

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**  
**КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

**ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ**  
**ГАНДБОЛІСТОК**  
**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

На здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконала :студентка 2 курсу 242 групи

Василенко Катерина Максимівна

Керівник: к. п. н., доц. Шалар О.Г.

Рецензент: Милославський Б.М.

Херсон-2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1 .Техніко-тактична підготовка як основна складова спортивного тренування юних гандболісток</b> .....	6
1.1 Основні теоретично-методичні положення техніко-тактичної підготовки юних гандболісток.....	6
1.2. Засоби та методи техніко-тактичної підготовки юних гандболісток.....	9
1.3 Етапи та стадії техніко-тактичної підготовки юних гандболісток.....	13
<b>РОЗДІЛ 2 Організація та методи дослідження</b> .....	17
2.1. Організація дослідження.....	17
2.2. Методи дослідження.....	17
2.2.1. Методи визначення технічної підготовленості юних гандболісток.....	18
2.2.2. Методи оцінки тактичної підготовки юних гандболісток.....	19
2.2.3. Методика техніко-тактичної підготовки юних гандболісток.....	20
2.2.4. Методи математичної системи.....	22
<b>Розділ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	23
3.1. Рівень техніко-тактичної підготовленості юних гандболісток.....	23
3.2. Шляхи покращення техніко-тактичної підготовки юних гандболісток.....	25
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	28
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	30
<b>ДОДАТКИ</b> .....	33
Додаток А	33

## ВСТУП

**Актуальність.** На сучасному етапі розвитку гандболу став дуже популярним видом спортивних ігор в Україні, та у всьому світі. Навчальні методи та тактичні дії – процес дуже трудомісткий і тривалий. Техніка гри має багато різних способів виконання прийомів, і на їх засвоєння хоча б до рівня умінь потрібно кілька років.

Техніко-тактична підготовка з гандболу постійно удосконалюється. Вона розташовується у нападі та в захисті. Поява нових найбільш ефективних засобів та захисних дій викликає необхідність для пошуку більш новітніх засобів атаки та навпаки.

Утворення техніко-тактичної майстерності юних гандболісток ставляться до числа пріоритетних питань, що потребують ефективного вирішення на шляху до досягнень “вищих спортивних результатів”[8]. “У системі багаторічної підготовки процес удосконалення рухових дій є постійним і нескінченним. Це вимагає ефективного та систематичного дослідження ефективних шляхів, останніх методів засвоєння технікою та тактикою гандболу, технологій їх реалізації з урахуванням статевих, вікових та індивідуальних особливостей спортсменів, наявного рівня їх техніко-тактичної підготовленості юних гандболісток”[1,11,20].

**Об’єкт дослідження:** техніко-тактична підготовка юних гандболісток

**Предмет дослідження :** засоби та методи техніко-тактичної підготовки юних гандболісток.

**Мета дослідження:** розробити методику техніко-тактичної підготовки юних гандболісток 12-15 років

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити основи техніко- тактичної підготовки юних гандболісток.

2. Визначити ефективні засоби та методи техніко-тактичної підготовки юних гандболісток.

3. Дослідити рівні техніко-тактичної підготовки юних гандболісток.

**Практичне значення.** Матеріал дослідження можуть використовувати тренери, у тренуванні юних гандболісток.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. В роботі використано 22 джерела. Загальний обсяг роботи 34 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВНА СКЛADOVA СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК

### **1.1. Основні теоретично-методичні положення техніко-тактичної підготовки юних гандболісток.**

Створення техніко-тактичної підготовки з гандболу в дитячому і юнацькому віці є більш вирішальними проблемами вищих спортивних досягнень. Для того, щоб підготувати юних гандболісток до високого класу, необхідно з дитячого віку заохочувати їх до спорту. “На разі сучасний гандбол представлений в програмі Олімпійських ігор, Чемпіонатах світу і Європи, кубках Європи, та характеризується жорсткою конкуренцією у найбільших змаганнях”[20]. Врешті-решт – є цінність конкурентоспроможної діяльності у розвитку гандболу, полягає в тому, що вони пропонують оптимізацію практичної діяльності спортсменів та тренерів. Основою тактичної підготовки юних гандболісток являється оволодіння індивідуальних, групових та командних дій. Кожен гандболіст зобов'язаний знати зміст та класифікацію тактики та довести практичну реалізацію індивідуальної та групової діяльності з тактичних навичок.

Тактичні навички є автоматизованими компонентами свідомої дії гандболу під час гри, яка виробляються в процесі вправи. Використовується в стандартних умовах, тактичні навички характеризуються міцністю, точністю та відповідними ритмічними навичками. Але умови гри швидко змінюються і їх безліч. Крім того, одна тактична задача вирішує різні засоби, які можуть бути різні завдання - одними і тими ж. Відповідний

тактичний досвід та його застосування вимагає творчого мислення. Здатність гандболіста швидко зосередиться на виборі відповідного способу боротьби, званого тактичним мисленням. База даних тактичного мислення – це здатність швидко і правильно скласти ігрову ситуацію і основи тактичних знань, які спортсмен набуває в процесі тренування. В освітньому процесі теоретична і практична частина тактичної підготовки повинна бути вирішена, що гравці здобули знання та могли їх застосовувати. Невизначені і нестабільні знання, які не відповідають рівню підготовки, ускладнюють уявне рішення тактичних завдань.

Тактична підготовка гравців та команди складається з теоретичної та практичну спрямованість. Практична спрямованість - це вдосконалення тактичних навичок та теоретичних аналізів ігрових законів та досвіду підготовки в участі у змаганнях, також розглядає можливості зміни використовуваних засобів і способів ведення боротьби та залучення нових, враховуючи можливих змін у умовах змагань. Тактика гандболу з часом удосконалюється. Розвиток її показується у боротьбі нападу та захисту.

Нинішня тактика гандболу вимагає безперервного збагачення нових засобів, способів та форм ігор, нових знань. Їх найкраще використання можливо лише тоді, коли вони враховують основні фактори, які фактично впливають на конкретну гру, яка є головним тактичним завданням. Тактична підготовка включає в себе індивідуальні, групові та командні дії. В основі індивідуальної тактики є технічна підготовка, в грі творчого використання методів. Тактичні дії взаємодіють з гравцями та тактичними комбінаціями, а дії команди є

використання вибраних засобів та форм ведення боротьби усіма гравцями.

У процесі технічної підготовки юних гандболісток необхідно створювати уявлення про техніку та оволодінням рухових навичок, прийомів гри, досягти варіантності, стійкості техніки до чинників, які заважають.

Підготовка до навчання техніці здійснюється в тісному взаємозв'язку з вихованням фізичних якостей. Навчання рухам та виховання фізичних якостей мають спільні витoki, оскільки лежать в їх основі закономірності формування рухових навичок і розвитку рухових здібностей єдині. Виховуючи фізичні здібності, прискорюють процес освоєння рухових навичок. Виконання методів, що показують фізичні якості, прискорюючи їх розвиток. Однак для навчання рухам, як правило, полегшують умови, а для виховання фізичних якостей необхідно постійне збільшення навантажень.

При вивченні кожного прийому важливо розглянути його за фазами. Більш того, головна увага повинна бути спрямована на основну фазу руху, а потім до деталей і різноманітністю підготовки.

У знаннях інформація повинна бути надана досліджуваному шляхом візуальних методів та прийомів або створити загальне зорове і рухове уявлення про них. Для повторювальних показів, доповнених демонстрацією візуальних посібників (кінограм, фотографій, схем та інше), він зосереджується на найважливіших деталях.

Таким чином, тактичні навички є автоматизованими компонентами свідомої дії гандболу під час гри, яка виробляються в процесі вправи. Використовується в стандартних умовах, тактичні навички характеризуються міцністю, точністю

та відповідними ритмічними навичками. . У процесі технічної підготовки юних гандболісток необхідно створювати уявлення про техніку, оволодіти уміннями та навичками рухів, прийомів гри, старатися досягати варіантності до стійкості техніки.

## **1.2. Засоби та методи техніко-тактичної підготовки юних гандболісток**

“Характер ігрової діяльності гандболістів вимагає від спортсменів вміння виконувати складні техніко-тактичні дії, ефективне застосування яких можливе лише при певному рівні фізичної підготовленості . Взаємозв’язок фізичної підготовленості з технічною розглядався авторами доволі часто, за результатами досліджень яких можна припустити, що саме фізична підготовленість є базою для формування та удосконалення техніко-тактичних дій спортсменів”[21].

При виборі методів та засобів удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів необхідно залишити інтенсивності та обсягу змагальної діяльності юних гандболісток. Найбільшим навантаженням в грі гандболістки долають при переходах від захисту до нападу і при відході для захисту своїх воріт.

Тренувальними засобами для юних гандболісток виступають: імітаційні вправи, підготовчі та спеціальні вправи швидкісною-силовою підготовки. Розподіл підготовчих засобів треба здійснювати з урахуванням зростання їх специфіки та ігрового амплуа до наближення змагань. Перед початком макроциклу використовуйте стандартні вправи загально-зміцнюючого характеру. У загальному підготовчому етапі в базовому розвиваючому мезоциклі необхідно застосовувати індивідуальний підхід в розвитку швидкісно-силових здібностей.



При цьому випадку виконувати кидки з контрольованою швидкістю і без перешкод. У спеціальному підготовчому етапі пропонують проводити швидкісну-силову підготовку, направляти на індивідуалізацію засобів та збільшувати обсяг вправ технічної підготовки. Також перед змаганнями треба удосконалювати кидки які будуть проходити в умовах, що моделюють змагальну діяльність.

Методи використовуються для ефективного впливу на все методи на всі аспекти спортивних та технічних навичок у технічній підготовці юних гандболісток. Методи технічної підготовки включають: словесні (вербальні), наочні (візуальні) та методи вправи.

<b>Словесні (вербальні) методи</b>	Вони використовуються під час практичних занять у формі пояснень, вказівок. Важливо, повідомляти деталі, які є пам'ятними методами виконання, виявлення помилок, їх до незалежних висновків, аналізу їх рухів і аналізу причин помилок.
<b>Наочні (візуальні) методи</b>	Демонстрація наочних (візуальних) посібників є ефективним методом вдосконалення технічних навичок юних гандболісток. Перегляд та аналіз малюнків, фотографій, кінограм, кінофільмів дають уявлення про різні етапи рухів.
<b>Методи вправи</b>	1. <i>Метод спрямованого руху.</i> У процесі управління прийомів техніки гри м'язові відчуття уточнюються і стають провідними в загальному комплексі відчуття, складових сенсомоторної основи рухових навичок. Використовують спеціальні пристрої для прискорення та уточнення необхідних навичок, які як би примусово задають необхідні параметри рухів і тим самим.

	<p>2. <i>Метод орієнтування</i> завбачує введення в обстановку дії предметних та інших орієнтирів. Вельмо вимагати правильного виконання завдання (розташування по відношенню до орієнтиру, напрямок руху, попадання м'ячом у орієнтир та ін.). Для атакуючого орієнтири можуть перебувати: у воротах, зоні воротаря, на розмітці майданчика для позначення дальності і кута кидка; безпосередньо на місці виконання прийому. Наприклад, виробляти кидок в орієнтир із закритими очима.</p>
	<p>3. <i>Метод лідирування</i>. Для ігрової діяльності у юних гандболісток проходить в постійному єдиноборстві з противником, та змушує його виконувати прийоми техніки в умовах граничного психічного і фізичного напруження. Для досягнення умов оволодіння технікою до змагань, застосовують метод лідирування.</p>

“Покращення техніки повинно проходити в контакті з партнером, який своїми діями задає тим руху, швидкість переміщення (наздогнати, перегнати), ставить завдання (відібрати, зупинити, перепинити), змушує застосувати той чи інший прийом. Тому вибору партнера треба приділяти належну увагу, щоб совісно робота приносила позитивні результати”[2,8].

У процесі підготовки юних гандболісток застосовуються три методи організації вправ: регламентування, імпровізації, моделювання.

<p><i>Метод регламентування</i> містить в собі послідовність дій гравців. Цей метод застосовується при розучуванні нових взаємодій, при вдосконаленні комбінацій з певною кінцівкою для певного гравця. Під час використання тактичних вправ для нападників, організованих методом регламентування,</p>	<p><i>Метод імпровізації</i> включає в себе вільний вибір дій кожним гравцем команди. Звичайно, ця свобода обмежується загальним правилом взаємодії. Використання цього методу розвиває фантазію, ініціативу гравців. При використанні вправ, організованих методом імпровізації,</p>	<p><i>Метод моделювання</i> полягає у створенні містить передбачуваної конкурентної ситуації. Моделювання піддаються впливу провідного гравця або всієї команди</p>
---	---	---

використовується: вихідне положення гравців.	народжуються нові комбінації, гравці можуть розкрити в собі нові можливості. Тому ці вправи змушують юних гандболісток гранично концентрувати увагу, швидко оцінювати незнайому ситуацію і приймати рішення про подальші дії. Використання цього методу, розвиває високу активність, уважність, орієнтування, здатність до прогнозування ситуацій.	суперника, кількість його командної діяльності в меншості і більшості. ”Моделюючи дії гравця або небезпечного якими-небудь несподіваними особливостями гравця команди супротивника, тренер дає завдання одному з гандболістів зображувати по можливості гру цього спортсмена або сам виконує його функцію. Вибір варіантів подолання тієї чи іншої системи гри на тренуванні націлить гравців на майбутню зустріч, до дасть впевненості у виборі засобів ігри, допоможе швидко і раціонально організувати свої дії на змаганнях”[11]
--	--	--

“Вченими під керівництвом професора Л.А. Латишкевіча[11] виділені три темпу взаємодій: швидкий (з чергуванням передачі м'яча від гравця до гравця менше 1,5 с), помірний (з чергуванням від 1,5 до 2 с) і повільний (більше 2 с). Помічено, що чим вище темп гри, тим краще її результативність. При швидкому темпі результативність атак опинилася в діапазоні 40%, при помірному - 18%, а при повільному всього 12%. Тривалість результативної атаки в гандболі в середньому дорівнює 27,9 с. а не результативної - 20,1 с. Довжина

послідовних дій високо корелює з швидким ( $r = 0,865$ ) і помірним ( $r = 0,625$ ) темпом. А при повільному темпі довжина комбінації на результативність не впливає ( $r = 0,214$ )”[11].

Таким чином, при використанні методів та засобів удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів треба виходити з інтенсивності та обсягу змагальної діяльності юних гандболісток. в процесі підготовки гандболісток, застосовуються три методи організації вправ: регламентування, імпровізації, моделювання. “Тренувальними засобами для юних гандболісток можуть виходити імітаційні вправи, підготовчі вправи і спеціальні вправи швидкісна-силової підготовки з обов'язковою присутністю в них, в якості біомеханічної основи, розгинання ніг і корекції махового руху ногою”[20].

### **1.3. Етапи та стадії техніко-тактичної підготовки юних гандболісток**

“У формуванні техніки рухів виділяють три відносно самостійні етапи: етап початкового розучування, етап поглибленого розучування, етап закріплення і подальшого удосконалення рухових дій”[9,14].

*1. Етап початкового розучування.* Основні завдання:

1) сформувати елементарні орієнтувальні основи діяльності.

2) розучити у доступній формі нові елементи дії і загальний порядок виконання рухів, що входять до неї.

*2. Етап поглибленого розучування.* Основна мета цього етапу – завершити формування рухової дії в якості рухового вміння.

Основні завдання:

1) оптимізувати орієнтувальні основи діяльності;

2) удосконалити техніку виконання дії щодо точності руху в часі й просторі, за величиною зусиль;

3) підвищити ефективність самоконтролю, домогтися необхідного ступеня підконтрольності усвідомленості основних операцій і їх корекції в процесі виконання .

**3. Етап закріплення і подальшого удосконалення рухових дій.** Цей етап включає такі стадії: закріплення навички, забезпечення її індивідуальності та необхідної варіативності стосовно різних умов, у тому числі й максимальної її реалізації [2].

Вирішення цих завдань зумовлено забезпеченням умов, необхідних для ефективного використання в безпосередній практичній спортивній діяльності. На цьому етапі переважно використовуються такі методи : • стандартно-повторний метод; • варіативні методи виконання вправ; • комбіновані різновиди методів вправ (повторно-перемінний, інтервальний та ін.); • ігровий метод; • змагальний метод; • метод колового тренування

Технічні прийоми в гандболі, як і в інших спортивних іграх, слід розуміти рухове дію, ступінь володіння яким характеризується руховим умінням і руховим навиком. У зв'язку з цим процес навчання технічним прийомам і удосконалення в них тісно взаємопов'язаний з закономірностями формування рухових умінь і навичок.

Існує й більш деталізований поділ техніко-тактичної підготовки на стадії:

**1.** Стадія створення про поняття рухової дії та формування установки для навчання за допомогою словесних і наочних методів. Увага юних гандболісток концентрується на основних частинах рухових дій і способах їх виконання.

2. Стадія встановлення первинних навичок, відповідає першій стадії засвоєння дії – виконувати основну структуру руху. Особлива увага приділяється ліквідації непотрібних рухів та м'язового напруження. Процес навчання зосереджується в часі, через те що, тривалі перерви між заняттями знижують ефективність підготовки.

3. Стадія формування кінцевого виконання рухової дії, взаємозв'язана з концентрацією нервових процесів в корі головного мозку.

4. Стадія стабілізації навичок відповідає етапу закріплення рухової дії. Головною метою цієї стадії - використання багатократного повторення вправ зі стандартними та варіативними умовами.

5. Стадія досягнення навичок зміни та його реалізації передбачає удосконалення спеціалізованих відчуттів (часу, темпу, величини зусилля).

**Висновки до першого розділу:** Аналізуючи науково-методичну літературу з гандболу, можна зазначити, що:

1. Тактичні навички є автоматизованими компонентами свідомої дії гандболу під час гри, яка виробляються в процесі вправи. Використовується в стандартних умовах, тактичні навички характеризуються міцністю, точністю та відповідними ритмічними навичками. У процесі технічної підготовки юних гандболісток необхідно створювати уявлення про техніку та оволодінням рухових навичок, прийомів гри, досягти варіантності, стійкості техніки до чинників, які заважають.

2. При виборі методів та засобів удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів необхідно залишити інтенсивності та обсягу змагальної діяльності юних гандболісток. У процесі підготовки гандболісток, застосовуються три методи

організації вправ: регламентування, імпровізації, моделювання. “Тренувальними засобами для юних гандболісток виступають: імітаційні вправи, підготовчі та спеціальні вправи швидкісною-силової підготовки”[20].

3.У формуванні техніки рухів виділяють три відносно самостійні етапи: етап початкового розучування, етап поглибленого розучування, етап закріплення і подальшого удосконалення рухових дій.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Організація дослідження .**

Науково-дослідницька робота проводилася на базі Херсонського дитячого-юнацького клубу фізичної підготовки № 5.

У процесі дослідження брала участь Херсонська гандбольна команда “Childrens Handball School” . Всього приймали в дослідженні участь 2 команди (28 спортсменок) , які мають однаковий вік (13-15 р.), амплуа (центральний (розігруючий), лівий та правий крайні, лівий та правий півсередні, лінійний. За мету було поставлено визначення техніко-тактичної підготовки юних гандболісток. Дослідження проводилися у вигляді тестування рівня технічної та тактичної підготовленості юних гандболісток.

Перше тестування (технічної підготовленості) проводилося в середині березня, під час тренувального процесу. Друге тестування (тактична підготовленість) проводилось на початку квітня під час контрольної гри.

#### **2.2. Методи дослідження .**

Під час проведення науково-дослідної роботи використовуються різноманітні методи дослідження , але важливо пам’ятати , що вони мають максимально сприяти розв’язанню завдань , що стоять перед нами. Саме тому в ході



проведення експериментальної частини роботи та для вирішення поставлених завдань нами використались наступні методи дослідження:

- Аналіз та узагальнення літературних джерел;
- Методика визначення технічної підготовки юних гандболісток;
- Методи оцінки тактичної підготовки юних гандболісток.
- Методика техніко-тактичної підготовки юних гандболісток;
- Методи математичної статистики.

### **2.2.1. Методи визначення технічної підготовленості юних гандболісток.**

При визначенні рівня технічної підготовленості юних гандболісток нами було використано два тести : тест спрямований на визначення технічного рівня кидків м'яча та на ведення м'яча зі способом зігзагом та влучне попадання у ворота.

Методика проведення тесту комбінована вправа ведення м'яча з кидком по воротам .

*Обладнання:* фішки (4 шт.).

*Опис проведення тесту.* Учасник тестування має вести м'яч, перетинаючи фішки , які виставлені як зігзаг , відстань між фішками 3-4 м , остання фішка стоїть на 9-ти метровій зоні, спочатку роблять передачу гравцю який стоїть на відстані 3-4 м, і після передачі цього гравця м'яча юні гандболісти роблять три кроки та повинні влучно забити гол.

*Результат* .Максимальна влучних попадань у ворота до 10 разів.

Високий рівень 10-10(3б.) –в лучні забиті голи у ворота, чітка передача гравцю, котрий стоїть на передачі.

Середній рівень 9-7 (2б) - загублення м'яча при передачі, незначна кількість невлучних попадань по воротах.

Низький рівень 5-та нижче (1б) – невеликий відсоток попадань по воротах.

*Загальні вказівки та зауваження.* 1. Правильність виконання кидків. 2.Багато зауважень через переступ лінії воротаря. 3. Координація рухів приведенні м'яча через фішки.

Методика проведення тесту комбінована вправа передачею м'яча та кидок по ворота.

*Обладнання:* дві фішки .

*Опис проведення тесту .* У ході тестування спортсмен повинен знаходитись на центральній лінії , дві фішки ставляться на 7- метровій лінії відстань між ними два метри, один спортсмен стоїть на передачі з боку. Учасник дає передачу гравцю який стоїть, він дає зворотню передачу , и спортсмен повинен зловити м'яч і до 7-ми метрів влучно забити гол.

*Результат:* Максимальна влучних попадань у ворота 10 з 10 разів. *Загальні вказівки та зауваження.* 1. Правильність виконання кидків. 2. Взаємодія двох спортсменів ,передача один одному.

### **2.2.2. Методи оцінки тактичної підготовки юних гандболісток.**

У дослідженні був проведений оперативний контроль у процесі навчально-тренувального занятті . Під кінець тренування була проведена гра між двома командами , у продовж 20 хвилин .

*Обладнання :* гандбольний м'яч, маніжки.

*Загальні вказівки та зауваження.* 1. Гравці повинні виконувати технічними прийомами згідно з ігровою ситуацією. 2. Взаємодії з партнерами в рамках певних тактичних систем у фазах відбору та володіння м'ячом (групова тактика). 3. Формування у гравців вміння швидко та раціонально переключатися з одних тактичних побудов на інші залежно від зміни ігрових обставин та гри протилежної команди.

Оцінювання відбувалися за такими критеріями:

- Високий рівень (3б.) – досконале взаємодія між гравцями, техніко-тактична підготовка на високому рівні, передача м'яча чітка, немає викиданих м'ячів у процесі гри або вправи, індивідуальна тактика у нападі дуже реалізована, чітка.
- Середній рівень (2б) - середня взаємодія між гравцями, загублення м'яча при передачі, мала активність між гравцями, передачі м'яча у руки суперника.
- Низький рівень (1б) – немає взаємозв'язку між гравцями команди, не активний під час гри, велика кількість втрат м'яча під час передачі, не точна передача гравцю зі своєї команди, велика кількість передачі суперникам.

### **2.2.3. Методика техніко-тактичної підготовки юних гандболісток.**

Удосконалення груповим тактичним діям базується на технічній підготовленості юних гандболісток та починається із виконання вправ поточним методом. Послідовність удосконалення :

- підвідні вправи на орієнтування: а) для 2-х гравців; б) для 3-х гравців; в) для 4-х гравців;
- виконання вправ у паралельній взаємодії гравців: а) для 2-х гравців; б) для 3-х гравців; в) для 4-х гравців;

- виконання вправ у схрестній взаємодії (внутрішній чи зовнішній): а) для 2-х гравців; б) для 3-х гравців; в) для 4-х гравців;
- постановка та використання заслону: а) для 2-х гравців; б) для 3-х гравців; в) для 4-х гравців;
- розучування взаємодій у комплексному поєднанні.

Індивідуальні тактичні дії в нападі. Використовування тактичні дій, для юних гандболісток вирішуються приватні тактичні завдання. Однак з цим індивідуальні дії кожної юної гандболістки є основа успіху всієї команди. Праця команди в цілому, та кожного її гравця, також залежить від якості індивідуальних тактичних дій. Які формуються через обставинами на майданчику.

Індивідуальні тактичні дії у нападі включають: доцільне та цілеспрямоване застосування прийомів техніки гри, тобто переміщень, зупинок, ловлі тощо.

*Застосування передачі м'яча.* Під час передачі необхідно брати до уваги позицію партнера, напрямок та швидкість переміщення, наявність на певній відстані захисника, що його опікує. Недарма передача з відскоком від майданчика часто використовується під час отримання м'яча від лінійного гравця.

*Застосування ведення м'яча.* Метою застосування є приближення до площі воротаря суперника для завершального кидка.

*Застосування кидка м'яча.* Під час кидка м'яча по воротам необхідно мати на увазі: коли, куди (в яку частину воріт) та яким способом виконувати кидок.

“ *Вибір місця для затримання м'яча.* Нападник повинен:

- прагнути бути постійно вільним від опіки і готовим до одержання м'яча від партнера;

- постійно використовувати виходи на вільне місце, необхідні для оволодіння м'ячем чи відволікання захисника, якщо той щільно його опікує;

- виходити на вільне місце вчасно, у момент можливого одержання м'яча від партнера, нападаючий, який володіє м'ячем, повинен бачити партнера, який виходить і якому намічається передача, або налагоджена взаємодія між партнерами;

- для звільнення від опіки захисника використовувати відволікаючі дії, що включають зміну напрямку і швидкості пересування;

- намагатися знаходитися в місці, з якого можливо відразу атакувати ворота суперника;

- якщо захисник близько біля нападаючого, щоб уникнути можливості перехоплення м'яча, необхідно виконувати рух убік передачі, а не очікувати м'яча, що наближається”[19].

#### 2.2.4. Методи математичної системи

У ході контролю технічної підготовки ми використовували відсоток змін показників двох вправ та двох команд , які прораховувалися за формулою:

$$X_B = \frac{B \times 100\%}{A},$$

де А – загальна кількість чоловік; В – середня кількість та Х, відсоток який необхідно визначити;  $X_B$  – відсоток показників В по відношенню до кількості А.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 3.1 Рівень техніко-тактичної підготовленості юних гандболісток

В середині березня 2021 року було проведено тестування технічної підготовки юних гандболісток, яка проводилась на базі Херсонського дитячого-юнацького клубу фізичної підготовки № 5. за наступними вправами:

- Ведення м'яча з кидком по воротам
- Передача м'яча та кидок по воротам

Порівняльна оцінка результатів технічної підготовки юних гандболісток групи А та групи Б представлені в таблиці 3.1

Таблиця 3.1

№	Команди вправи	Група А (15)	Група Б (13)
1	Ведення м'яча з кидком по воротам:		
	високий рівень	20	23,1
	середній рівень	60	61,5
	низький рівень	20	15,4
2	Передача м'яча та кидок по		

	воротам:		
	високий рівень	13,4	23,1
	середній рівень	66,6	61,5
	низький рівень	20	15,4

В результаті дослідження можна зазначити, що дві команди, які приймали участь у тестуванні двох різних вправ мають майже однакові показники. Але в команді Б, показники технічного виконання вправи ведення м'яча з кидком по воротам на 3,1%, а передача м'яча та кидок по воротам на 9,5%.

Виходячи з оцінки результатів технічної підготовки юних гандболісток групи А та групи Б, які представлені в таблиці 3.1 можна такі висновки:

- У кожного тренера свої засоби та методи підготовки юних гандболісток;
- Тренувальними засобами для юних гандболісток виступають: імітаційні вправи, підготовчі та спеціальні вправи швидкісною-силової підготовки.
- Для обох команд треба ще удосконалювати технічну підготовку юних гандболісток

Порівняльна оцінка результатів тактичної підготовки юних гандболісток групи А та групи Б представлені в таблиці 3.2

Таблиця 3.2

№	Рівні Команди	Високий (3 б.)	Середній (2 б.)	Низький (1 б.)
1	Команда А(15)	13,4	60	26,6
2	Команда Б(13)	15,4	61,5	23,1

Під час двосторонньої гри, визначається техніко-тактична підготовка юних гандболісток.

В цьому методі можна проаналізувати технічну та тактичну підготовку юних спортсменок. Головна задача, крім забити більшу кількість голів, у юних гандболісток визначається індивідуальне тактичне мислення, взаємозв'язок між гравцями команди.

В ході спостереження за індивідуальними та груповими тактичними діями в команді Б показники високого та середнього рівня виявилися дещо кращими. В цілому у юних гандболісток обох команд на позитивному рівні проявилися взаємодія між собою, якісні передачі м'яча, невелика декілька втрат м'яч та помилкові передачі м'яча суперникам.

### **3.2. Шляхи покращення техніко-тактичної підготовки юних гандболісток.**

Рекомендації щодо покращення техніко-тактичної дій для юних гандболісток.

Для удосконалювання техніці переміщення найкраще використовувати такі вправ:

- Ривки до певного орієнтиру з поверненням на початкову позицію.
- Ривки з початкового положення лежачи, сидячи, прийнявши будь-яку позу.
- Біг з перешкодами, під час яких треба відштовхуватись однією та двома ногами.
- Стрибки в чергуванні з бігом.
- Біг від одного орієнтиру до іншого з зупинкою у кожного.



Для удосконалення ловлі м'яча перед тим, як приступити до удосконалення прийому ловлі м'яча від партнера, необхідно використовувати вправ, щоб «звикнути» до ваги, форми і пружних якостей м'яча. Для цього потрібно:

- Підкинути м'яч перед собою і піймати.
- Підкинути і піймати м'яч після відскоку від підлоги.
- Підкинути м'яч лівою рукою, а піймати правою.
- Підкинути м'яч над головою, за спиною, під ногою, між ногами і піймати.

Виконуючи підвідні вправи, юні гандболістки можуть ловити м'яч доступним способом. Перед ними ставиться обов'язкове завдання – після оволодіння м'ячом бути готовим відразу зробити які небудь дії.

Основні вимоги до індивідуальних тактичних дій у нападі.

- Застосовувати ведення м'яча тоді, коли відповідає цьому ігрова обстановка.
- Передавати м'яч партнеру в сторону, вільну від опіки.
- Після виконання кидка м'яча – негайно займати вихідне положення для добивання чи м'яча швидкого повернення в захист.
- “Удосконалення техніки кидка м'яча повинне здійснюватися швидко над захисником, який повільно виходить вперед для блокування нападаючого” [19].

Методичні рекомендації щодо удосконалювання тактики гри

*При грі в нападі:*

- Удосконалювати техніку виконання прийомів гри в сполученні з тактикою його використання.

- “Удосконалювати тактику виконання прийомів гри при обмеженні часу його виконання.

- Удосконалювати взаємодії гравців у нападі з обмеженням простору”[19].

- При удосконалюванні взаємодії гравців застосовувати статичні і динамічні дії захисників.

*“При гри в захисті:*

- Удосконалювати індивідуальну техніку захисних дій у сполученні з тактикою.

- Удосконалювати тактичні дії гравця в захисті при активній протидії нападників.

- Намагатися удосконалювати захисні дій, щоб захисник мав протидію нападнику на близьких підступах, у глибині площадки й у взаємодії з партнером.

- Удосконалювати захисні дії і взаємодії гравців у модельованих ситуаціях.

- Використовувати методичний прийом зі збільшенням числа нападників і розмірів площадки”[19].

## ВИСНОВОКИ

1. У ході аналізу літературних джерел з техніко-тактичної підготовки юних гандболісток можна зазначити, що у процесі технічної підготовки юних гандболісток необхідно створювати уявлення про техніку та оволодінням рухових навичок, прийомів гри, досягти варіантності, стійкості техніки до чинників, які заважають. Тактичні навички є автоматизованими компонентами свідомої дії гандболу під час гри, яка виробляються в процесі вправи. Вони використовуються в стандартних умовах. Тактичні навички характеризуються міцністю, точністю та відповідними ритмічними навичками. Але умови гри швидко змінюються і їх безліч. Крім того, одна тактична задача вирішує різними засобами, які можуть бути різними завданнями - одними і тими ж. Відповідний тактичний досвід та його застосування вимагає творчого мислення.

2. При виборі методів та засобів удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів необхідно збільшити інтенсивність та обсяг змагальної діяльності юних гандболісток. У процесі підготовки гандболісток застосовуються три методи організації вправ: регламентування, імпровізації, моделювання. Тренувальними засобами для юних гандболісток виступають:

імітаційні вправи, підготовчі та спеціальні вправи швидкісною-силової підготовки.

3. В результаті дослідження можна зазначити, що дві команди, які приймали участь у тестуванні двох різних вправ мають майже однакові показники. Але в команді Б, показники технічного виконання вправи ведення м'яча з кидком по воротам на 3,1%, а передача м'яча та кидок по воротам на 9,5%. Також, при оцінюванні індивідуальних та групових тактичних дій в команді Б були кращими високими та середніми показниками. Таким чином, підготовка команд А та Б, обумовлена різними методами та засобами, що застосовують тренери. Для удосконалення підготовки юних гандболісток в кваліфікаційній роботі було наведено рекомендації щодо шляхів покращення техніко-тактичної підготовки юних гандболісток.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бикова О. О. Теорія та методика викладання гандболу: [навчальний посібник] / О. О. Бикова, С. П. Червона. – Харків : ХГАФК, 2006. – 160 с
2. Игнатъев В.Я./ В.Я. Игнатъев, Ю.М. Портнов Гандбол: Підручник для фізкультурних вузів М.1996г. - 67
3. Гандбол: Методичні вказівки / Ю.Б.Ячнюк. – Чернівці: Рута, 2000. – 43с.
4. Гандбол : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 38 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/283>
5. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монография] / Э.Ю.Дорошенко. – Запорожье: ООО ЛИПС ЛТД, 2013. – 436 с.
6. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу: навч. посіб. 2-ге вид., доповн. і переробл./А.І.Драчук - Вінниця, 2011. - 154..

7. Євтушенко О.М. З м'ячем у руці. /О.М.Євтушенко- М. Фізкультура и спорт, - 1999 – 45.

8. Косак А./ Технічна підготовка юних футболістів на етапі початкової підготовки/ А. Косак// Студентський науковий вісник. — 2016. — №38

9.Кузнецов В. В. Научные основы создания «моделей сильнейших спортсменов» / В. В. Кузнецов, А. А. Новиков, Б. Н. Шустин. // Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. – М.: ВНИИФК, 1975. – Вып. 2. – С. 24–26

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

11. Латишкевич Л.А. Техническая и тактическая подготовка гандболистов. / Л.А.Латишкевич, Л.Р.Маневич. - К.: Здоровье, 1981. – 175с

12. Латишкевич Л. М. Техническая и тактическая подготовка игрока в гандболе / Л. М. Латышкевич, Л. Р. Маневич. – Киев, Здоровье, 2001. – 108 с.

13. . 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

14. Матвеев Л. П. К теории построения спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. 1991. – № 12 – С. 11–20.

15. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999.– 228 с.

16. Мельник В. Структура та ефективність виконання паралельних групових взаємодій у нападі юними гандболістами /

Валерій Мельник, Володимир Левків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 183 – 188

17. Пасічник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. / Вікторія Пасічник, Валерій Мельник. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 106 с

18. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

19. Рибицький А.В. Тактичні дії в гандболі: навч. посіб./ А.В. Рибицький, Д. В. Хассай, О.С. Нестеров. – Мелітополь : ТДАУ, 2008.-180 с.

20. Соловей О.М. Основи навчання тактики гри в гандбол [навчально – методичний посібник] /Соловей О.М., Соловей Д.О.//Дніпро, вид-во..., 2018. с. 112.

21. Наумчук В. І. Удосконалення техніко-тактичних дій в гандболі/ Володимир Наумчук, Владислав Русанюк – Тернопіль: ТНПУ, 2018. – 20 с.

22. Несен О. Зміни фізичної підготовленості гандболісток 9-10 років під впливом участі у збільшеній кількості змагань протягом року/ О. Несен, І. Помещикова, С. Червона, Н. Пащенко // Слобожанський науково-спортивний вісник – Х., 2017. – 64 с.

Додатки  
Додаток А  
Протокол

Тестування технічної підготовки юних гандболісток ( ДЮФКП №5)

Група А

№	І.П.	Вік	Ведення м'яча		Кидок м'яча	
			Результат	оцінка	Результат	оцінка
1	Єва Г	15	8	2	9	2
2	Софія Г	15	7	2	10	3
3	Надія К.	16	10	3	9	2
4	Дар'я Р.	13	6	2	7	2
5	Валерія П.	14	7	2	6	2
6	Олена П.	15	8	2	4	1
7	Маргарита Д.	14	5	1	8	2
8	Анастасія Б.	12	6	2	10	3
9	Оксана В.	13	9	2	8	2
10	Діана Л.	13	10	3	9	2
11	Марія Г.	12	8	2	3	1
12	Софія М.	12	5	1	6	2
13	Катерина Г.	13	10	3	5	1
14	Анастасія С.	11	7	2	7	2
15	Вероніка С.	9	4	1	9	2



## Група Б

№	І.П.	Вік	Ведення м'яча		Кидок м'яча	
			Результат	оцінка	Результат	оцінка
1	Кіра К.	11	8	2	9	2
2	Діана П.	13	6	2	8	2
3	Вікторія М.	15	7	2	10	3
4	Марія Ф.	13	9	2	8	2
5	Валерія Р.	13	10	3	9	2
6	Марія Л.	13	5	1	7	2
7	Дарина К.	12	3	1	5	1
8	Віра Ц.	14	7	2	8	2
9	Олеся Л.	14	10	3	10	3
10	Алена Р.	14	10	3	9	2
11	Вероніка К.	13	9	2	8	2
12	Поліна Ш.	12	8	2	8	2
13	Домініка Д.	13	7	2	5	1