажень на початкових етапах підготовки.

Першочергово до підготовчої та основної частини тренування було включено різноманітні види пересування по майданчику без м'яча: біг обличчям, боком, спиною вперед, біг з підскоками, через низькі перешкоди та човниковий біг на дистанції від 3 до 20 м. Багато вправ проводилися в парах у вигляді змагань: наздогнати суперника, перегородити йому шлях, утримати позицію. Ці вправи без м'яча виконувалися на високій швидкості, що згодом ускладнювалося роботою з м'ячем на оптимальній швидкості.

Уже на підготовчому етапі використовували тенісні та гандбольні м'ячі для розвитку координації та орієнтації спортсменів. Вправи включали підкидання м'яча різними способами на місці та в русі. Усі передачі м'яча виконувалися по черзі правою і лівою рукою на різні дистанції, що дозволяло

спортсменам розвивати двосторонню координацію. Більшість передач здійснювалася в різних перебудовах: за м'ячем, у протилежний бік від напрямку передачі, по діагоналі майданчика. Ці елементи розвивали орієнтацію гравців та закладали основу для їх тактичного вдосконалення.

Програма зосереджувалася на вдосконаленні двох основних видів кидків: у стрибку та з ходу з бігових кроків. Кидки виконувалися по мішенях на стіні та в ворота, щоб розвинути точність виконання. Спочатку вправи виконувалися поточним методом, а згодом спортсмени виконували кидки по черзі з різних позицій на майданчику.

Що стосується дозування навантажень, на початкових етапах інтенсивність була помірною. Тривалість виконання вправ варіювалася від 30 до 60 секунд, з перервами між ними для відновлення, які тривали 1–2 хв. У перші тижні тренувального процесу навантаження збільшувалися поступово, даючи можливість спортсменам адаптуватися до нових умов. Згодом, гравці набули базових технічних навичок, інтенсивність збільшувалася, зменшуючи час відпочинку та збільшуючи тривалість виконання вправ до 1,5–2 хвилин.

Техніко-тактичне вдосконалення спортсменів базувалося не лише на розвитку рухових навичок, але й на навчання тактичної ефективності, що включало розвиток навичок орієнтації в просторі, злагодженості дій та точності прийомів під час гри. По мірі оволодіння базовими техніками, спортсмени брали участь у двосторонніх іграх, що не тільки викликало інтерес, але й додавало значне фізичне навантаження за рахунок активних переміщень по майданчику та боротьби з суперниками.

Важливою частиною програми стали ігрові заняття, які винесли за межі основного тренувального часу. Після опанування певних технічних і тактичних елементів, проводилися змагання серед змішаних груп хлопців і дівчат. Для підвищення інтересу спортсменів і залучення всіх до активної участі у грі, правила були спрощені, що дозволило навіть новачкам повною мірою включатися в змагальну діяльність і отримувати важливий досвід.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень. Київ: Олімпійська література, 2021. 216 с.
2. Арзютов Г. М., Гуска М. Б., Гуска М. В. Прогнозування точності побудови руху у спортивних іграх з урахуванням коригувань просторово-часових параметрів *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2011. Випуск 4. С. 10–16.
3. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2022. 192 с.
4. Борисова О. В., Сушко Р. О. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту : метод. рекомендації. Київ, 2016. 36 с.
5. Бріскін Ю., Пітин М., Білик О. Перспективи вдосконалення виконання технічних дій кваліфікованими гандболістами. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №2. С.18–19.
6. Богущ В., Яцунський Є., Сокіл О., Смирнова І., Резніченко О., Кувалдіна О. Дослідження функціонального стану гандболістів у тренувальному процесі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016 №3(53). С.8–12.
7. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. №3. С 3–19.
8. Базильчук О. Показники змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток. *Молода спортивна наука України. Львів* , 2002. Вип. 6. Т.2. С. 6–10.
9. Волков В. Л. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Київ: Освіта України. 2016. 464 с.

10. Дорошенко Е. Ю., Сердюк Д. Г., Мітова О. О. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих гандболістів: проблеми, пошуки, шляхи вирішення: [монографія]. Запоріжжя: ООО ЛПС, 2016. 312 с.

11. Дармосюк В. М., Пархоменко О. Ю., Васильєва Л. Я. Практикум з математичної статистики : посібник за змішаною формою навчання. Миколаїв : видавець Румянцева Г. В., 2023. 154 с.

12. Данилов О. О., Кубраченко О. Г., Кушнірюк С. Г., Маслов В. М. Гандбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: ВПЦ «Експрес», 2003. 147 с.

13. Єрмаков С. С. Біомеханічні моделі ударних рухів у спортивних іграх у контексті вдосконалення технічної підготовки спортсменів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 4. С. 3–11.

14. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту. Харків: УкрДУЗТ, 2022. 60 с.

15. Європейська федерація гандболу [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.eurohandball.com/>

15 Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту [дисертація]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання та спорту України. 2012. 560 с.

16 Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний. посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ; 2018. 616 с.

17 Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

18 Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : Навчальний. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т імені Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

- 19 Караулова, С. І., Омеляненко, Г. А., Петров, В. О., Воронкова, Т. В., Бублик, С. А. Інноваційний підхід до методики вдосконалення фізичної підготовки спортсменів у спортивних іграх. *Olympicus*. 2024. № (1) С. 51–58.
- 20 Кубраченко О. Г., Ткачук В. Г., Голуб В. П. Система підготовки гандболістів. Навчальний посібник. Київ: Київдрук, 2013. 556 с.
- 21 Мітова О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №3. С. 89–95.
- 22 Мітова О. Проблеми контролю у командних спортивних іграх у зв'язку з сучасними тенденціями їх розвитку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Випуск 2. С. 184–190.
- 23 Мітова О. О. Ретроспективний аналіз формування системи контролю у командних спортивних іграх. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 74–81.
- 24 Мітова О, Онищенко В. Модель комплексного контролю на етапі початкової підготовки у спортивних іграх (на прикладі міні-баскетболу). *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Випуск 10(65). С. 108–112.
- 25 Мітова О., Шинкарук О. Обґрунтування підходу до формування системи контролю в командних спортивних іграх. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 1. С. 191–200.
- 26 Мельник В. Ефективність програми удосконалення атакувальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до в вищих досягнень. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. №1 (19). 38-45 с.
- 27 Наумчук В. І., Русанюк В. М. Удосконалення техніко-тактичних дій в гандболі. Тернопіль: ТНПУ, 2018. 100 с.
- 28 Нікулічев Д. С., Караулова С. І., Омеляненко Г. А., Леонт'єв О. В., Леонт'єва І. В. Удосконалення показників спеціальної фізичної підготовленості гандболісток. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 4. 127–134.

29 Платонов В. М. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту / за загальною редакцією Платонова В.М. – К.: 2018. 624 с.

30 Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. – К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.

31 Приступа Є. Н., Тищенко В. О. Система підготовки висококваліфікованих команд з гандболу в річному макроциклі. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2016. №2(24). С. 45–53.

32 Приступа Є. Н., Тищенко В.О. Стан проблеми контролю тренувальної та змагальної діяльності в системі підготовки команд високої кваліфікації з гандболу. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2016. №4(26). С. 39–49.

33 Павленко В.О., Насонкіна Е.Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник]. – Харків, 2020. 550 с.

34 Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ. : Кондор, 2016. 542 с.

35 Сердюк Д. Г. Удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів на основі контролю показників змагальної діяльності [автореферат]. Дніпро: Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. 2016. 24 с.

36 Стасюк Р. М., Клименченко Т. Г., Гриб Т. О. Модельні характеристики основ змагальної діяльності та контролю гандболістів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*, 2020. Випуск 2 (122). С. 154–158.

37 Стасюк Р. М. Чехранов К. О. Індивідуалізація технічної підготовки гандболістів. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: V Міжнародна наук.-метод. конф., тези доп. Суми: Сум. держ. ун-т, 2020. С. 101–103.

38 Тищенко В. О. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2014. 232 с.

39 Тищенко В. О. Використання технічних засобів у гандболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. Випуск 17. С. 586–591.

40 Фролова Л. С., Глазирін І. Д. Використання методики «Balltest» як педагогічного методу підвищення рівня розвитку ігрового і тактичного мислення гандболістів. *Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт.* 2009 №2. С. 155–160.

41 Федерація гандболу України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://handball.net.ua/>

42 Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.

43 Шинкарук О., Мітова О. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2017. №1. С. 105–112.

44 Циганок В. І. Наукове забезпечення підготовки гандболістів високої кваліфікації: моделювання, планування: Методичні рекомендації. Запоріжжя: ЗДУ, 2000. 28 с.

45 Циганок В. Основні показники діяльності чоловічої збірної команди України з гандболу на чемпіонаті Європи 2000 р. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації.* Тез. доп. IV Міжнар. наук. конгр. Київ, 2000. С. 5–7.

46 Циганок В., Соловей О. Диференціація показників результативності техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів у змагальному процесі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць,* 2020. № 8(128). С. 190–194.

47 Acsinte A., Alexandru E., Costea L. M. Power and strength training in team handball. *EHF Web Periodical.* 2015. P. 1–7.

48 Buceta J. M., Avakumovic A., Killik L. Basketball for Young players. Guidelines for coaches. Madrid : FIBA, 2000. 358 p.

49 Belka J., Hulka K., Safár M., Weisser R., Mikova L. Analysis of the fitness level in elite handball players (U16 and U18) between 2003 and 2013. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. №16(4). P. 90–98.

50 Bompa T., G. Haff. *Periodization: theory and methodology of training*. USA: Human kinetics publishers, 2009. 480 p.

51 Giorgio Gandolfi. *NBA Coaches Playbook. Techniques, tactics, and teaching points*. Gandolfi Giorgio. Human Kinetics. 344 p.

52 Maksymenko I. G. *Footzal : the testing of structure of young players physical state*. *Спорт и наука : издание на националната спортна академия за младежта и спорта, Българския Съюз за физическата култура и спорт, Българския Олимпийски Комитет*. София, 2008. № 6. С. 126–131.

53 Sushko R. Efficiency analysis of competitive activity of highly skilled basketball players europe2015. *History, Problems and Prospects of Development of Modern Civilization*. Proceedings of the XVII International Academic Congress Tokyo University Press, 2016. P. 839–843.

54 Solovey O. M, Mitova O. O., Solovey D. O., Boguslavskiy V. V., 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. №24(1). P. 36–43.

55 Haff G. *Periodization Strategies for Youth Development. Strength and Conditioning for Young Athletes*. England, Routledge: Science and Application. 2013. P. 149–168 p.

56 Hakman Anna, et al. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport* 2018. Vol. 18. 1237–1242 p.

57 Hakman Anna, et al. Training methodology and didactic bases of technical movements of 9-11-year-old volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol.17.(4). 2638–2642 p.

58 Hakman A., Nakonechnyi I., Balatska L., Filak Y., Kljus O., Vaskan I. Peculiarities of physical and mental capacity of 6-9-year-old children under

elementary school conditions. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018 Supplement issue 2, 1192–1198 p.

59 Milić M. Grgantov Z., Chamari K., Ardigò L., Bianco A., Padulo J. Anthropometric and physical characteristics allow differentiation of young female volleyball players according to playing position and level of expertise. *Biology of sports*. 2017. № 34(1). P. 19–26.

60 Palao J. M. Manzanares P., Ortega E. Design, validation, and reliability of an observation instrument for technical and tactical actions in indoor volleyball. *European Journal of Human Movement*. 2015. Vol. № 34. P. 75–95.

Анкета для тренерів з гандболу

Просимо Вас надати Ваші щирі відповіді на питання анкети

Прізвище, ім'я, по-батькові: _____

Стаж тренерської роботи (років): _____

I. Яку форму роботи в ДЮСШ Ви вважаєте найбільш ефективною? (потрібне підкреслити):

- командна форма роботи (виховання спортсменів тільки певного віку);
- індивідуальна форма роботи (виховання спортсменів від початківців до випускників школи).

II. Які показники для кандидата в команду майстрів Ви вважаєте найбільш важливими? (розташуйте за важливістю):

1. Технічна підготовка
2. Психологічна стійкість
3. Фізична підготовка
4. Тактична підготовка
5. Ефективність ігрової діяльності
6. Інтелектуальний розвиток
7. Антропометричні дані

III. Які компоненти підготовки юних спортсменів на початковому етапі для Вас є найскладнішими? (потрібне підкреслити):

1. Фізична підготовка, розвиток:
 - сили основних м'язів,
 - швидкості переміщення,
 - швидкості реакції,
 - гнучкості,
 - координації,
 - витривалості.

2. Технічна підготовка:

- точність передач,
- сильні кидки,
- впевнене ловіння м'яча,
- блокування м'яча.

3. Тактична підготовка:

- різноманітність фінтів,
- основні взаємодії у нападі,
- формування комбінацій,
- орієнтація у захисті,
- опіка суперника.

4. Психологічна підготовка:

- підготовка до гри,
- мобілізація сил під час гри,
- вступ до гри із лави запасних,
- уникнення розгубленості під час гри,
- виконання індивідуальних завдань поза тренуванням.

5. Інтелектуальний розвиток:

- загальна культура,
- швидкість мислення,
- увага на заняттях,
- запам'ятовування навчального матеріалу.

6. Ігрова підготовка:

- результативність кидків,
- мінімізація втрат м'яча,
- впевненість на ударній позиції,
- перехоплення м'яча,
- вибір правильного рішення в ігровій ситуації.

IV. Які недоліки у підготовці спортсменів для Вас є найскладнішими для усунення? (потрібне підкреслити):

1. Технічна підготовка:

- неточні передачі,
- слабкі кидки,
- погане ловіння м'яча,
- слабе блокування м'яча.

2. Тактична підготовка:

- однотипність фінтів,
- відсутність різноманітності взаємодій,
- погана орієнтація у захисті,
- погана орієнтація при підборі м'яча,
- відсутність навичок опіки гравця.

3. Психологічна стійкість:

- невміння підготуватися до гри,
- відсутність мобілізації сил під час гри,
- розгубленість під час програшу,
- невиконання завдань поза тренуваннями.

4. Інтелектуальний розвиток:

- низька культура,
- недостатня швидкість мислення,
- слабка увага під час тренувань,
- неточність у прийнятті рішень,
- слабе запам'ятовування матеріалу.

5. Ігрова підготовка:

- низька результативність кидків,
- втрати м'яча при передачах і ловінні,
- невпевненість при виході на ударну позицію,
- помилки при оцінці ігрових ситуацій.

Дякуємо за участь в опитуванні!