МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Кафедра олімпійського та професійного спорту

СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК 11-13 РОКІВ ОЛЬШАНСЬКОЇ ДЮСШ

Кваліфікаційна робота

ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент 4 курсу
10-411 групи
Спеціальність: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Спеціалізація: основи здоров'я та методика фізкультурно-оздоровчої роботи
Освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура) »

Чайка Валерій Вікторович

Керівник: к.фіз. вих.н., доцент Шалар О.Г.

Рецензент к.пед.н., доцент Гацоєва Л.С.

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП…… 4

РОЗДІЛ 1. Техніка і тактика гри в гандбол…… 7

1.1. Особливості гри в гандбол для дітей……..... 7

1.2. Характеристика та класифікація технік гри в гандбол……... 8

1.3. Технічні прийоми гравців у гандболі……. 10

1.3.1 Техніка нападу польового гравця…….. 10

1.3.2. Техніка захисту польового гравця…… 12

1.3.3. Техніка вибивання і відбору м'яча ……... 14

1.3.4. Техніка гри воротаря в захисті……..... 14

1.3.5. Техніка гри воротаря в нападі……... 16

РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження…… 17

2.1. Організація дослідження…….. 17

2.2. Методи дослідження……. 18

2.2.1. Тестування висоти стрибків…….. 18

2.2.2. Тестування із загальної фізичної підготовки…….. 19

2.2.3. Тести з технічної підготовки…… 19

2.3. Методика спортивно-технічної підготовки…… 20

РОЗДІЛ 3. Результати дослідження…… 23

3.1. Аналіз результатів дослідження з загальної фізичної підготовки юних гандболісток…… 23

3.2. Аналіз результатів дослідження з технічної підготовки юних гандболісток……. 25

3.3. Результати анкетування юних гандболісток щодо відношення до здорового способу життя……. 28

ВИСНОВКИ…… 31

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 32

ДОДАТКИ…… 37

Додаток А. Протоколи результатів загальної фізичної та технічної підготовки дівчаток гандболісток 11-13 років……... 37

Додаток Б. Анкета „Молодь, здоровий спосіб життя і протиправна поведінка”…….. 40

ВСТУП

Актуальність дослідження. Гандбол придумали датські футболісти на рубежі XIX−XX століть. Дана гра прийшла на заміну футболу в зимовий час. Основна відмінність від футболу — необхідність грати руками та зменшення розміру команди до 7 чоловік. Потрібні погоджені дії усіх членів команди для досягнення успіху. Кожен гравець має конкретну спрямованість і відповідно до цього їх розрізняють по амплуа : воротар і польові гравці в обороні (центральний, передній , напівсередній, крайній захисники) і в нападі (крайній, лінійний, розігруючий, напівсередній). Рухова діяльність гандболістів це сукупність дій, об'єднаних єдиною метою в одну єдину динамічну систему. Досягнення рухової діяльності можливо від стійкості і варіативних навичок, рівня розвитку інтелекту та фізичних якостей гравців [14].

Команди у гандболі прагнуть досягти переваги над супротивником з кінцевим результатом – перемогою. Тому спортивну боротьбу команд необхідно бачити з позицій двобою сторін. У процесі гри визначним є наявність тактики, техніки і стратегії. Спортивна боротьба команд без цих складових просто неможлива. Техніка – е узгоджені, цілеспрямовані дії гравців команди в боротьбі з супротивником, спрямовані на досягнення перемоги. Напад вирішальна фаза гри, від успіху якої в найбільшій мірі залежить її кінцевий результат. В абсолютній більшості єдина мета атаки закинути м'яч в ворота супротивника. Стратегія – це вміння розумно керувати діями у боротьбі [11, 15, 17].

Гандбол це командна гра з м'ячем 7 на 7 гравців (по 6 польових і воротар в кожній команді). На відміну від футболу грають в основному руками. Активна фаза – єдиноборство з супротивником при швидкому переміщенні та володінням м’яча, а пасивні – зупинка і повільне переміщення без м'яча. Пасивні фази подовжуються в основному у іграх із слабким супротивником, а активні майже не змінюються. техніки і тактики

будь-якої гри. На початку створення моделі гри треба врахувати, що ігрові дії розглядаються як сполучення формальних і інтуїтивних складових. Під час гри в кожній ситуації на полі гравець перебуває в певному стані. Набір таких станів є числом кінцевим і може мати адекватне відображення в моделі гри команди як в захисті, так і в нападі. Послідовністю його станів і дій, що чергується в ході гри є алгоритм поведінки гравця в захисті і в нападі. Усі ці дії досить чітко визначені в теорії і практиці спортивної підготовки. Та досить добре вивчені в спортивно – педагогічних дослідженнях [19].

Одна з вирішальних проблем спорту вищих досягнень це створення школи техніки і тактики гандболу в дитячому і юнацькому віці. Необхідно з дитячого віку прищеплювати їм таку школу, яку потім не доведеться переробляти . Таким чином мі підготуємо спортсменів високого класу.

Мета дослідження – розробити методику спортивно-технічної підготовки юних гандболісток 11-13 років.

Завдання дослідження:

1. Розкрити місце та значення технічної підготовки в тренуванні юних гандболісток.
2. Визначити засоби та методи спортивно-технічної підготовки юних гандболісток.
3. Обґрунтувати методику технічної підготовки юних гандболісток 11-13 років.

Об’єкт дослідження: спортивно-технічна підготовка юних гандболісток.

Предмет дослідження: методика технічної підготовки юних гандболісток.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; визначення рівня фізичного розвитку; оцінка рівня технічної підготовки; реєстрація показників; обробка експеримент тального матеріалу методами математичної статистики.

Практичне значення. В дипломній роботі наведено методику підвищення техніки гри гандбол для дівчаток 11-13 років, які відвідують секцію гандболу в Ольшанській ДЮСШ. Отримані в ході роботи результати дозволять значно підвищити якість тренувального процесу з гандболу для даної вікової категорії дітей.

Отримані результати доцільно використовувати під час вивчення дисциплін «Спортивні ігри з методикою викладання» (гандбол) та «Спортивна спеціалізація з методикою викладання» (гандбол).

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота представлена у вигляді комп'ютерної верстки на 42 сторінках, містить 5 таблиць та 13 рисунків. Вона складається з вступу, 3 розділів, висновків, та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1
ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ В ГАНДБОЛ

1.1. Особливості гри в гандбол для дітей

У багатьох країнах світу в гандбол починають грати з 4 років. Зрозуміло, що це не такий гандбол в який грають дорослі команди. Тому що наймолодшим гандболістам ще важко дається виконання багатоьох прийомів з м'ячем. Але правила гри залишаються незмінними. Лише майданчик та м'яч трохи менший. Також зменшений час гри . Спрощенні деякі правила гри [23].

Міні-гандбол являє собою гру у зменшеному складі 6х6 або 5х5 на зменшеному майданчику. Для дітей достатньо майданчика 9х12 м. Та ворота 160см х 240см. Діти 10-12 років, мають на полі чотири або п'ять гравців плюс один воротар. Розмір майданчика 24 м х 18 м. Ворота зменшені , заввишки 180 см і завширшки 270 см.

Суддя вводить м'яч у гру, а далі початкового кидку немає. Навіть після того як м'яч побував у воротах, його у гру вводить воротар. Він його передає своїм гравцям на іншу половину поля. Якщо м'яч перехопили, граючи в захисті, потрібно якомога швидше відправити його на інший бік майданчика, там знаходяться нападники вашої команди. робити заміни можна через середню лінію. Таким чином гравці можуть ставати то захисниками то нападниками. На заняттях з міні-гандболу діти не повинні перенавантажуватися. Треба постійно контролювати їх стан , робити паузи для бесіди та відпочинку [7].

Роботу з юними спортсменами краще доручити молодому тренеру. Заняття з наймолодшими не такі як тренування наприклад підлітків. Тренер постійно пересувається майданчиком разом з дітьми. Наприклад. узявшись з ними за руки та постійно показуючи рухи. Таким чином тренер допомагає дітям освоювати елементи гри [15].

1.2. Характеристика та класифікація технік гри в гандбол

Технічна підготовка спрямована на оволодіння сукупністю прийомів, що служать засобом ведення гри в гандбол. На всьому шляху спортивної діяльності гандболіста здійснюється спеціальна технічна підготовка. Гандболіст постійно враховує спосіб виконання прийомів гри. А саме оволодіває більш різноманітною і досконалою структурою, темпом і ритмом дій. Пізнає біомеханічні закономірності рухів [19].

Гандболіст повинен володіти широким колом технічних прийомів і способів для досягнення успіху в ігрових умовах, які швидко змінюються. Еефективно використовувати їх у грі – все це компонує поняття «технічна майстерність спортсмена».

Вища технічна майстерність має такі критерії:

 ефективність як рівень високої результативності технічних прийомів, які засновуються на вмінні використовувати свої можливості в конкретних умовах ігрової діяльності;

 різнобічність, яка визначається широким колом технічних прийомів (і їх варіантів), що уміють виконувати гандболісти;

 стабільність, що характеризується стійкістю техніки до дій різних факторів, які перешкоджають їй, сталістю до досягнення високих результатів усіх умов діяльності.

Виконання технічних прийомів і способів у процесі розвитку гандболу, а також критерії їхньої оцінки вдосконалювалися і змінювалися залежно від:

 пропорційність рівнів розвитку захисту та нападу;

 рівня фізичної самопідготовки гравців;

 розробки нововеденнь у грі та побудови дієвих тактичних схем у нападі і захисті;

 зміни правил гри [14].

Класифікація техніки. Класифікацією у гандболі користуються для послідовного вивчення й аналізу прийомів техніки гри. Класифікація – це розподіл способів і прийомів за групами, розділами на підставі визначених схожих ознак.

Техніка гравця розподіляється на два розділи: техніку воротаря та техніку польового гравця. В кожному з розділів можна виокремити підрозділи за спрямованістю діяльності: техніка захисту та техніка нападу. Техніку польового гравця і техніку воротаря розрізняють за функціональним складом. За амплуа гравців поділяють позиційно : розігруючий, лінійний, напівсередній і крайній. Як у захисті, так і в нападі техніка гри має деякі особливості. Але кожен польовий гравець повинен вміти грати на будь-якій позиції. Техніка нападу це переміщення і володіння м'ячем, а техніка захисту це переміщення і протидія володінню м'ячем.

Підготовча фаза – комплекс рухливих дій, які забезпечують спортсмену прийняття найвигіднішого положення для виконання прийому.

Основна фаза – комплекс рухливих дій, які забезпечують виконання основного прийому.

Заключна фаза – комплекс рухливих дій, спрямованих на забезпечення готовності гравця до наступних дій [14].

Способи виконання прийому характеризують такі ознаки:

 при виконанні прийому гравець використовує одну або дві кінцівки;

 положення кисті з м'ячем відносно плечового суглоба (зверху, збоку, знизу);

 спосіб розгону м'яча (поштовхом, , ударом, хльостом).

Способи виконання прийому мають деякі особливості в деталях системи руху. Досконалішою роблять техніку умови виконання прийому, до характеристик яких входять: відстань, відношення до опори, напрямок, спосіб розбігу і таке інше.

Мета для кожної команди, що грає на майданчику закинути м'яч у чужі ворота і не пропустити в свої. Отже м'яч закинутий у ворота

противника, є результатом зусиль гравців. Усі виконані ігрові прийоми є допоміжними або підготовчими для виконання основного прийому взяття воріт. У цій ситуації результативний кидок по воротах є кінцевою метою, а усі дії , що були до цього виконані спрямовані на його створення. Як правило, найчастіше мяч втрачають під час виконання підготовчих прийомів до кидка, а не в кидках у ворота. Тому суть техніки гри становить вміле і правильне виконання переміщень, зупинок, стрибків, заслонів, оманних дій, ведення, ловлі та передачі м'яча [19].

1.3. Технічні прийоми гравців у гандболі

1.3.1. **Техніка нападу польового гравця**. Нападаюча команда , та команда що оволоділа мячем. Всі зусилля гравців будуть спрямовані на те, щоб закинути м'яч у ворота. Лише за допомогою спеціальних технічних прийомів можна перебороти опір захисту . У цей найбільш складний розділ техніки гри входять: переміщення, ловля м'яча, ведення, кидки у ворота і оманні рухи.

Гандболіст застосовує визначені технічні прийоми у процесі гри у нападі. Участь в грі зобов'язує спортсмена бути у постійній готовності до прийняття та переміщення до м'яча. Цю готовність прийнято називати стійкою [12].

Стійка – це положення гравця у повній готовності до дії з м'ячем. Стійки поділяються на високу, середню, низьку. Вибір стійки залежить від ігровою ситуації.

У процесі гри гандболіст постійно знаходиться в русі, переміщуючись кроком або бігом. Також спортсмен здійснює стрибки, зупинки, повороти.

Завдяки цим діям гандболіст звільняється від опіки суперника, вибирає оптимальне місце для гри з партнерами та кидка у ворота, виходить на вільне місце. Ефективність виконання прийомів з м'ячем також залежить від правильної техніки переміщень. Ловля м'яча – основний прийом, який

забезпечує оволодіння м’ячем. М’яч можна ловити однією рукою та двома руками [7].

Передача м’яча – це основний прийом, який забезпечує взаємодію гравців під час гри. Успіх гри залежить від швидкості та точності передачі. У гандболі застосовують передачі однією рукою і двома як на місці, в стрибку так і у русі. Передачі можуть бути високими або низькими, короткими, довгими, навісними, з відскоком від підлоги.

Дозволяється зробити не більше трьох кроків. Під час передачі м’яча у русі, один з них може бути перехрещеним. Передача виконується у одноопорному або двоопорному положенні. Залежно від розбігу. Замах робиться під час відштовхування якщо передача виконується у стрибку. Передача виконується, якщо гравець знаходиться у повітрі.

Відведення руки з м’ячем для виконання розгону м’яча називається замах. Замах буває в сторону-назад, вгору-назад, униз-вперед. Замах повинен бути коротким. Від утримання м’яча гандболістом в одній руці залежить і виконання замаху.

Підготовча фаза передачі – це замах та розбіг.

Основна фаза –м’ячу надається швидкість та напрямок польоту (розганяє м’яч) трьома способами: поштовхом , хльостом та кистю.

Способи виконання передачі м’яча: *двома руками від грудей, зверху та знизу, зігнутою рукою зверху та збоку, прямою рукою зверху, збоку та знизу.*

Відрізняються передачі від кидків тим, що передачі виконуються з меншим застосуванням амплітуди та сили рухів. Техніка передачі м’яча двома руками така ж як і передачі в баскетболі.

Найчастіше застосовується передача м’яча зігнутою рукою зверху.

Іншими способами передачі м’яча використовуються менше. Приховані передачі набувають значенняу складних умовах гри. Їх розрізняють: під рукою, за спиною, за головою, замахом уперед та ін[14, 19, 20] .

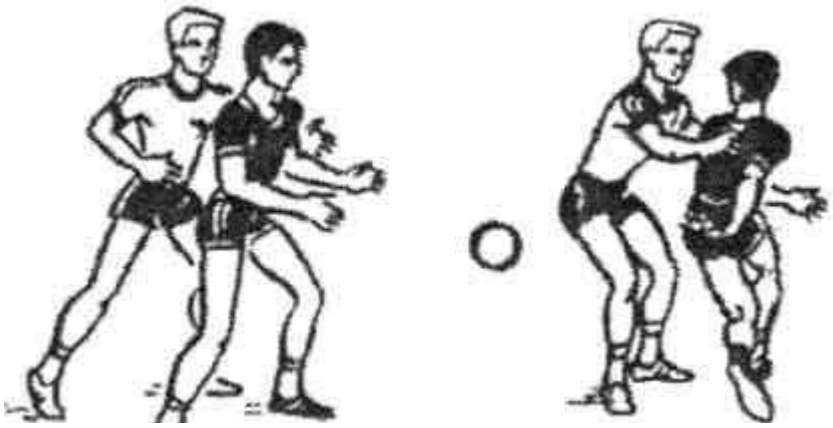

Рис. 1.1. Передача м'яча за спиною

Ведення м’яча – За допомогою ведення здійснюються всілякі переміщення спортсмена з м'ячем. При веденні використовують біг, іноді ходьбу.

Ведення буває *одноударним і багатоударним*.

Кидок м’яча – це прийом, що дозволяє закинути м'яч у ворота. Кидок можна виконати в опорному положенні, в падінні, у стрибку, з місця, з розбігу. Підготовча фаза включає в себе розбіг, замах, стрибок. Основна фаза кидка включає рухи, що повідомляють м'ячу швидкість і напрямок польоту.

Підготовча фаза кидка включає у себе розбіг, стрибок та замах. Розбіг можете бути з гальмівним або зі звичайним останнім кроком. Змах поділяється на види: уперед-назад ,униз-назад, в сторону- назад.

Основна фаза кидка включає рухи, які надають м’ячу напрямок польоту та швидкість. Способи розгону м’яча: хльостом, поштовхом та ударом.

Гандболіст може кинути м’яч у ворота одразу або кинути його в площу воротаря з відскоком.

Траєкторія польоту м’яча під час кидка у ворота може бути: горизонтальною; такою, що піднімається; що опускається; навісною.

Відскок м’яча: відбитий, що ковзає, з обертанням [24].

1.3.2. **Техніка захисту польового гравця.** Захист своїх воріт, порушення організаційного нападу суперника і оволодіння м’ячем є головним завданням у захисті. Потрібно вміти швидко рухатися майданчиком, несподівано змінюючи темп і напрямок, щоб вирішити ці завдання захисникам. Захисник повинен вміти блокувати гравця – суперника і м’яч, що летить у ворота. Отже, технікиа переміщень та техніка протидії володіння м’ячем є складовою техніки захисту [14].

Стійка захисника – гравець перебуває у повній готовності до швидкого руху у будь-якому напрямку.

Ходьба, біг, стрибки є необхідними як гравцям нападу, так і гравцям захисту.

Блокування - прийом гри завдяки якому захисник не дає можливості м'ячу потрапити у свої ворота. Блокування можна виконати однією або двома руками, зверху, збоку, знизу, у стрибку та в опорному положенні. Виконання блокування: опинившись перед нападаючим, що володіє м'ячем, та в момент його замаху на кидок, захисник одну руку піднімає вгору, а другу відводить в сторону, швидко підіймається вгору. А якщо кидок робиться збоку, то рука, що знаходиться вгорі, опускається. Захисник повинен бути навпроти напададника. Тільки тулубом можна блокувати гравця без м'яча. В цей момент руки притиснуті.

Помилки блокування:

• захисник не вміє зорієнтуватись і визначити напрямок кидка;

• розслабленні або зігнуті руки і пальці при блокуванні;

• повільне переміщення за нападаючим [21].

Рис. 1.2. Блокування двома руками зверху.

1.3.3. **Техніка вибивання і відбору м'яча.** Вибивання м'яча - це прийом гри, за допомогою якого захисник перериває ведення м'яча. Гравець виконує вибивання ударом однією руки по м'ячу. М'яч можна вибити коли він під час ведення знаходиться у повітрі між підлогою і рукою ведучого [19].

Рис. 1.3. Вибивання м’яча при веденні

Відбирання м'яча – робиться тоді, коли нападаючий завершує кидок, а захисник підводить руку до м'яча зі сторони напрямку кидка і при цьому не торкаючись його руки нібито знімає м'яч з долоні нападаючого.

Відбирання можливе як у стрибку, так і в опорному положенні.

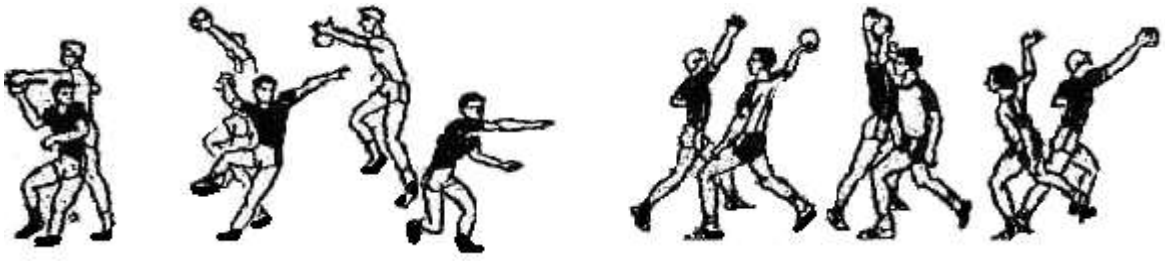

Рис. 1.4. Відбір м’яча при кидку (а, б).

1.3.4. **Техніка гри воротаря в захисті.** Багато у чому успіх команди визначає надійність гри воротаря, оскільки воротар є останнім бар’єром захисту. Швидкість м’яч, що летить у ворота, до 25 м у секунду і може випереджати дії воротаря. Лише за рахунок правильного вибору позиції,

передбачення напрямку кидка і швидкого реагування дії воротаря можуть бути успішні [7].

Техніка гри воротаря складається зі стійок, переміщень і падінь (рис. 2.10). Воротар може відбивати або ловити м'яч руками або ногами. Техніка гри воротаря пов'язана з вибором рішення, тактикою гри. Виходи на гравця, який прориває́ться. вибір місця і дистанції під час кидків з різних позицій і під різним кутом, гра при семиметровому штрафному кидку і під час розіграшу вільних кидків, організація контратак становить комплекс дій воротаря.

Вибір місця. Позиція воротаря визначається кутом обстрілу воріт та дистанцією, на якій перебуває гравець, що робить кидок.

Стійка воротаря. Воротар приймає різну стійку, залежно від положення м'яча. У центрі воріт йому зручніше діяти, перебуваючи в основній стійці. Воротар приймає високу стійку і закриває ближній кут тілом і піднятими руками під час кидків зі сторони під гострим кутом.

Ходьба. Для вибору позицій воротар застосовує приставний крок та звичайну ходьбу.

Поштовхом однієї або двома ногами стрибки воротар здійснює.

Падіння – це не основний спосіб переміщення воротаря, хоча в складних ситуаціях у грі він користується цим засобом для швидкого переміщення до м'яча. Вдаватися до випадів і шпагатів воротарю доводиться не рідко.

Технічні прийоми, що входять у техніку протидії воротаря та оволодіння м'ячем є затримання та ловля м'яча.

Затримання м'яча – прийом, завдяки якому воротар перешкоджає шлях м'ячу, що летить у ворота. М'ячі, які летять на рівні пояса – рукою і ногою, у верхні кути - затримує (відбиває) руками, м'ячі, які що летять у нижні кути, – ногами та підстраховує себе руками [7, 25].

Ловля м’яча – це прийом, який не дозволяє пропустити м’яч у свої ворота, з обов’язковим оволодінням ним. Ловлю обов’язково виконують двома руками [19].

1.3.5. Техніка гри воротаря в нападі. Передачами однією рукою зверху і збоку в опорному положенні воротар має володіти обов’язково. Передачі на середні і дальні відстані є дуже важливі для нього. Знаходячись поза межами своєї зони, прийоми гри у воротаря однакові з польовими гравцями.

Передачі м’яча є дуже важливим прийомом техніки гри воротаря. Точне та швидке вибивання м’яча воротарем – важлива умова успішних контратак команди. Для цього використовують кидок зігнутою рукою зверху, у якому, в окремих випадках, відбувається виконання фінту. До арсеналу воротаря також входить фінт [14].

Висновки до першого розділу

Навчання дітей гри в гандбол можна починати з 4 років, як свідчить світовий досвід. Досить відповідальною є роль тренера – допомога в освоєнні елементів гри і постійний контроль за процсом гри на майданчику.

Гандболіст повинен володіти широким колом технічних прийомів і способів для досягнення успіху в ігрових умовах, які швидко змінюються. Техніка гравця розподіляється на два розділи: техніку воротаря та техніку польового гравця.

Існують такі технічна прийоми в гандболі: техніка нападу польового гравця, техніка захисту польового гравця, техніка вибивання і відбору м'яча, техніка гри воротаря в захисті, техніка гри воротаря в нападі.

РОЗДІЛ 2
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Відповідно до поставлених завдань дослідження проводилося поетапно з вересня 2019 р. по березень 2020 р. Кожен з етапів вирішував специфічні завдання і мав свої особливості.

На першому етапі (вересень 2019 р - жовтень 2019 р.) здійснювалося вивчення та аналіз теорії і практики з проблеми дослідження, проводився аналіз науково - методичної літератури, освоювалися методики дослідження для юних гандболісток 11-13 років. Це дозволило сформулювати основні теоретичні положення, об'єкт дослідження, мета і завдання, актуальность.

На другому етапі (листопад 2019 р - грудень 2019 р - 6 тижнів) проводилося саме наукове дослідження на базі Ольшанської ДЮСШ Миколаївської області. Тестування проводилося через 6 місяців (спочатку жовтень 2019 року, потім березень 2020 року).

У дослідженні брали участь дві групи: експериментальна група - юні гандболіскии 11 -13 років (тренер Чайка В.В.), і школярі цього ж віку. Гандболісткии 11 - 13 років на початок експерименту вже пройшли один рік навчання в групі початкової підготовки, в секції гандболу.

Загальна кількість випробовуваних 12 - по 6 чоловік у кожній групі.

Суть експерименту полягає в наступному: виявити різницю у фізичній і технічній підготовці обох груп, методику навчання техніки гри в гандбол.

На третьому етапі (січень 2020 - березень 2020 р.) Проводилася оцінка отриманих результатів, їх аналіз та інтерпретація, обробка даних, узагальнювались і систематизувалися матеріали дослідження, формулювалися висновки та здійснювалося остаточне оформлення випускної кваліфікаційної роботи.

2.2. Методи дослідження

Аналіз літературних джерел дозволив узагальнити наявні літературні дані і думки фахівців, що стосуються питання технічної та тактичної підготовки, як одного з розділів спеціальної фізичної та технічної підготовки гандболісток, скласти уявлення про стан досліджуваного питань, а також дослідження методів навчання технічних прийомів.

Було використано такі документальні джерела:

- журнали тренерів;
- поурочная навчальна програма для ДЮСШ;
- комплексна шкільна програма з фізичної культури з спрямованим розвитком рухових якостей, технічної та тактичної підготовки для учнів 11-13 років.

Був проведений експеримент за рівнем загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки школярів 11-13 років і школярів цього ж віку, але займаються в шкільній секції гандболу. Дослідження проводилося з метою визначення рівня розвитку фізичної та технічної підготовки юних гандболістів в двох групах із застосуванням різних програм з розвитку швидкісно-силових якостей, технічної та фізичної підготовки. Час проведення тестів, характер відпочинку між спробами були постійними для всіх випробовуваних.

2.2.1. Тестування висоти стрибків. Висота стрибків визначають таким чином: ставимо спортсмена боком до стіни. Потім він піднімає однойменну руку вгору - зазначається величина, якої він торкнувся. Потім з вихідного положення - стоячи на всій ступні, з підлозі присідаючи з помахом рук, учень вистрибує вгору і доторкається до вимірювальної відмітки - зазначається висота, якої він торкнувся [46].

Маємо межі квадрата 50х50 см. Відштовхування і приземлення не повинно виходити за ці межі. З точністю до одного сантиметра результат враховується в сантиметрах, по різниці між кінцевим (в стрибку) і вихідним

(стоячи з піднятою рукою) показниками.

2.2.2. Тестування із загальної фізичної підготовки. Учениця сідає на підлогу, бере набивний м'яч (медицинбол 1кг). Із-за голови кидає його на дальність всередину спортзалу. З трьох спроб фіксується кращий результат і заноситься в таблицю.

Другий тест - *стрибок в довжину з місця*. Гандболістка встає на контрольну лінію, праворуч від якої лежить вимірювальна стрічка, що не заступає ногамиза неї. Потім поштовхом двох ніг з помахом рук вгору, виконує стрибок у довжину, намагаючись, приземлиться якнайдалі. Результат вимірюється в сантиметрах, з точністю до одного сантиметра, по якій точці приземлення п'ятами. Виконується 3 спроби, зараховується краща спроба.

Третій тест - *біг 30 метрів*. Відзначається дві контрольні лінії на відстані один від одного 30 метрів. Дівчина встає на лінію, приймаючи положення високого старту. За сигналом вона біжить і фінішує на іншому кінці відрізка. Результат фіксується за секундоміром, з точністю до 0,01секунди. Виконується дві спроби, зараховується найкращий результат.

2.2.3. Тести з технічної підготовки.

Ведення гандбольного м'яча (правою чи лівою рукою) до протилежних воріт, обійти покажчик і повернутися назад. Час береться в секундах

Відзначається дві контрольні лінії на відстані один від одного 24 метра (в даному випадку беруться лицьові лінії гандбольної майданчика). Учениця встає на лицьову лінію, приймаючи положення високого старту. За сигналом біжить (ведення м'яча, дриблінг), до протилежної лінії, там розвертається і біжить з веденням м'яча назад. Фіксується загальний час. Виконується і зараховується одна спроба.

Штрафні кидки по воротам з 7 метрів. Випробовуваний стає на відстані 7 метрів від ворот (7-ми метровий), робить десять кидків у верхні

кути (по 5 у кожен кут). Розмір квадрату 50 см на 50 см (помічається стрічкою), лінію не переступати. Дається 10 кидків, чим більше потрапить, тим краще.

Учень стає за лицьову лінію майданчика, приймає стійку гандболіста при виконанні 7-ми метрового кидка, бере гандбольний м'яч однією рукою (правою чи лівою, яка сильніше), і виробляє кидок однією рукою від плеча в бік середини майданчика на дальність. Дається три спроби і кращий результат фіксується як заліковий.

2.3. Методика спортивно-технічної підготовки

Перед здачею тестів з технічної підготовки, викладалися кілька вправ з удосконалення технічних і тактичних прийомів у обох групах. Пропонується кілька вправ [29].

1. Щоб звільнитися від опіки суперника, нападник повинен застосувати помилковий маневр (фінт) - біг з максимальним зусиллям і раптовою зміною напрямку руху.

2. Беручи м'яч, нападаючий зобов'язаний рухатися назустріч йому, виключаючи можливість перехоплення м'яча суперником.

3. Нападаючий гравець не повинен вести гру там, де на невеликому просторі зосереджено багато гравців суперника. Потрібно змінити напрямок розвитку атаки, передати м'яч іншому, хто у вигідній позиції, гравцеві.

4. Нападаючий повинен прийняти оптимальне рішення про подальші свої дії перед тим як прийняти м'яч.

5. Усі гравці нападу повинні правильно виконувати не тільки свої завдання, націлені на завершення дій в атаці, а й оборонно функції. Нападники повинні прагнути відібрати м'яч у суперника при втраті, або активними діями затримати розвиток атаки, поки інші гравці не займуть вигідні позиції для відбору м'яча. Зробивши прискорення захисникам швидше всіх необхідно повернутися до своїх воріт.

6. Нападаючий не повинен боятися єдиноборства, мати швидкою

реакцією, гарну витривалістю, атлетичними якостями, вміти приймати правильні рішення в складній ігровій обстановці.

Методика навчання ловлі і передачі м’яча.

1. Підкинути і зловити м'яч перед собою (8-10 разів).

2. Підкинути і зловити м'яч після відскоку від майданчика (8-10 разів).

3. Підкинути лівою рукою, зловити правою рукою і навпаки (8-10 разів).

4. Підкинути м'яч: над головою, за спину, під ногою, між ногами і ловити (8-10 разів).

5. Ловіння м'яча, який летить високо (5-6 разів).

6. Ловіння м'яча, який летить низом (5-6 разів).

7. Ловіння м'яча, який летить з відскоком від майданчика (5-6 разів).

8. Ловіння м'яча, який летить на рівні грудей (5-6 разів).

9. Ловіння м'яча, який котиться по майданчику (5-6 разів) Кидки м’яча у ворота.

Методика навчання кидку в опорному положенні зігнутою рукою зверху з використанням методу «у цілому» (12–15 занять):

1. Передача м’яча таким способом, який виконується у парах на відстані 9–14 метрів.

2. В парах. Передача м’яча на відстані 4–5 м на швидкість.

3. Передачі на точність.

4. З неповним зусиллям, кидки м’яча у ворота на точність з відстані 7 – 8 м.

5. З неповним зусиллям, кидки м’яча у ворота на точність в повну силу і з відстані 8 – 10 м.

6. Кидки м’яча у ворота після ведення м’яча, після передачі м’яча партнером.

7. З пасивним захисником . Кидки м’яча у ворота.

8. З напівактивним захисником . Кидки м’яча у ворота.

Щоб удосконалити техніку й тактику кидків у ворота використовуються ігрові поєдинки [14].

Приклад 2. Методика навчання кидка в стрибку зігнутою рукою зверху, використовуючи метод «вроздріб»:

1. Вивчення різних видів розбігу (1 заняття).

2. Ознайомлення з рухом, імітація (1 заняття).

3. Вивчення відштовхування (1 заняття).

4. Вивчення повороту і згинання тулуба під час руху рукою з м’ячем (2 заняття)

5. Вивчення відштовхування і маху в поєднанні з розбігом з одного, двох і трьох кроків (1 заняття).

6. Вивчення маху правою ногою (для лівш – лівої) у поєднанні з відштовхуванням (2 заняття).

7. Вивчення рухів рукою і тулубом у сполученні з розгинанням махової ноги (2 заняття).

Щоб послабити увагу захисника чи перейти вбік передбачуваної передачі виконуєтьсяр рух, що відвертає увагу, на передачу м’яча. Рухаючись вздовж зони воротаря і, як правило, при протидії захисника часто виконують зазначений прийом. Малодосвідчений захисник, побачивши рух на передачу м’яча, заспокоюється і не так ретельно виконує свої функції. Можна виконувати кидок м’яча у ворота, коли нападник досягнув мету.

Методика навчання:

1. Гравець виконує імітацію передачі м’яча з місця. Ту ж вправу виконує у русі.

2. З пасивним захисником . Вправи в парі.

3. З напівактивним і активним захисником. Вправи в парі.

Основні вправи з ведення мяча.

1. Ведення м'яча на місці правою і лівою рукою (2-3 хв.).

2. Ведення м'яча кроком зі зміною висоти відскоку (2-3 хв.).

3. Ведення м'яча зі зміною напрямку руху (2-3 хв.).

4. Ведення м'яча по колу (2-3 хв.).

5. Ведення м'яча на обмеженій площі (2-3 хв.) [14, 19].

6. Ведення м'яча, обводячи стійки (2-3 хв.).

7. Ведення м'яча з переміщенням за партнером (2-3 хв.).

8. Ведення м'яча на швидкість (2-3 хв.).

9. Естафети з веденням м'яча (3-4 рази) [7, 19].

РОЗДІЛ 3
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз результатів дослідження з загальної фізичної підготовки юних гандболісток

Урок фізкультури не дає такого ефекту в розвитку швидкісно-силових якостей, техніко-тактичних навичок, як тренувальні заняття з гандболу, оскільки, навіть, за часом тренування йдуть довше і частіше, ніж урок.

Проводячи дослідження, ми обрали показники зростання, так як зростання відіграє не останню роль в гандболі.

Рівень загальнофізичної підготовки в обох груп, на початку експерименту, приблизно рівний. Це відображено в Додатку А (таблиці А.1) та рис. 3.1, знайшовши середні показники фізичного розвитку обох груп відповідно.

На початку експерименту у школярів середній зріст був 152,1 см, а у дівчаток гандболісток 153,7 см. Роз’яснювали і школярам, і гандболісткам мету і завдання тестувань. Також приймалися у них контрольні нормативи по наступним тестам, методика яких описана вище.

Наприклад, в спринтерському бігу у школярів 10, 2сек, а у гандболісток з секції 10,06 сек. Вони випереджають на 0,14 десятих секунди.

У стрибках в довжину з місця, краще середній результат на 1,7 см. В метанні набивного м'яча, краще результат на 25 см.

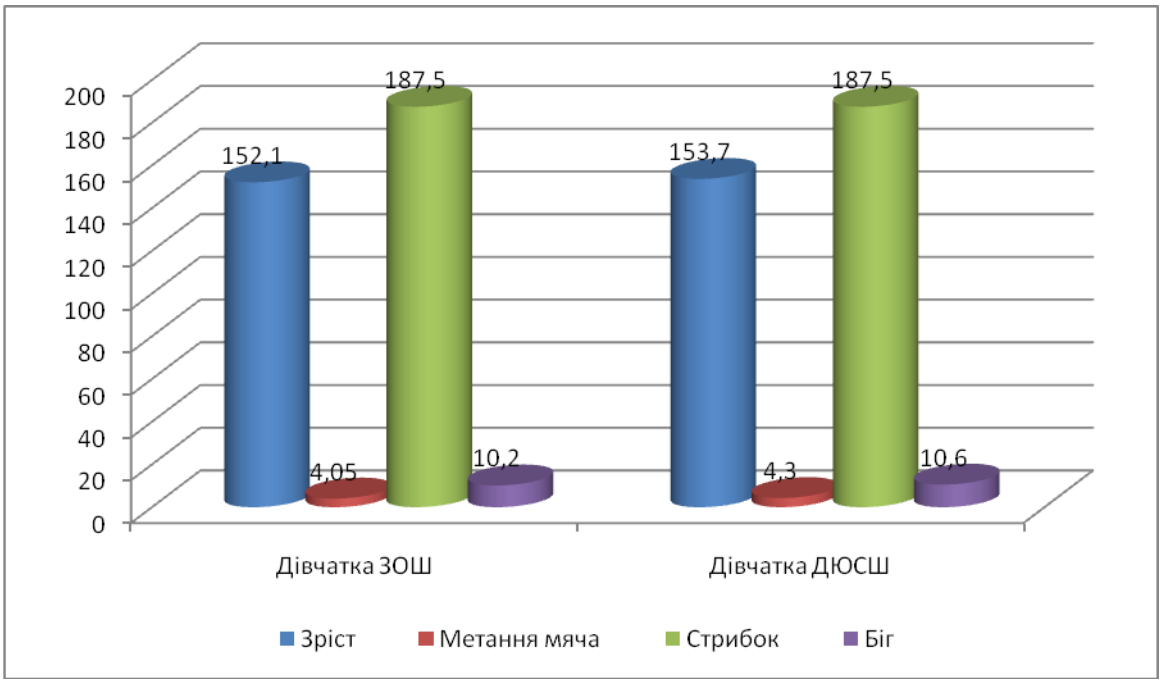

Рис. 3.1. **Результати загальної фізичної підготовленості дітей 11 – 13 років на початку дослідження**

Різниця, звичайно, не значна, але збільшення є. Тут спрацював і важливий фактор, відбір дітей в секції дитячо-юнацьких спортивних шкіл, де береться і зростання дітей (на 2,5 см більше) і здача контрольних нормативів із загальнофізичної підготовки (рис. 3.1).

В період всього терміну виконання кваліфікаційної роботи велася навчально-тренувальна робота з обома группами [47]. Секція гандболу займалася за методикою і поурочного планів навчання для спортивних шкіл, головний сенс який, вивчення технічних прийомів, тактичних дій починалося дещо раніше. У тренувальний процес включалися не тільки спеціальні вправи, а й естафети, ігрові вправи, елементи гри в гандбол, а також рухливі ігри. Результати після проведеного дослідження відображені в Додатку А (табл.. А.2.) та рис . 3.2.

Ефективність цих зв'язків забезпечують багато чинників: виграш у часі і просторі за рахунок підвищення швидкості переміщення окремих гравців, м'ячі між пов'язаними коаліціями гандболістів, завдяки підвищенню швидкісних колективних дій, доцільне використання ігрового простору,

ігрова активність, пов'язана зі створенням чисельної переваги в необхідних ігрових ситуаціях. [48]

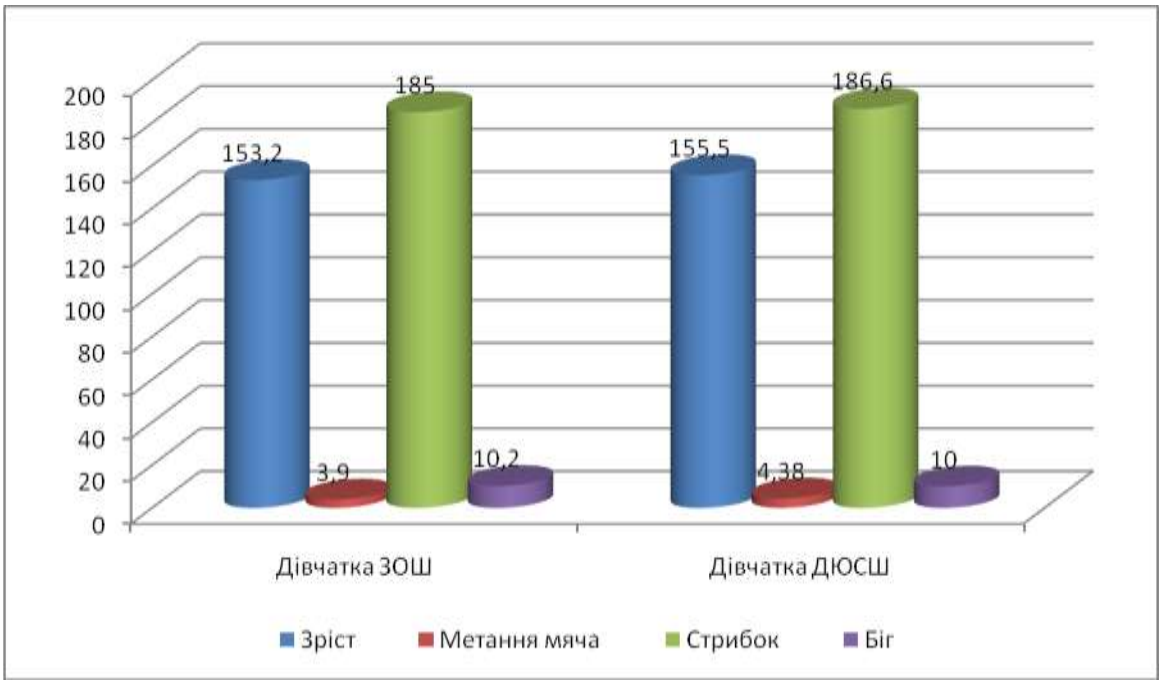

Рис. 3.2. **Результати загальної фізичної підготовленості дітей 11 – 13 років на закінченні дослідження**

У зв'язку із застосуванням нових форм і методик тренувань, потрібно вести мову про пошук нових форм посилення підготовки гандболістів. І це необхідно для того, щоб підвищити надійність ігрових зв'язків при організації колективних дій в обороні і в атаці.

3.2. Аналіз результатів дослідження з технічної підготовки юних гандболісток

Практика тренування юних гандболістів показує, що зараз основна увага приділяється обсягам ігрових ситуацій, рухливих ігор, незначній фізичній роботі, вдосконалення технічних прийомів, такий підхід до певного часу давав позитивні результати, проте не вирішив і не може вирішити проблему диференційованого управління функціональними можливостями організму, яке багато в чому залежить від різних співвідношень елементів

навантаження.

Отже, в тренувальних заняттях за періодами необхідно використовувати різні структуру вправ, невелику інтенсивність, тривалість, режими чергування ігрових серій з відпочинком, кількість повторень.

Усі пари одночасно починають вправу. Гравці чекають, поки інші закінчать вправу досягнувши протилежного кінця майданчика. Гравці міняються місцями , щоб виконати вправу в зворотному напрямку. Крайні нападники стають на місце центрових гравців, захисники змінюються по діагоналях, атаку починають зі своєї половини майданчика. Цю вправу потрібно часто застосовувати в передсезонної тренуванні. Гравці вчаться вести м'яч кожною рукою, повертатися на кожній нозі і передавати м'яч обома руками.

Дане тестування ми проводили після навчання деяким технічним прийомам, наприклад ведення м'яча. Ведення м'яча зі зміною темпу і з опором суперника. Як і в попередній вправі, гравці шикуються в чотири колони так само. Перший виконує роль захисника, другий – бере на себе обовязки дриблера. Дріблер веде м'яч з опором захисника не намагаючись обійти його, просто вкриває м'яч.

Продовжуючи ведення на місці і вкриваючи м'яч, по свистку дріблер зупиняється, ,потім переводить м'яч на іншу руку і далі веде його до наступного свистка. Тренер повинен дати сигнал свистком 3-4 рази під час ведення від одного кінця площадки до іншого, зупиняючи гравців у ближній лінії штрафного кидка, в середині майданчика, біля дальньої лінії штрафного кидка і на далекій лицьовій лінії. Дріблер переводить м'яч на іншу руку і змінює напрямок руху при кожній зупинці. Гравці міняються ролями на далекій лицьовій лінії.

Далі перевірили технічну підготовку дівчат гандболісток Ольшанської ДЮСШ.

В кінці проведення дослідження знову прийняли нормативи по технічній підготовці (Додаток А, таблиця А.3.). В подальшому отримані

результати були занесені в таблицю 3.1.

В ході педагогічного експерименту і проведеного тестування було встановлено, що проводяться навчально-тренувальні заняття для розвитку швидкісно-силових якостей, технічної та тактичної підготовки юних гандболісток 11-13 років (експериментальна група) є досить ефективною.

Це підтверджується наступними фактами:

По-перше, результати тестування показали, що в фізичних і технічних вправах (стрибок у довжину з місця, ведення м'яча (дриблінг) показники у займаються в експериментальній групі, через один рік застосування цього методу, виявилися вищими, ніж у дітей, які займаються в контрольній групі , де застосовувалася шкільна програма.

Таблиця 3.1

Показники динаміки технічної підготовки в досліджуваних дівчаток 11-13 років

Группа	Ведення гандбольного м'яча до протилежних воріт в с.		Штрафні кидки по воротах з 7 м із 10 разів		Кидок м'яча однією рукою від плеча в м	
	На початку дослідження	В кінці дослідження	На початку дослідження	В кінці дослідження	На початку дослідження	В кінці дослідження
Дівчатка ЗОШ	12	10,6	5.3	6.1	13	13,9
Дівчатка гандболістки	11,2	9	6	7,3	13	14,5

Після обробки середніх показників встановлено, що на початковому етапі ці показники були майже однаковими в обох групах. При цьому не можна стверджувати, що комплекс вправ, що застосовуються в роботі в контрольній групі, не достатній і їх не можна використовувати в тренувальному процесі. У дітей цієї групи теж в якійсь мірі виросли результати в фізичних тестах.

А ось в технічних тестах (штрафні кидки, кидок гандбольного м'яча

однією рукою від плеча, ведення (дриблінг) м'яча до ворот і назад) результати в середньому виявилися набагато вище, ніж у дітей в контрольній шкільній групі.

У групі гандболісток ведення м’яча покращилось на 2.3 секунди, у дівчат ЗОШ на 1.4 у середньому. У штрафних кидках перевага також у гандболісток. Вони мають покращення на 1.3 кидка у середньому, а у школярів на 0.8. Кидок м’яча у гандболісток покращився на 1.5 м у середньому, а у ЗОШ на 0.9 м. Перевага покращення технічної підготовки гандболісток над ЗОШ зумовлена тим, що дівчата які займаються гандболом і мали постійну ігрову практику. Тобто застосовували ці вправи безпосередньо у грі, чим набагато швидше вдосконалили їх.

Також у тренувальному процесі в експериментальній групі більше уваги було приділено розвитку швидкості і сили у виконанні технічних прийомів, повторюваністю кожного технічного прийому до досконалості, внаслідок цього, показники в даних тестах виявилися вищими. Обидва методи навчання з розвитку фізичних якостей і технічних прийомів істотно відрізняються. Отже, на тренуваннях в експериментальній групі були присутні більшу різноманітність вправ. А застосування на тренувальних заняттях різних завдань викликає у займаються більший інтерес і підвищується мотивація до виконання цих вправ.

3.3. Результати анкетування юних гандболісток щодо відношення до здорового способу життя

Після закінчення проведення дослідження спортивно-технічної підготовки юних гандболісток 11-13 років, був запропонований тест на тему : «Молодь, здоровий спосіб життя і протиправна поведінка” (текст анкети знаходиться в додатку Б).

Відповідно, на питання: «Чи можеш ти віднести себе до категорії людей, що ведуть «здоровий образ життя?» - 41,6% дівчаток відповіли так , решта 58,4% - частково.

На питання: «Що означає «здоровий образ життя?»результати респондентів були такими: 33,3% - відсутність шкідливих звичок, 25% - раціональне харчування, 33,3% - спорт, фізкультура, 8,33% - здоровий сон. уникнення стресів.

На питання: «Чим займаєшся у вільний час?» 33,3% - ходять на додаткові заняття, 16,6% - займаються спортом, 50% - проводять час у колі друзів.

На питання: «Скільки часу в день перебуваєш за комп'ютером?» 25% – більше 3-4 годин,16.6% - приблизно 30 хв., 33,3% - не більше двох годин, 25% - не контактую з комп'ютером.

На питання: «Ставлення до вживання тютюну?» 8,3% – негативне,91,7% - ніколи не вживали.

На питання: «Ставлення до підлітків, які палять?» 16,6% – шкоди вони не завдають,75% - негативне., 8,4% - з побоюванням.

На питання: «Ставлення до вживання наркотиків?» 41,6% – ніколи не думаю вживати,58,4% - негативне ставлення

На питання: «Як ти ставишся до тих хто вживає наркотики?» 41,6% вважають, що це їх особиста справа,41,6% - дуже негативно., 16,8% - не замислювались.

На питання: «Як ти будеш діяти, коли тобі запропонують наркотики» 100% не погодяться.

На питання: «Ставлення до вживання алкоголю?» 50% ніколи не вживали, 50% - ставлення негативне.

На питання: «Ставлення до підлітків , що вживають алкоголь?» 58,3% вважають, що це їх особиста справа,33,3% - негативно, 8,33% - з побоюванням.

На питання: «Як ти оцінюєш власний рівень знань про шкідливі звички та їх дію на організм, наслідки?» 66,6%достатньо,25% - дещо чули, 8,33% - нічого не відомо.

На питання: «Яка , на твою думку, основна причина, що спонукає молодь до протиправних дій?» 41,6%- вплив алкоголю та наркотиків,8,33% - упевненість у безкарності, 33,3% - солідарність з компанією, 16,6% - необхідність здобути гроші.

На питання: «Чи отримуєш ти у школі інформацію про шкідливість вживання алкоголю, наркотиків. Небезпеку скоєння правопорушень?» 100% - достатньо.

На питання: «Чи має для тебе практичне значення інформація про здоровий спосіб життя, отримана на уроках у школі?» 50% - так, має.50% - частково.

Отже, вцілому дівчатка гандболістки дотримуються здорового способу життя і намагаються уникати шкідливих звичок.

ВИСНОВКИ

1. Наявністю техніки, тактики і стратегії визначається процес гри у гандболі. Без цих важливих складових спортивна боротьба команд неможлива. Техніка – це комплекс прийомів гри, що є системою раціональних рухів для досягнення перемоги над супротивником. Підвищення техніки і тактики гандболу в дитячому і юнацькому віці – одна з вирішальних проблем спорту вищих досягнень.

2. До основних засобів та методів спортивно технічної підготовки юних гандболісток відносять: методика навчання кидкам м’яча у ворота в опорному положенні й у стрибку, методика навчання кидкам у ворота в падінні та техніка гри воротаря, удосконалення ігрових прийомів, розвиток спеціальних фізичних і вольових якостей.

3. В ході дослідження було встановлено, що навчально-тренувальні заняття, які були запропоновані учням для розвитку швидкісно-силових якостей, технічної та тактичної підготовки юних гандболісток 11-13 років є досить ефективними. Встановлено, що наприкінці дослідження в технічних тестах дівчака гандболістки 11-13 років Ольшанської ДЮСШ виконували штрафні кидки з 7 метрів на 9,7 %, кидок гандбольного м'яча однією рукою від плеча – на 5,7 %, ведення (дриблінг) м'яча до воріт і назад – на 2,2 % вище, ніж у дівчаток одноліток закладу загальної середньої освіти смт. Ольшанське Миколаївської області. Припускаємо, що це пов'язано з тим, що в тренувальному процесі в експериментальній групі більше уваги було приділено розвитку швидкості і сили у виконанні технічних прийомів, повторюваністю кожного технічного прийому до досконалості, внаслідок цього, показники в даних тестах виявилися вищими. Найвищий приріст у кидку (+2) з 7 метрів мала Олена Х., що зумовлено постіними тренуваннями, швидкій адаптації та мотивацією. Найменший приріст у цій же вправі (0) мала Олена К., що зумовлено відсутністю практики, яку мають дівчата гандболістики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

2. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В.Ф.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.

3. Борисова О.В. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту. метод. рекоменд. / О.В.Борисова, Р.О.Сушко. – К., 2016. – 36 с.

4. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник / І.О.Ячнюк, О.О.Воробйов, Л.В.Романів, Ю.Б.Ячнюк та ін. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. – 432 с.

5. Волков Л.В. Теория и методика и юношеского спорта / Л.В.Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

6. Волошин А.П. На олімпійській хвилі. – К.:«МП Леся», 2007. – 448 с.

7. Гандбол: Методичні вказівки / Укл.Ю.Б.Ячнюк. – Чернівці: Рута, 2000. – 43с.

8. Гандбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності /О.О.Данилов, О.Г.Кубраченко, С.Г.Кушнірюк, В.М.Маслов. – Київ: ФГУ, 2003. – 150 с.

9. Данилов А.А. Методика совершенствования общей и специальной работоспособности спортсменов высокой квалификации по ручному мячу / А.А.Данилов, С.Г.Кушнирюк. – Запорожье: ЗГУ, 1988. – 31 с.

10. Данилов А.А. Методические рекомендации по планированию учебно-тренировочной работы гандбольной команды / А.А.Данилов, С.Г.Кушнирюк. – Запорожье, Министерство высшего и среднего специального образовании УССР, 1989. – 15 с.

11. Данилов А.А.Программа учебно-тренировочного сбора для гандбольной команды высокой квалификации на этапе специальной подготовки /А.А.Данилов, С.Г.Кушнирюк // Методическая разработка. – Запорожье, ЗГУ, 1990. – 20 с.

12. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монография] / Э.Ю.Дорошенко. – Запорожье: ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. – 436 с.

13. Зубалій М. Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Зубалій / Здоров'я та фізична культура. – 2008. − № 3. − С.1-5.

14. Игнатьева В.Я. Гандбол: учебник. М.: Физическая культура. 2008. 384 с. 104.

15. Крамской С.И. Тенденции развития гандбола и подготовка резерва. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сб. статей: электрон. науч. конф. – Харьков: ХГАДИ, 2005. - С. 84-85.

16. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю.Круцевич. – Т1. – К.: Олімпійська література, 2008. – 392 с.

17. Кубраченко А.Г. Гандбол: учеб.для высших учеб. завед. систем. физ. воспит. и спорта / А.Г.Кубраченко, В.Г.Ткачук. –К.: 2010. – 416 с.

18. Латыпов И.К. Теоретические основы и организационнопедагогические условия профильного обучения в области физической культуры /И.К. Латыпов. – М., 2009. – 284 с.

19. Левкін В.І. Теорія і методика викладання гандболу: метод. посіб. для студ. / В.І.Левкін, Н.В.Кудріна, В.Л.Згоба. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 136 с.

20. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ИФК / Л.П.Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 542 с.

22. Мейерс Д.Ф. Молодой спортсмен. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / Д.Ф.Мейерс. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 125–130.

23. Овчинникова А. Я. Построение подготовки гандболисток высокой квалификации на основе контроля соревновательной деятельности: автореф. дис… канд. пед. наук: [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Овчинникова Алия Якубовна. – М., – 2008. – 21 с.

24. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н.Платонов. – К.: Олимп. лит-ра, 1997. – 583 с.

25. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н.Платонов. – К.: Вища школа, 1984. – 352 с.

26. Платонов В.Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы развития / В.Н.Платонов //Спортивная медицина, №1. – 2006. – С. 54–77.

27. Розвиток гандболу в контексті аналізу виступів збірних команд на чемпіонатах світу, Європи та України / О.М. Соловей // Спортивний вісник Придніпров’я: Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. – 2016. – № 1. – С.128-131. 19.

28. Ротерс Т.Т. Теоретичні засади профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком / Ротерс Т.Т. // Фізичне виховання різних груп населення. – Донецьк, 2008. – С. 12-15.

29. Саєнко В.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання: східні єдиноборства: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / В.Г.Саєнко; Держ. закл. «Луг. нац. нац. ун-т імені Т.Шевченко». – Луганськ: СПД Резников В.С., 2011. – 516 с.

30. Спортивні ігри : навчальний посібник для вищ. навч. закладів : у 2 т. / ред. Ж. Л. Козіна ; міністерство освіти і науки України, Харківській національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. – Т. 1 :

Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Харків : Точка, 2010. – 200 с.

31. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высших пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексанов; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с. 20.

32. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. / Под. ред. П.А.Ф.Х. Ренстрема, К.: Олимпийская литература, 2002. – 378 с.

33. Тищенко В.О. Методологічні основи сучасної системи підготовки гандболістів вищої кваліфікації / В.О. Тищенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С., – Харків: ХХПІ, – 2014. – № 1. – С. 76-79.

34. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н. Платонова. – К.: Вища школа, 1987. – 422 с.

35. Федерація гандболу України: [електронний ресурс] //режим доступу: http: // www.handball.net.ua

36. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П.Филин, Н.А.Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

37. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд. стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.

38. Цыганок В.И. Спортивные игры: от теории к практике: Учебное пособие. – Запорожье, «Диво», 2009. – 198 с., с ил.

39. Шкребтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю.М.Шкребтій. – К.: Олімпійська література, 2006. – 257 с.

ДОДАТОК А
Протоколи результатів загальної фізичної та технічної підготовки дівчаток гандболісток 11-13 років

Таблиця А.1

Результати тестування з загальної фізичної підготовки дітей 11 – 13 років на початку дослідження

№ п/п	ПІБ	Зріст (см)	Метання набивного мяча (см.)	Стрибок в довжину (см)	Біг 30 м. 6х5 м. (сек.)
Дівчата ЗОШ					
1	Вероніка Т.	153	3.50	190	10.1
2	Олена К.	151	4.50	185	9.8
3	Поліна Ж.	151	3.40	175	11.5
4	Анастасія К.	154	4.10	180	10.3
5	Олена К.	153	4.80	195	10.2
6	Діана Л.	151	4.00	200	9.2
	Середній показник по групі	152,1	4,05	187,5	10,2
Дівчатка секція гандбол					
1	Ганна О.	157	3.90	195	10.8
2	Інна К.	150	3.80	175	10.1
3	Олена Х.	156	4.20	170	10.2
4	Тетяна Ш.	154	4.70	185	9.5
5	Марія Б.	153	4.60	190	10.1
6	Надія М.	152	4.50	210	9.7
	Середній показник по групі	153, 7	4,3	187,5	10,06

Таблиця А.2

Результати тестування з загальної фізичної підготовки дітей 11 – 13 років на завершенні дослідження

№ п/п	ПІБ	Зріст (см)	Метання набивного мяча (см.)	Стрибок в довжину (см)	Біг 30 м. 6х5 м. (сек.)
Дівчата ЗОШ					
1	Вероніка Т.	154	3.20	185	10.5
2	Олена К.	152	3.50	190	10.1
3	Поліна Ж.	152	4.50	185	9.8
4	Анастасія К.	152	3.40	175	11.5
5	Олена К.	156	4.10	180	10.3
6	Діана Л.	153	4.80	195	10.2
	Середній показник по групі	153,16	3,9	185	10,4
Дівчатка секція гандбол					
1	Ганна О.	159	5.10	205	9.8
2	Інна К.	152	3.90	195	10.8
3	Олена Х.	157	3.80	175	10.1
4	Тетяна Ш.	155	4.20	170	10.2
5	Марія Б.	155	4.70	185	9.5
6	Надія М.	155	4.60	190	10.1
	Середній показник по групі	155, 5	4,38	186,6	10,0

Таблиця А.3

Результати тестування технічної підготовки дівчаток 11-13 років на початку та по закінченню дослідження

№ п/п	Ф.И.О.	Ведення гандбольного м'яча до протилежних воріт в с.		Штрафні кидки по воротах з 7 м із 10 разів		Кидок м'яча однією рукою від плеча в м	
		На початку дослідження	В кінці дослідження	На початку дослідження	В кінці дослідження	На початку дослідження	В кінці дослідження
Дівчатка ЗОШ							
1	Вероніка Т.	10 сек	9,9 сек.	6 раз.	7 раз	14 м	14,5 м
2	Олена К.	10 сек.	9 сек.	8 раз.	8 раз.	13 м	14 м
3	Поліна Ж.	15 сек.	12 сек.	7 раз.	8 раз.	14 м	14,5 м
4	Анастасія К.	14 сек.	12 сек.	3 раза.	4 раза.	11 м.	15 м
5	Олена К.	12 сек.	11 сек.	4 раза.	5 раз.	13 м	12 м
6	Діана Л.	11 сек.	10 сек.	4 раза.	5 раз.	13 м	13,5 м
Дівчатка гандболістки							
1	Ганна О.	10 сек.	8 сек.	8 раз.	9 раз.	15 м.	16 м.
2	Інна К.	12 сек.	10 сек.	5 раз	6 раз.	13 м	15 м
3	Олена Х.	9 сек.	8 сек.	6 раз.	8 раз.	13 м	14 м
4	Тетяна Ш.	10 сек.	8 сек.	4 раза	6 раз.	12 м	14 м
5	Марія Б.	12 сек.	10 сек.	5 раз.	6 раз.	13 м	14 м
6	Надія М.	14 сек.	10 сек.	8 раз.	9 раз.	12 м	14 м

ДОДАТОК Б
Анкета „Молодь, здоровий спосіб життя і протиправна поведінка”

Любий друже !. Просимо тебе взяти участь в анкетуванні, основна мета якого полягає у з'ясуванні відношення школярів нашої школи до здорового способу життя. Результати досліджень будуть використані лише в наукових цілях, тому просимо тебе бути абсолютно відвертим, це допоможе визначити і оцінити основні аспекти розгляду і дослідження даної проблеми. Будь- ласка, уважно прочитай кожне запитання та обведи кружечком відповідь, яка найбільше збігається із твоєю думкою.
За щирі відповіді наперед вдячні.

Клас_____
Вік_____
Стать: _____ (чол./жін.)

Уважно прочитай анкету. Дай лише одну відповідь на кожне запитання !!!.

1. Чи можеш ти віднести себе до категорії людей, що ведуть „здоровий спосіб життя” ?:

а) так;
б) частково;
в) ні;
г) не розумію, що це таке.

2. Що для тебе означає „здоровий спосіб життя” (в першу чергу) ?:

а) відсутність шкідливих звичок (таких, як паління, вживання алкоголю, наркотиків);
б) раціональне харчування (корисна їжа, дотримання режиму харчування тощо);
в) спорт, фізкультура та інша фізична активність;
г) здоровий сон, уникнення стресів, шкідливих для організму.

3. Здебільшого в свій вільний час ти:
а) ходиш на додаткові заняття (гурток);
б) займаєшся спортом;
в) проводиш час в колі друзів;
г) допомагаєш рідним в домашніх справах;
д) нічого не робиш.

4. Скільки часу вдень ти перебуваєш за комп‘ютером ?:
а) багато (більше 3-4 годин);
б) мало (приблизно пів години);
в) зазвичай не більше двох годин;
г) не контактую з комп‘ютером.

5. Яке твоє ставлення до вживання тютюну ?:
а) негативне, але пробував;

б) ніколи не вживав і не думаю вживати;
в) позитивне ставлення;
г) зрідка палю, але можу припинити в будь-який час;
д) палю, оскільки не бачу у цьому нічого поганого.

6. Твоє ставлення до підлітків, які палять ?:
а) шкоди вони не завдають;
б) це привабливо і сучасно;
в) негативне;
г) з побоюванням.

7. Як ти ставишся до вживання наркотиків ?:
а) ніколи не думаю вживати;
б) ставлення негативне;
в) не бачу у цьому нічого поганого.

8. Як ти ставишся до тих, хто вживає наркотики і токсичні речовини ?:
а) вважаю, що це їх особиста справа;
б) це привабливо і сучасно;
в) дуже негативно;
г) не замислювався (не замислювалась).

9. Як ти будеш діяти, коли тобі запропонують вжити наркотичні або токсичні речовини ?:
а) я не погоджусь;
б) можу спробувати для цікавості;
в) не бачу у цьому нічого поганого;
г) важко відповісти.

10. Як ти ставишся до вживання алкоголю ?:
а) ніколи не вживав і не думаю вживати;
б) ставлення негативне;
в) зрідка вживаю і не бачу у цьому нічого поганого.

11. Твоє ставлення до тих підлітків, які вживають алкоголь ?:
а) вважаю, що це їх особиста справа;
б) з розумінням;
в) негативне;
г) з побоюванням.

12. Як ти оцінюєш власний рівень знань про тютюнопаління, алкоголь та наркотики, їх дію на
організм, наслідки цього вживання ?:
а) достатньо;
б) недостатньо;
в) дещо чув (чула);
г) нічого не відомо.

13. Яка, на твою думку, основна причина, що спонукає молодь до протиправних дій ?:
а) вплив алкоголю та наркотиків;
б) низький рівень доходів сім'ї;
в) упевненість у безкарності;

г) солідарність із компанією, бажання розважитись;
д) необхідність здобути гроші.

14. Чи отримуєш ти у школі інформацію про шкідливість вживання алкоголю, наркотиків, небезпеку
скоєння правопорушень ?:

а) достатньо;
б) дуже мало;
в) ні.

15. Чи має для тебе практичне значення інформація про здоровий спосіб життя, отримана на уроках
у школі ?:

а) так, має;
б) частково;
в) інколи;
г) ні, не має.

Дякуємо за участь в анкетуванні !.