

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

“Допущено до захисту”

Завідувач кафедри

“9” грудня 2024р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти “магістр”
зі спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”

на тему: “ВПЛИВ РІЗНИХ ЧИННИКІВ НА РЕЗУЛЬТАТ
КОМАНДНОЇ ГРИ В ГАНДБОЛІ (НА ПРИКЛАДІ ГРАВЦІВ
УКРАЇНСЬКОЇ ЖІНОЧОЇ СУПЕРЛІГИ)”

Виконав: студентка групи 6541м

Каращук А.С.

Керівник роботи:

К.Н. Ф.В.С., доц.

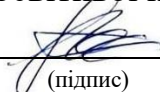
Посада, науковий ступінь, вчене звання

Кувалдіна О.В.

Миколаїв 2024 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту
Спеціальність 017 “Фізична культура і спорт”
Освітня програма “магістр”

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Гарант освітньої програми

(підпис)
“9” грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття вищої освіти “магістр”

Студентці Каращук Анастасії Сергіївні

1. Тема роботи: Вплив різних чинників на результат командної гри у гандболі (на прикладі гравців української жіночої Суперліги)

Керівник роботи Кувалдіна Ольга Вікторівна, канд. н. з фіз. вих, доцент
Затверджені наказом ректора №1254-уч, від “9” грудня 2024 року.

2. Термін подання роботи : 1 грудня 2024 року.

3. Вихідні дані по роботі: Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (42 найменувань).

Робота містить 7 таблиць та 23 рисунка.

Загальний обсяг роботи складає 63 сторінки.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів).

Розділ 1. Характеристика змагальної діяльності у гандболі.

Розділ 2. Методи й організація дослідження.

Розділ 3. Результати дослідження та їх обговорення.

5. Перелік презентаційних матеріалів: електронна презентація з 28 слайдів.

6. Виконання розділів роботи

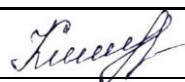
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	Кувалдіна О.В., доцент	01.02.2024 р.	
II	Кувалдіна О.В., доцент	01.04.2024 р.	
III	Кувалдіна О.В., доцент	01.06.2024 р.	

7. Дата видачі завдання

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовчий етап: вибір теми, розроблення обґрунтування теми	січень 2024 р.	
2.	Опрацювання об'єктивної частини дослідження (теоретичний етап)	лютий 2024 р.	
3.	Експериментальний (емпіричний) етап дослідження/за наявності/	березень-травень 2024 р.	
4.	Аналітичний етап	червень 2024 р.	
5.	Підготовка тексту до магістерської роботи	вересень-жовтень 2024 р.	
6.	Перевірка на наявність текстових збігів/ідентичності/схожості Із використанням програмно-технічного Засобу Антиплагіатної інтернет-системи Unichек	Не пізніше ніж за 2 тижні до захисту	
7.	Рецензування магістерської роботи	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	
8.	Попередній розгляд магістерської роботи	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	
9.	Офіційний захист магістерської роботи на засіданні АК	за графіком Атестаційної комісії (АК)	

Студент


(підпис)

Каращук Анастасія Сергіївна

(ПІБ)

Керівник роботи


(підпис)

Кувалдіна Ольга Вікторівна

(ПІБ)

АНОТАЦІЯ

Каращук А. С. Вплив різних чинників на результат командної гри в гандболі (на прикладі гравців Української жіночої суперліги). Кваліфікаційна робота зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2024. 65 сторінок.

У магістерській роботі на основі аналізу науково-методичної літератури розглянуто сучасний стан змагальної діяльності в гандболі. Визначено чинники, які впливають на результат командної гри у гандболі. Охарактеризовано індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні дії гандболісток Української жіночої суперліги. Надано оцінку рівню психологічної підготовки гандболісток Української жіночої суперліги.

Ключові слова: гандбол, змагальна діяльність, техніко-тактичні дії, психологічна підготовка.

ANNOTATION

Karashchuk Anastasiia. The influence of various factors on the result of a team game in handball (on the example of players of the Ukrainian Women's Super League). Qualification work on specialty 017 «Physical Education and Sports», educational program «Olympic and Professional Sport». Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2024. 65 pages.

In the master's thesis, based on the analysis of scientific and methodological literature, the current state of competitive activity in handball is considered. Factors that influence the result of a team game in handball are determined. Individual, group and team technical and tactical actions of handball players of the Ukrainian Women's Super League are characterized. An assessment of the level of psychological preparation of handball players of the Ukrainian Women's Super League is provided.

Keywords: handball, competitive activity, technical and tactical actions, psychological preparation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ГАНДБОЛІ.....	9
1.1. Змагальна діяльність в ігрових видах спорту.	9
1.2. Змагальна діяльність у гандболі.....	11
1.3. Техніко-тактичні дії в гандболі.	12
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.2. Організація дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	27
3.1. Експертна оцінка чинників, які впливають на результат командної гри у гандболі	27
3.2. Характеристика чинників, які впливають на результат командної гри у гандболі на прикладі ГК “Реал-МОШВСМ-ЦОП”.....	31
3.2.1. Характеристика команди ГК “Реал-МОШВСМ-ЦОП”.	31
3.2.2 Визначальні чинники.....	33
3.2.3 Психологічні чинники.	47
Висновки до розділу 3.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61

ВСТУП

Гандбол є одним із популярних і видовищних видів командних спортивних ігор як в нашій країні, так і за її межами. Жіночі гандбольні клуби України беруть участь у змаганнях Жіночої Суперліги, Жіноча Вища ліга, Жіноча Перша ліга. Підготовка гандболісток до відповідальних змагань містить багато аспектів [7, 10, 34].

Спортивний результат як продукт змагальної діяльності, який має самостійну цінність для спортсмена, тренера, глядачів, спортивної організації, країни, обумовлюється великою кількістю факторів. У їхньому числі індивідуальні особливості особистості спортсмена, ефективність системи підготовки, матеріально-технічні умови підготовки і змагань, кліматичні, географічні та соціальні умови, в яких проводяться змагання [8, 9]. Специфіка командних ігрових видів спорту обумовлюється тим, що на результат в них впливає набагато більше факторів, ніж в інших видах спорту.

Доведено, що ефективність змагальної діяльності в гандболі пов'язана з мотиваційним кліматом в команді [36]; з фізичною підготовленістю [37, 38]; із правильно організованим відбором, визначенням (зміною) амплуа гравців [37]. На якість змагальних дій впливають передзмагальна підготовка, де важливим є формування реалістично-ціннісних очікувань на основі самооцінки гандболістів перед кожною грою [7, 8].

В умовах стрімкого розвитку сучасного спорту та зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені, проблема подальшого підвищення рівня спортивних досягнень в командних спортивних іграх полягає не тільки у пошуку нових методів тренування, вдосконаленні стратегії та тактики ведення змагальної діяльності, але і в розробці ефективних шляхів управління багаторічною підготовкою для досягнення високих результатів в спорті вищих досягнень [24, 25, 37, 40].

Останнім часом вважається, що основним резервом удосконалення спортивного тренування є подальша розробка наукових основ управління – оптимізація різних компонентів тренувального процесу з позицій створення необхідних умов для повноцінного управління станом спортсмена і протікання адаптаційних процесів у напрямі забезпечення рівня підготовленості, визначеного відповідно до планованої структури змагальної діяльності і заданим рівнем спортивного результату [1, 7, 15, 39].

Практика показує, що необхідно збирати і диференціювати інформацію про гравців та гандбольні клуби на змаганнях різного рангу, робити аналітико-синтетичний підхід до опрацювання досягнутих індивідуальних та командних результатів [1, 24, 34].

Все це й визначає основні теоретичні аспекти нашого дослідження і свідчить про наявність наукової проблеми.

Мета - визначити вплив різних чинників на результат командної гри в гандболі (на прикладі гравців Української жіночої суперліги).

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури розглянути сучасний стан змагальної діяльності в гандболі.
2. Визначити чинники, які впливають на результат командної гри у гандболі.
3. Охарактеризувати індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні дії гандболісток ГК “Реал- МОШВСМ - ЦОП”.
4. Оцінити рівень психологічної підготовки гандболісток ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП”.

Об’єкт дослідження - змагальна діяльність в гандболі.

Предмет дослідження: показники змагальної діяльності гандболісток Української Жіночої Суперліги.

Методи досліджень: аналіз та узагальнення літературних джерел, експертна оцінка, опитування, педагогічне спостереження за

техніко-тактичними діями гравців ГК “РЕАЛ - МОШВСМ - ЦОП” та методи математичної статистики.

Наукова новизна: проаналізовано змагальну діяльність команди жіночої Суперліги ГК “РЕАЛ - МОШВСМ - ЦОП” упродовж змагального сезону 2023/2024 Чемпіонату України, визначено чинники, що впливають на результат командної гри в гандболі, охарактеризовано командні, групові та індивідуальні техніко-тактичні дії, оцінено рівень психологічної підготовки гандболісток ГК “РЕАЛ - МОШВСМ-ЦОП”.

Практичне значення: матеріали дослідження впроваджені у навчально-тренувальний процес ГК “РЕАЛ - МОШВСМ - ЦОП”.

Апробація результатів дослідження. Основні положення кваліфікаційної роботи представлені на міжнародній онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених "Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи"(Миколаїв, 2022), міжнародній науково-практичній конференції: “Дев’яності економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки”(Тернопіль, Україна - Ополе, Польща, 2024).

Зв’язок роботи з науковими планами, темами: Робота виконана на кафедрі теоретичних основ олімпійського та професійного спорту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова відповідно до теми «Історико-соціальні аспекти розвитку олімпійського руху та олімпійської освіти в Миколаївській області» (номер державної реєстрації 0121U111039).

Структура і обсяг роботи: Кваліфікаційна робота магістра складається з вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (42 найменувань). Робота містить 7 таблиць та 23 рисунка. Загальний обсяг роботи складає 65 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ГАНДБОЛІ

1.1. Змагальна діяльність в ігрових видах спорту.

Стрімкий розвиток спорту в Україні та світі, зростання рівня конкуренції спортсменів на змаганнях усіх рівнів актуалізує подальший пошук шляхів удосконалення системи підготовки спортсменів різної кваліфікації в ігрових видах спорту. Сучасний гандбол це командна спортивна гра, олімпійський вид спорту, який характеризується високим рівнем рухової активності, що розглядається не просто як сума окремих прийомів захисту і нападу, а як сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему [2,6,18].

З точки зору системного підходу змагальна діяльність є основним компонентом спортивної підготовки, розглядається як складний і багатогранний процес, що утворюється сукупністю дій спортсменів під час змагань, які пов'язані з демонстрацією та оцінкою їхніх функціональних можливостей, змістом рухової діяльності, способами змагальної боротьби та особливостями підходів до оцінки спортивних результатів [8,20,24]. Змагальна ігрова діяльність тісно зв'язана зі спортивним результатом, який визначають як системоутворювальний чинник, як багатоконпонентне явище, досягнення якого залежить від достатньо великої кількості параметрів [1,11].

Науковці виділяють основні чинники від яких залежать ефективність змагальної діяльності й рівень спортивних досягнень у спортивній грі, серед яких, наявність та вміння застосування техніко-тактичного арсеналу; ефективність техніко-тактичних дій в умовах змагальної діяльності; майстерність виконання ігрової функції (амплуа) кожним гравцем у команді; «ігровий інтелект» та рівень вольових і моральних якостей; етап багаторічної підготовки; рівень розвитку специфічних фізичних і психічних якостей; рівень функціональних можливостей і морфологічних показників стосовно до

специфічних вимог змагальної діяльності; ефективне управління тренувальною і змагальною діяльністю та інше[1,8,24,28].

Змагальну діяльність можна розглядати, як керовану свідомістю психічну і фізичну активність, спрямовану за допомогою змагальних дій на досягнення перемоги над суперником в умовах специфічного протистояння і при дотриманні встановлених правил на змаганнях[26].

Змагальна діяльність - це і спільна діяльність спортсменів, тренерів та фахівців з найбільш повної реалізації тренувальних ефектів та інших факторів в умовах офіційних змагань. За словами заслужених тренерів, тренерів національних збірних відрізки гри – це ігрові ситуації, зумовлені сукупністю факторів і зусиль. Значення окремих факторів різне і змінюється відповідно до типу ігрової ситуації. Кожен спортсмен вирішує ігрову ситуацію індивідуально за допомогою техніко-тактичних дій. Їхня ефективність обумовлена рівнем розвитку рухових здібностей, моральними і волевими якостями гравців. Знання особливостей змагальної діяльності гандболістів різного ігрового амплуа дозволить як тренерам так і самим спортсменам більш відповідально підійти до підготовки до наступних змагань та досягти максимально високих результатів на змаганнях найвищого рівня[25].

Зміст змагальної діяльності становлять змагальні дії (індивідуальні або колективні), специфічні та відповідають правилам в кожному виді спорту. У спортивних іграх це арсенал прийомів гри (в кожній грі «свій»); в легкій атлетиці це біг на різні дистанції, стрибки в висоту і довжину, метання списа, диска і т.д.; в плаванні це різні способи пересування і дистанції. Окреме змагальне дію складається з власних фізичних зусиль (операцій), об'єднання в цілісне рухове дію. Змагальні дії в свою чергу можуть об'єднуватися в більші структури (зв'язки, комбінації і ін.). Освоєння спортсменом змагальних дій і вміння ефективно їх застосовувати в змаганнях формують у нього поведінкову структуру змагальної діяльності[28].

Мета змагальної підготовки полягає в тому, щоб спортсмени навчилися в

умовах основних змагань максимально реалізувати все те, що вони засвоїли в процесі підготовки[26].

Завдання змагальної підготовки вирішуються в тренувальній та змагальній діяльності - в процесі інтегральної підготовки (реалізація структурних компонентів змагальної діяльності), змагань з технічної підготовки, фізичної підготовки, змагань з виду спорту в навчальній групі (спортивному колективі), контрольних прикидок, і спрямованість і ступінь складності змагань повинні відповідати завданням і здібностям конкретного контингенту. До участі в змаганнях слід допускати тільки достатньо підготовлених спортсменів. Склад учасників та програма змагань повинні забезпечити необхідну конкуренцію і умови для максимальної реалізації можливостей спортсменів [11].

1.2. Змагальна діяльність у гандболі.

Гандбол на сучасному його етапі розглядається, як вид спорту вищих досягнень, котрий має тривалий історичний шлях розвитку (більш ніж століття), цей період тривалий. За цей час гра відзначила значні зміни: її техніка і тактика вдосконалювалися, ставали більш динамічними, а підготовка спортсменів досягла високого рівня професійності. У сучасному тренувальному процесі гандболістів активно використовують передові методики й технології, спрямовані на оптимізацію змагальної діяльності. Завдяки можливості інформаційного простору стало можливим детально аналізувати матчі та технічні дії гравців. Основна мета спортсменів найвищого рівня — успішні виступи на змаганнях різного рівня[24,26].

У змагальний період особливу увагу слід приділяти технічній і тактичній підготовці гандболістів, оскільки всі повні дії відпрацьовуються в процесі тренувань. Тренери вибирають індивідуальний підхід до кожного спортсмена, що сприяє підвищенню рівня кваліфікації. Важливим елементом підготовки є аналіз ігор, який проводиться на основі кількісних та якісних показників,

зокрема аналізу протоколів матчів. Реалізація модельних характеристик спортсменів високого рівня можлива саме під час змагального періоду. Змагання є надзвичайно відповідальним етапом для спортсменів, який вимагає максимальної мобілізації сил, прояву морально-вольових якостей та прагнення до перемоги. Досягти цього можна лише завдяки цілеспрямованому результату і запланованому тренуванню[27,28].

У гандболі змагальна діяльність демонструється через низку показників, серед яких ключовим є кількість закинутих м'ячів. Це є одним з основних параметрів ефективності як команди загалом, так і кожного гравця окремо. Саме він виступає головним критерієм оцінки дій спортсмена на ігровому майданчику. Планування і коригування поточного процесу одночасно пов'язані з аналізом змагальної діяльності. Важливим компонентом тренувань є відтворення умов змагального періоду та моделювання поведінки спортсмена на майданчику, що дозволяє удосконалювати техніку й тактику гри[6].

1.3. Техніко-тактичні дії в гандболі.

Гандбол - це поєднання техніки і тактики гри.

Техніка гандболу – це сукупність ігрових спеціальних дій, які застосовуються в різноманітних комбінаціях для ефективного вирішення рухових завдань, забезпечуючи перевагу над суперником і сприяючи досягненню поставленої мети. Крім того, спортивно-технічна підготовка розглядається як педагогічний процес, спрямований на вдосконалення майстерності спортсмена у виконанні системи рухів (техніки гри), що відповідає специфіці гандболу та досягнень.[2,16].

Важливим аспектом технічної підготовки є не тільки освоєння окремих прийомів, а й уміння виконувати їх у різних комбінаціях відповідно до конкретних ігрових ситуацій. Такі доцільні поєднання ігрових прийомів називають техніко-тактичними діями (ТТД). Рівень володіння ТТД, який

працює у змагальній діяльності, є основним показником техніко-тактичної майстерності спортсмена[3,16].

У цьому контексті тактика гандболу пов'язана з вибором оптимального поєднання доцільних засобів правильного вирішення певної ігрової ситуації.

Тактика гандболу є сукупністю форм, засобів та методів ведення змагальної боротьби із суперником, що проявляється у доцільних діях гравців, спрямованих на досягнення поставленої мети. Вона ґрунтується на активності й творчості всіх гравців команди[8,16].

Відповідно спортивно-тактична підготовка може вивчатися як педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами, засобами і методами ведення спортивної боротьби у процесі специфічної змагальної діяльності.

Тактичні дії окремого гандболіста мають вирішальне значення для досягнення перемоги. Чим вище тактичне мистецтво гравців, тим успішніше та раціональніше вони використовують свою техніку, фізичні якості, знання та вміння у різноманітних умовах[9].

Навчання та вдосконалення техніки і тактики гандболу необхідно проводити одночасно й безперервно. Техніко-тактична підготовка гандболістів виступає як нероздільний педагогічний процес, спрямований на оволодіння спортсменами відповідною системою рухів та вміннями вправно її використовувати у змагальній діяльності для досягнення перемоги. При цьому обидві складові цього цілеспрямованого процесу реалізується не тільки з кожним спортсменом, але й з різними групами гандболістів та з усією командою[11,12].

У розвитку гандболу тактика успішно вирішує роль, особливо в ситуаціях, коли команди мають однаковий рівень підготовки. Напад є ключовою складовою грою, оскільки правильно організовані та продумані дії в атаці допоможуть команді отримати перевагу над суперником, навіть якщо він має

більш потужний склад. Ефективна тактика нападу може стати вирішальним фактором для досягнення перемоги над суперником.

Спортивна тактика - це спосіб поєднання і реалізація рухових дій, які забезпечують ефективну діяльність змагання, що призводить до досягнення поставленої мети в конкретному змаганні. Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від володіння засобами спортивної тактики (технічними прийомами та способами їх виконання), її видами (наступальною або оборонною), і формами (індивідуальною, груповою, командною)[14,16].

Тактика відображає накопичений і закріплений досвід, який формує течію у всій історії розвитку гри. Вона поступово еволюціонує, вдосконалюється та залежить від низки факторів: стилю гри команди, індивідуальних характеристик гравців, стратегічних задумів тренера, а також сучасних тенденцій і перспектив розвитку гри як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі.[22].

У структурі тактичної підготовленості слід виділяти такі поняття, як тактичні знання, вміння, навички.

Тактичні знання - сукупність уявлень про засоби, види й форми спортивної тактики та особливості їх застосування в тренувальній і змагальній діяльності.

Тактичні вміння - форма прояву свідомості спортсмена, що зображує його дії на основі тактичних знань.

Тактичні навички - це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій.

Тактичне мислення - це мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності яке спрямоване на розв'язання тактичних задач.

Під тактичними діями в гандболі розуміють індивідуальні та колективні дії гравців однієї команди з наявністю комплексу індивідуального, групового та командного мислення, обліку слабких та сильних сторін противника[3,21].

Тактика гри - доцільні дії гравців команди боротьби з противником, створені задля досягнення перемоги.

За класифікацією гандболу тактика нападу містить розділити індивідуальних, групових та командних дій. Основні елементи тактики мають різноманітні варіанти організації атакуючих дій[34].

Індивідуальні дії - самостійна дія гравця, створені задля рішення поставлених перед командою завдань, здійснюваних їм безпосередньої допомоги партнерів.

Групові дії - взаємодія двох або трьох гравців, які виконують частину командного завдання.

Командні дії - взаємодії всіх гравців команди, створені задля рішення загальнокомандного тактичного завдання.

Індивідуальні дії нападників передбачають раціональний вибір позиції на полі та звільнення від опіки захисників за допомогою технічних прийомів. Для цього вони використовують різні способи пересування як без м'яча, так і з ним. Нападає, звільняючись від опіки, прагне отримати передачу від партнера. Водночас гравець з м'ячем намагається створити можливість для кидка по воротах або передачі м'яча партнеру, який перебуває на найвигіднішій позиції. Для досягнення цих цілей нападає застосовує ривки, зупинки, ведення м'яча та фінти[34,40].

В атаці нападники працюють у різних умовах: при рівній кількості гравців, чисельній перевазі чи навпаки, у меншій кількості щодо захисників. Взаємодія між нападниками будується на основі переміщень, заслонів і передач м'яча. Колективні дії в атаці базуються саме на передачах, тому кожен гравець повинен впевнено володіти всіма своїми способами, особливо прихованими й несподіваними для суперника. Оцінюючи обстановку на майданчику, нападає обирає відповідний спосіб передачі й створює умови для його ефективного виконання, що досягає результативності атакуючих дій[3,22].

Вдосконалення техніко-тактичних дій на основі диференційованого та індивідуального підходів включає підбір і використання відповідних ігровому

амплуа гравця та його індивідуальним особливостям форм, засобів і методів навчання й виховання, які повною мірою забезпечують успішне вирішення загальних і спеціальних завдань цієї сторони спортивної підготовки[2,3].

В атаці команди використовують дві основні тактичні системи - швидкий прорив і позиційний напад. Кожна з них доповнюють одна одну і тому повинні бути взяті на озброєння всіма командами[11].

Мета швидкого прориву - використовувати тимчасову неорганізованість дій противника, що виникає в момент після втрати м'яча при переході від нападу до захисту. Тому до швидкого прориву обов'язково переходити після раптового відбору м'яча у противника. Найчастіше це вдається зробити за допомогою перехоплення м'яча, ловлі його воротарем, пом'якшеним ударом в блок, опанування м'ячем, що відскочив від воріт або відбитим воротарем, після порушення правил нападаючим[38].

Швидкий прорив - найбільш ефективний спосіб атаки. Однак, застосовуючи його, гравці зустрічаються з ланцюгом труднощів. Тому найбільш характерну перевагу займає позиційний напад. Однак, чим частіше використовується прорив, тим більше кидків здійснюються нападники. Саме цим шляхом розвивається сучасний гандбол.

Швидкий прорив відрізняється стрімкістю - атака триває 4-7 секунд, порівняльною простотою взаємодій, що здійснюються переважно невеликим числом гравців. Особливо важливі, правильний вибір моменту для переходу в прорив і швидка і точна перша передача. Прорив може здійснюватися як одним, так і усіма гравцями команди. Чим більше гравців беруть участь у прориві, тим складніше протидіяти їм.

Швидкий прорив довгою передачею - простий і досить ефективний спосіб атаки. Передачу зазвичай виконує воротар або гравець, який оволодів м'ячем.

Прориваючись першим, нападаючий робить ривок вздовж бокової лінії або по центру майданчика. Для успіху важливо, щоб цей ривок був випереджаючим.

Зазвичай його виконує висунутий вперед захисник або гравець, який знаходиться на протилежному краї від місця кидка[38].

Швидкий прорив короткими передачами організовується в тих випадках, коли гравця що відірвався першим надійно прикривають. Слідом за ним в прорив спрямовуються й інші гравці. Щоб позбавити противника можливості перервати атаку, в тому числі з порушенням правил, гравці, в першу чергу ті які володіють м'ячем, намагаються швидше зорієнтуватися і передати м'яч вільному партнеру, не входячи в контакт із захисником.

Стрімкий напад базується на елементах несподіванки, коли нападники діють проти неорганізованого захисту суперника. Натомість позиційної атаки забезпечує чітко сплановане розташування гравців як у захисті, так і в атаці, а боротьба ведеться за збільшенням на різних ділянках майданчика. Для успішного взяття воріт у позиційній атаці необхідно використовувати комбінацію індивідуальних і групових дій.[40].

Комбінація - це послідовний ряд індивідуальних і групових дій, заздалегідь обумовлених місцем і певним складом виконавців. Комбінації застосовуються як по ходу гри в процесі застосування тієї або іншої системи, так і в стандартних положеннях при вкиданні м'яча із-за бічної лінії та вільному кидку[22].

У комбінації нападу беруть участь не всі польові гравці. Тому дії злагоджуються тільки для участі деяких гравців у конкретній комбінації. Успіх залежить від швидкості її виконання, ефективності кидків, а також від реакції або помилок гри захисту.

Загальні комбінації нападу - це прості комбінації, у яких взаємодіють тільки два гравці. Ці комбінації повинен засвоїти кожен член команди, в залежності від функції, яку він виконує у фазі нападу.

Спеціальні комбінації нападу - в них беруть участь не менше трьох гравців. Основне призначення такої комбінації - вихід гравця на вигідну

позицію для кидка. Ідеальне положення таке, коли кінцівка комбінацій завершується з будь-якої зони ігрового поля по ширині та глибині його[3].

Спеціальна комбінація нападу може складатися з ряду взаємопов'язаних основних комбінацій нападу - це вихід від захисту передачі, вихід від захисту одного з "краю", від опіки лінійного гравця, напів середнього, виходу гравця, що розігрує.

Позиційний напад. Команда, яка не зуміла завершити прорив або відмовилася від його проведення, змушена долати опір організованою захисту. Атака проти команди, що встигла повернутися на свою половину майданчика й організувати захист, називається позиційним нападом. В сучасних умовах, вміння швидко подолати організовану оборону противника виключно важливо[38].

Використання позиційного нападу виправдано, коли[38]:

- втрачено багато часу при введенні м'яча в гру;
- противник має явну перевагу у швидкій грі;
- необхідно змінити темп гри, зробивши паузу для відновлення;
- потрібно провести заміну гравців.

Позиційний напад складається з трьох основних фаз: початкової, підготовчої та завершальної. У початковій фазі виконується планування розташування гравців на майданчику. У підготовчій фазі відбувається переміщення м'яча та гравців із призначенням створення тимчасової чисельної переваги або сприятливих умов для єдиноборства в одній із зон. Завершальна фаза забезпечення створеної можливості для реального взяття воріт або перегруповання сил для продовження атак чи переходу до захисту.

Одну ланку або першу лінію, складають два крайні і лінійні гравці (1-2), які діють поблизу майданчика воротаря. У другій лінії займають місце напівсередні та розігруючі гравці[40].

Перед гравцями першої лінії ставиться найбільш складне завдання - діяти всередині оборони противника. Тому лінійні і крайні гравці повинні вміти

правильно вибрати місце для отримання м'яча, щоб потім, використовуючи ведення м'яча, обіграти захисника і створити зручне положення для кидка. Ці гравці повинні вміти взаємодіяти зі своїми партнерами по лінії і епізодично обмінюватися з ними ігровими позиціями.

Гравці другої лінії виконують функції як розугрюючих, так і завершуючих атаку. Тому вони повинні бути особливо добре підготовленими, мати високу технічну майстерність і велику тактичну навичку.

Як у першій, так і в другій лінії з правого боку діють переважно гравці, виконують кидок лівою рукою, а на лівому - правою, що дозволяє більш ефективно атакувати ворота суперника.

Якість колективних дій значною мірою залежить від рівня індивідуальності майстерності гравців. Чим більш різноманітним є арсенал засобів і способів ведення гри у нападників, тим легше команді здобути перемогу та обіграти суперника. Важливою умовою успішного ведення гри є здатність спортсменів правильно використовувати елементи техніки в конкретні ігрові моменти [34].

Надійність рухів гандболіста закладається у структурі ігрових прийомів. Вона передбачає якісну побудову рухових механізмів, належний рівень володіння руховими діями. Надійність визначається ефективністю управління рухами, збереженням стійкості виконання цих рухів, у тому числі й під впливом несприятливих чинників (втома, перевантаження, несприятливі умови).

Критеріями вищої технічної майстерності є[21]:

- різнобічність, яка визначається широким колом технічних прийомів, що вміють виконувати гандболісти;
- ефективність як рівень високої результативності технічних прийомів, які засновуються на вмінні використовувати свої можливості в конкретних умовах гри;
- стабільність, яка характеризується стійкістю техніки до дій різних факторів що перешкоджають їй.

У кожного гандболіста виробляється індивідуальний тактичний стиль гри та особливі прийоми (фінт) в нападі.

Фінт - це індивідуальна техніко-тактична дія, яка складається з технічних елементів, спрямованих на дезорієнтацію суперника і втрату ним готовності до протидії[34].

Фінти поділяються на[34]:

1) фінти без м'яча (переміщення):

- із зупинкою та поворотом;
- зі змінним рухом та поворотом.

2) фінти з м'ячем:

- фінт з передачею;
- фінти з кидком по воротах;
- фінти одно-, дво- і три крокові;
- фінт через спину.

Використання фінтів у нападі.

Для успішного застосування фінтів гравцеві слід[38]:

- 1) діяти так, щоб фінти виглядали природно, здавалися звичайними та ігровими діями, і противник міг повірити в істинність намірів нападаючого;
- 2) використовувати різноманітні фінти;
- 3) виконувати фінти швидко, реагуючі на дії захисників, перш ніж вони займуть зручну позицію;
- 4) застосовувати фінти, яким піддаються окремі суперники;
- 5) виконувати фінти з м'ячем та без м'яча.

Уникнувши свого опікуна, гравець створює чисельну перевагу на одній із ділянок нападу і може безперешкодно вступати у взаємодію з партнерами для завершення атаки. Ухилення від опіки захисника дозволяє нападникам вести так звану “гру без м'яча”. Фінт без м'яча використовуються для того, щоб звільнитися від опіки захисника і реалізуються при зміні напрямку і темпу руху.

Фінт з передачею використовуються для того, щоб[38]:

- 1) відвернути увагу захисника від партнера (показати передачу одному, а м'яч віддати другому гравцеві);
- 2) перемкнути увагу захисника і воротаря на партнера, щоб самому використати ситуацію для атаки воріт (показати передачу партнеру, а самому здійснити відхід з веденням, або кидок у ворота.

Фінт з кидком використовується для:

- виведення зі стану готовності захисника і воротаря(хибний замах на кидок зверху; кидок з боку в бік воріт);
- зміни позиції захисником (замах на кидок - відхід з веденням м'яча у бік; замах на кидок - передача м'яча партнеру, який звільнився від опіки).

Заслон - це техніко-тактичний елемент взаємодії гравців, при якому один із нападаючих своїм тілом перешкоджає здійснювати захисні дії проти партнера[2,3].

Існує два способи виконання заслону[3]:

- 1) внутрішній заслон.
- 2) зовнішній заслон.

Зовнішній заслон поділяється на:

- заслон біз відходу;
- заслон з відходом;
- заслон із супроводом.

Для успішної взаємодії при заслонах необхідно:

- 1) заслін ставити приховано;
- 2) не торкатися захисника, стаючи від нього з відниваю 10-20 див;
- 3) поставити заслін, стаючи спиною до захисника, тому що у цьому становищі менше можливості порушити правила та легше здійснити догляд;
- 4) опікуваний не повинен робити догляд, поки заслін не буде поставлений;

- 5) для відвернення уваги захисника опікуваний повинен застосовувати фінти, стоячи дома.

Використання ведення м'яча:

- одне ударне ведення використовується з метою запобігти пробіжці;
- багато ударне ведення м'яча використовують коли необхідно здійснити швидкий прорив у напад, або обіграти суперника;
- переведення м'яча з однієї руки на іншу використовують для того, щоб обвести суперників на майданчику.

Використання передач:

- передачі використовуються для забезпечення взаємодії партнерів при швидкому переміщенні м'яча до воріт суперника;
- передачі здійснюються відкрито і закрито від дії захисника;
- відкриті передачі - це такі передачі, при яких підготовчі дії відповідають напрямку передачі(при яких м'яч рухається назустріч партнеру або при яких м'яч наздоганяє партнера);
- скриті передачі - це передачі, при яких напрям польоту м'яча не відповідає підготовчим діям(передачі кистю із-за спини або голови; передачі під ногою; передачі із-під руки).

Ігрова діяльність вимагає від кожного гандболіста прояву тактичного мислення, що передбачає певні дії[8]:

- сприйняття та аналіз ігрової ситуації;
- уявне розв'язання складних ситуацій;
- рухове вирішення тактичного завдання;

Тактичне завдання гандболіст вирішує спочатку подумки та лише потім реалізує його у руховій діяльності. На основі сприйняття та аналізу ігрової ситуації гравець у найкоротший час має знайти оптимальний шлях вирішення тактичного завдання.

Принципи тактики - це основні закономірності щодо ведення спортивної боротьби, спираючись на які гандболісти раціонально організовують свої

тактичні командні дії. Знання їх допомагає гравцеві діяти свідомо, дотримуватися порядку дії та ігрової дисципліни. Дотримання принципів тактики впорядковує спосіб дій у нападі, але не обмежує прояви ініціативи[34,38].

Принципи тактики поділяються на[34]:

- принципи створення чисельної переваги. Він полягає у порушенні чисельної рівноваги між нападом і захистом.
- принцип різноманітності дій. Будь-які дії нападників мають бути несподіваними для захисників.
- принцип дотримання ігрової дисципліни. На кожну зустріч із командою супротивника розробляється тактичний план дій. Перед грою тренер доводить цей план до всіх членів команди, повідомляючи сильні та слабкі сторони супротивника та ставить конкретні шляхи боротьби з ним. З самого початку поєдинку гандболісти мають здійснювати цей план, вносячи незначні корективи до окремих ситуацій.
- принцип взаємодопомоги.

Гандбол - командна гра, і успіх залежить від зусиль усіх гравців команди. Тому дії кожного мають бути підпорядковані виконанню загальнокомандного завдання.

Висновки до розділу 1

Гандбол — популярна й видовищна командна гра як в Україні, так і за її межами. Українські жіночі клуби змагаються в Суперлізі, Вищій, Першій та Дитячій лігах. Змагальна діяльність у гандболі є комплексним процесом, що охоплює фізичну, техніко-тактичну, психологічну та інші види підготовки. Вона сприяє розвитку гравців і команд, популяризації спорту та досягнення високих результатів. Ефективність такої діяльності залежить від багатьох факторів, зокрема мотиваційного клімату, правильної організації підготовки та адаптації тренувального процесу до сучасних умов. Успіх у цьому виді спорту вимагає

системного підходу до управління підготовкою, що враховує як індивідуальні особливості спортсменів, так і зовнішні умови.

Основним завданням у розвитку сучасного гандболу є оптимізація тренувального процесу через науково обґрунтоване управління багаторічним спортивним вдосконаленням спортсменів.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел;
2. Експертна оцінка;
3. Опитування;
4. Педагогічне спостереження за техніко-тактичними діями гравців гандбольної команди;
5. Методи математичної статистики.

Основними методами отримання первинної інформації був аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. за допомогою набутих даних було визначено коло проблем, пов'язаних з темою нашого дослідження.

В умовах навчально-тренувального процесу і в змагальній діяльності були проведені експертні оцінки, за допомогою яких визначають чинники, що впливають на результат командної гри у гандболі.

Експертна оцінка є одним із важливих методів наукового дослідження, який ґрунтується на аналізі й оцінці певних проблем або явищ за допомогою спеціалістів у відповідній галузі знань. Цей метод широко застосовується для вирішення складних питань, де необхідні високий рівень професійних знань і досвіду. Експертна оцінка допомагає зібрати думки незалежних експертів, узагальнити їх, виявити закономірності та прогнозувати можливі результати.

Опитування — це метод наукового дослідження, що передбачає збирання даних через питання, спрямовані на виявлення думок, поглядів, уподобань або фактів про певну групу респондентів. Цей метод є одним із найпопулярніших, адже дозволяє отримати великий масив даних без значних ресурсних затрат. Проводилось Онлайн-опитування в інтернеті за допомогою електронних гугл-форм, що особливо актуально в сучасних умовах.

Педагогічне спостереження за техніко-тактичними діями гравців гандбольної команди є одним із важливих методів у процесі навчання та вдосконалення гри. Це спостереження дозволяє тренерам і педагогам оцінити індивідуальні та командні навички спортсменів, визначити їхні сильні та слабкі сторони, а також виявити специфічні технічні і тактичні елементи, які потребують вдосконалення.

Методи математичної статистики застосовуються для об'єктивного аналізу досліджувальних явищ, які забезпечують збір даних, їх обробку, правдивість тлумачення результатів. Використовувались - описова статистика (визначення середніх величин та середньоквадратичного відхилення), кореляційний аналіз (узгодженість думок експертів перевірялась за допомогою коефіцієнта конкордації Кендалла).

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі кафедри Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту НУК, були залучені гравчині гандбольного клубу ГК "РЕАЛ - МОШВС-ЦОП", а також гравчині європейського рівня, та висококваліфіковані тренери.

На першому етапі дослідження (вересень 2023 р. - січень 2024 р.) проводилось вивчення літературних джерел, та було визначено тему, мету і завдання дослідження.

На другому етапі дослідження (лютий - травень 2024 р.) проводилась експериментальна частина дослідження (експертна оцінка, опитування, педагогічне спостереження).

На третьому етапі дослідження (вересень 2024 р. - листопад 2024р.) проводиться аналіз отриманих даних та оформлення результатів дослідження, формування висновків та оформлення кваліфікаційної роботи магістра.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Експертна оцінка чинників, які впливають на результат командної гри у гандболі

Значна кількість чинників впливають на підсумковий спортивний результат, а саме: якість виконання техніко-тактичних дій індивідуальних, групових, командних, практичні поради тренера під час гри, рівень психологічної підготовки команди, швидкість темпу гри, робота суддів особливо у найважчих іграх, підтримка вболівальників, місце проведення матчів, та багато інших[7].

Для проведення експертної оцінки чинників, що впливають на результат командної гри в гандболі, нами була розроблена анкета. Експертам було запропоновано оцінити за 10-бальною шкалою вагомість запропонованих чинників, також в них була можливість додати інші важливі на їх думку компоненти. Анкета була розроблена за допомогою гугл-форм, та надіслана електронною поштою всім учасникам, які погодились взяти участь у даному дослідженні. Були залученні висококваліфіковані тренери, та гравці команди ГК “Реал”, які беруть участь у Жіночій Суперлізі чемпіонату України, і є призерами цього чемпіонату [31], а також гравці, які грають в європейських клубах (рис.3.1.1).

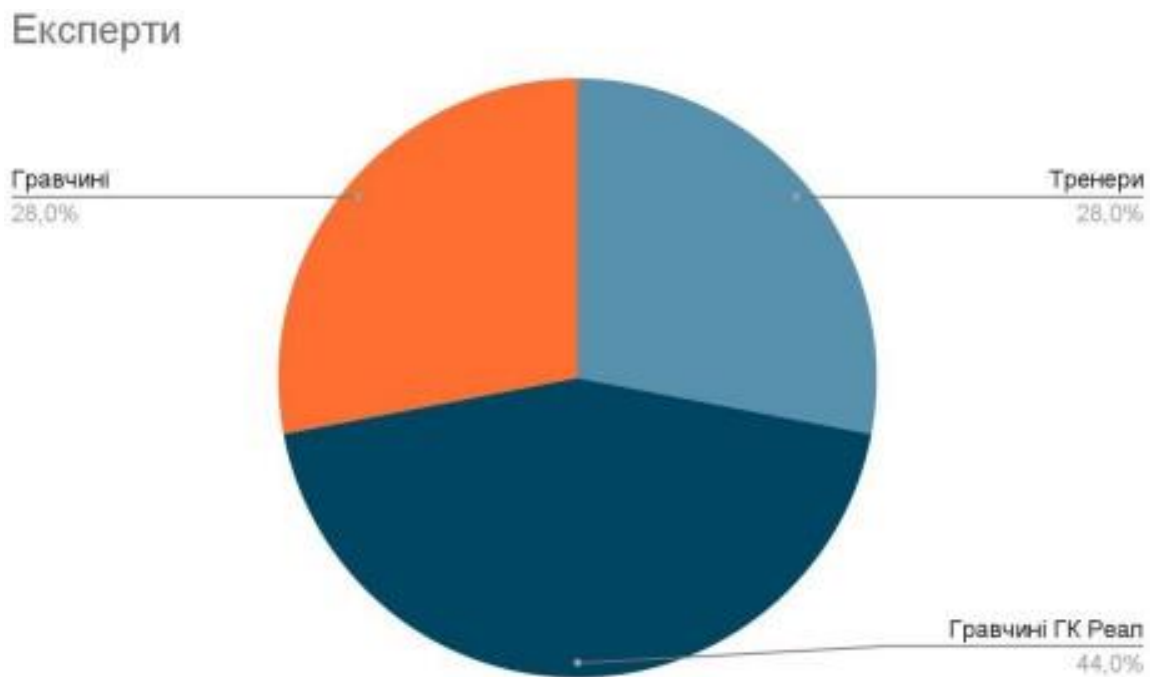


Рис.3.1.1 Кількісний склад експертів.

В дослідженні брали участь сім експертів, з них:

- висококваліфікованих тренерів - дві особи (28%),
- гравчині команди ГК “Реал” — три особи (44%),
- гравчині європейських клубів — дві особи (28%).

Після того, як експерти оцінили за 10-бальною шкалою кожен чинник (1 найменш вагомий, 10 — найбільш вагомий), ми за допомогою методів математичної статистики знайшли середнє значення (3.1.1) та середнє квадратичне відхилення (3.1.2) для кожного досліджуваного параметру.

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \quad (3.1.1)$$

де x_i — значення параметру, n — кількість параметрів.

$$S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^k (x_i - \bar{x})^2 n_i}{n}} \quad (3.1.2)$$

Нами були проранжовані ці чинники, від найбільш вагомого до найменш вагомого. Результати експертної оцінки представлені в таблиці 3.1.1.

Таблиця 3.1.1

Експертна оцінка чинників, які впливають на результат командної гри у гандболі

Чинник	Середнє значення	Середнє квадратичне відхилення
1.Якість виконання індивідуальних техніко-тактичних дій гравця команди	8	1,91
2.Рівень психологічної підготовки команди (налаштування на гру, взаємодія між тренером та гравцями).	7,7	2,21
3.Якість виконання командних техніко-тактичних дій	7,3	1,89
4.Якість виконання групових техніко-тактичних дій	7,3	2,81
5.Практичні поради тренера	6	1,00
6.Швидкість темпу гри	3,9	0,90
7.Робота суддів	3,3	2,06
8.Місце проведення гри (домашні та виїзні тури)	2,1	1,07
9.Поведінка вболівальників	1,9	1,73

Отримані результати дають змогу виявити чотири групи чинників (Рис.3.1.2): визначальні (якість виконання індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій - 22,6 балів або 48%), психологічні (рівень психологічної підготовки команди та практичні поради тренера - 13,7 балів або 29 %), зовнішні (робота суддів, місце проведення ігор, поведінка вболівальників - 7,3 бали або 15%) та інші (швидкість темпу гри - 3,9 бали або 8%).

Чинники, які впливають на спортивний результат у гандболі

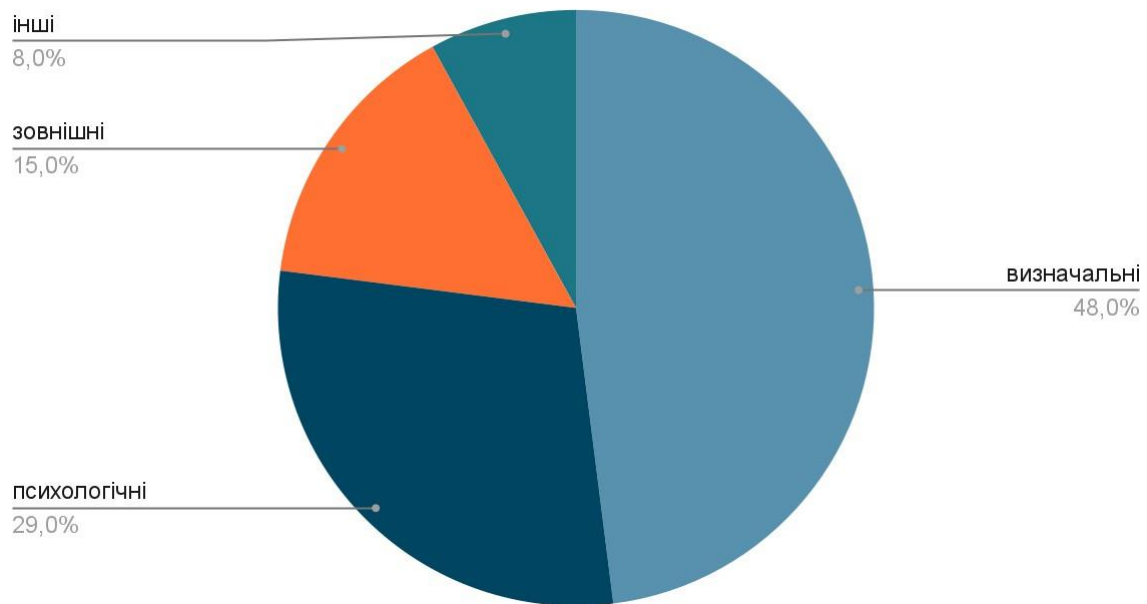


Рис.3.1.2 Чинники, які впливають на спортивний результат у гандболі.

Узгодженість думок експертів була перевірена за допомогою коефіцієнта конкордації Кендалла.

$$W = \frac{12S}{m^2(n^3 - n)} \quad (3.1.3)$$

де:

m - кількість експертів;

n - кількість ознак;

S – сума квадратів відхилень сум рангів, одержаних за кожною ознакою, від середньої суми рангів.

$$W=0,66$$

Коефіцієнт конкордації Кендалла $W=0,66$, що свідчить про достатню однорідність та узгодження думок експертів.

Статистична достовірність коефіцієнта конкордації визначається за формулою (3.1.4) за допомогою χ^2 -критерію.

$$\chi^2 = m(n - 1)W \quad (3.1.4)$$

Розрахунковий $\chi^2_{\text{роз}}=41,4$, критичний $\chi^2_{\text{кр}}=16,92$ ($\alpha=0,05$). Так як $\chi^2_{\text{роз}} \geq \chi^2_{\text{кр}}$, це свідчить, що значення коефіцієнта конкордації Кендалла статистично достовірне.

Результати експертної оцінки чинників, які впливають на підсумковий спортивний результат у гандболі дали змогу розробити їх попередню класифікацію, яка може бути використана для оцінювання структури результатів конкретних команд та допоможе індивідуалізувати їх подальшу підготовку. Розроблена класифікація визначила напрямки нашого подальшого дослідження, яке стосується характеристики індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій, особливостей психологічної підготовки команди. Зовнішні чинники (робота суддів, місце проведення ігор, поведінка вболівальників) ми не можемо контролювати та впливати на них, тому в роботі вони не розглядаються. Інші (швидкість темпу гри) через низьку вагомості (всього 8%) також не розглядаються.

3.2. Характеристика чинників, які впливають на результат командної гри у гандболі на прикладі ГК “Реал-МОШВСМ-ЦОП”.

3.2.1. Характеристика команди ГК “Реал-МОШВСМ-ЦОП”.

Дослідження проводилось на базі кафедри Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту НУК та гандбольного клубу ГК “Реал-МОШВСМ-ЦОП”. В результаті ми з’ясували деякі організаційні та історичні аспекти діяльності клубу. Також ми провели педагогічне спостереження за навчально тренувальною діяльністю ГК “Реал-МОШВСМ-ЦОП” упродовж сезону 2023/2024.

Команда з’явилася у 2010 році, засновником команди став – Гінкул В.М.

У вересні того ж року ГК “Реал-МОШВСМ-ЦОП” заявився на участь у Вищій лізі чемпіонату України, а через 2 роки з Вищої ліги перейшла до Суперліги. І ось вже 13 сезонів поспіль представляє місто Миколаїв на найвищому рівні [12,16].

Головні досягнення ГК “Реал-МОШВСМ-ЦОП” в Чемпіонаті України з гандболу[32]:

- Бронзові призери Суперліги сезон 2021/2022;
- Бронзові призери Суперліги сезон 2020/2021;
- Бронзові призери Кубка чотирьох 2021;
- Віце-чемпіони Суперліги сезон 2019/2020;
- Віце-чемпіони Кубка Львова 2019;
- Срібні призери Всеукраїнських ігор серед студентів по пляжному гандболу 2021;
- Срібні призери Кубка Незалежності України 2021;
- Срібні призери XVI літньої Універсиади України;

У гандбольному клубі “Реал-МОШВСМ-ЦОП” грають 14 дівчат, з них 3 гандболістки – майстри спорту України, та 5 гравчинь кандидати у майстри спорту України . Середній вік команди 21 рік. Склад команди представлений в таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Склад команди ГК “Реал-МОШВСМ-ЦОП”

Амплуа гравців	Кількість гравців
Центральний	2
Лівий півсередній	2
Правий півсередній	2
Лівий крайній	2
Правий крайній	1
Лінійний	2
Воротар	3
Всього	14

3.2.2 Визначальні чинники.

Оцінка індивідуальних техніко-тактичних дій гандболісток ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП” різних амплуа.

В ході експертної оцінки чинників, що впливають на результат командної гри, визначили, що найбільш вагомими є група визначальних - якість виконання індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій (22,6 балів або 48%).

Індивідуальні дії – це самостійні дії гравця, спрямовані на вирішення поставлених перед командою тактичних завдань, які здійснюються ним без безпосередньої допомоги партнера [7,15,16,19].

Дії нападників базуються на раціональному виборі позиції та звільненні від опіки захисників за допомогою технічних прийомів. Вони можуть уникати опіки завдяки різним пересуванням як із м'ячем, так і без нього. Після звільнення від опіки нападник намагається отримати передачу від партнера. Гравець із м'ячем, у свою чергу, прагне створити умови для кидка у ворота або передати м'яч партнеру, який перебуває у більш вигідній позиції. Для цього використовуються ривки, зупинки, ведення м'яча та фінти.[16,19,26,30].

Кожна атака має закінчуватися кидком. Опинившись у сприятливій позиції, нападник оперативно оцінює ситуацію (дії захисників і воротаря) та обирає оптимальний спосіб і напрямок кидка. Кидки поділяються на ближні й дальні (відносно позиції нападника), а також спрямовані у верхні чи нижні кути воріт [16,22,29].

Гравець, який виконує кидок, зазвичай стикається з найбільш активним опором, тому для нього важливо уникнути блокування. Щоб обійти захист, нападник має спрямувати м'яч між руками захисника або, зблизившись, виконати кидок під його руками [16,33].

В індивідуальних діях розв'язуються персональні локальні задачі. Але разом з тим індивідуальні дії складають основу успіху всієї команди або її

групи. Діяльність як команди в цілому, так і кожного її члена залежать від якості індивідуальних дій. Вони визначаються обставинами на майданчику і повинні бути повністю підлеглими виконанню колективних тактичних задач. Висока якість дій кожного гравця обумовлюється його всесторонньо підготовкою, умінням чітко визначати обставини на майданчику, різноманітністю прийомів гри в ситуації, що конкретно склалася, здібністю вдатися до доцільних індивідуальних дій або своєчасно включитися в колективні. Кажучи про індивідуальні атакуючі дії, необхідно, перш за все, підкреслити, що вони жодною мірою не повинні протистояти колективним діям, а навпаки — сприяти ефективності їх розвитку [16,22,30].

Техніко-тактична майстерність гандболісток характеризується багатим арсеналом унікальних ігрових прийомів, високою ефективністю та стійкістю до впливу несприятливих факторів у процесі виконання різноманітних рухових завдань у змагальних умовах. Арсенал технічних навичок гравчині можна оцінити за частотою використання прийомів, їхньою результативністю та адаптацією до різних ігрових ситуацій. Відповідно, техніко-тактична майстерність гандболісток може бути проаналізована на основі ефективності виконання рухових дій у змагальний період із врахуванням ігрового амплуа кожної спортсменки [16,30].

Для цього здійснюються педагогічні спостереження за ігровою діяльністю гандболісток під час змагань. Після фіксації результатів педагогічних спостережень увесь отриманий матеріал опрацьовується. Далі проводиться аналіз техніко-тактичних дій гравців команди та надаються відповідні висновки [7,15,16].

Система оцінювання техніко-тактичної майстерності гандболісток у нападі:

1. загальна результативність (атака, гол);
2. результативність кидків з гри;
3. результативність 7-метрових штрафних кидків;

4. кількість голевих передач;
5. кількість помилок при передачах;

У таблиці 3.2.2.1 представлено кількісно-якісні показники всіх переміщень гандболісток протягом гандбольного матчу: ходьба, біг, ривки, прискорення, ведення м'яча, а також загальна відстань, яку долають гравці за гру.

Таблиця 3.2.2.1

**Порівняльна характеристика переміщень гравців різних амплуа
протягом гандбольного матчу**

Амплуа гравців Переміщення	Напівсередні	Крайні	Лінійні
Ходьба	385	269	351
Біг без м'яча	4112	3865	2675
Прискорення	175	440	415
Кількість прискорень	21	50	33
Ведення м'яча	181	80	25
Загальна відстань	4874	4704	3499

Найбільше навантаження отримують гандболістки другої лінії. Наприклад, на півсередній долає за гру в середньому 4874 метр, а загальна подолана відстань лінійних і крайніх нападників становить відповідно 3499 і 4704 метри. При цьому різниця між довжиною пробігу не дуже велика, але рухи нападника другої лінії, лінійного і крайнього абсолютно різні. Крайні і центральні гравці частіше виконують у грі прискорення та ривки.

Отримані результати пояснюються тим, що під час гри нападник другої лінії значно частіше за гравців інших амплуа використовує дриблінг і активно взаємодіє з м'ячем.

Як видно із зіставлення графічних зображень, переміщення гандболісток різних ігрових амплуа протягом матчу мають різний характер. Нападник, другої

лінії грає широко, захоплюючи на майданчику майже всю передню частину поблизу площі воріт суперника, тобто, ту ділянку, звідки він сам атакує на ворота або виводить партнера на кидок. Переважно по центру майданчика переміщується лінійний нападник. Він завершує атаку воріт суперника поблизу площі воріт, перебуваючи у 6-метрової лінії. Крайній нападник переміщується до воріт суперника уздовж бокової лінії і атакує з кута або по центру з лінії площі воріт.

Лінійний і крайні гравці нападу виконують прискорення на різних частинах поля. Зокрема лінійний нападник, звільняючись від захисника, робить прискорення і ривки здебільшого в центрі поля та у майданчика воріт суперника. А крайній нападник починає прискорення відразу ж від площі своїх воріт. Нападник другої лінії, протидіючи відриву суперника, прискорює свій біг по центру, але робить це значно рідше, ніж гравці інших ігрових амплуа.

Різняться також і час володіння м'ячем гандболістів різних амплуа. У таблиці 3.2.2.2 наведено показники часу володіння м'ячем (в секундах), передач і кидків м'яча центральним нападником, другої лінії і крайнім нападником.

Таблиця 3.2.2.2

Показники часу володіння м'ячем, передач і кидків м'яча гравців різних амплуа протягом гандбольного матчу

Амплуа гравців Показники	Напівсередні	Крайні	Лінійні
Час володіння м'ячем	240	50	38
Кількість передач	135	38	25
Кількість кидків	22	15	4
Закинуті м'ячі(голи)	14	10	2

М'яч знаходиться в руках лінійного нападника за всю гру лише 38 секунд, у крайнього нападника – 50 секунд. За матч півсередній володіє м'ячем майже 4

хвилини (240 секунди), що у сім разів більше, ніж центральний гравець нападу і в п'ятеро довше у порівнянні з крайнім нападником. За матч півсередній отримує в середньому м'яч 135 разів, а лінійний та крайні гравці значно менше, у яких ці показники становлять відповідно 25 і 38 рази.

За весь Чемпіонат України з гандболу жіночої Суперліги сезону 2023/2024, були вивчені протоколи змагань та стенограми матчів (24 гри) які записував головний тренер ГК "Реал - МОШВСМ - ЦОП" Гінкул В.М., ми підраховали статистику трьох лідерів команди різних амплуа (24 гри).

Лівий напівсередній (друга лінія) – Гінкул А.С. забила 180 голів зі 241 кидків по воротах (74,68%) успішності.

Центральний гравець (друга лінія) – Божко А.В. забила 113 голів зі 132 кидків по воротах (85,6%) успішності.

Лівий крайній (перша лінія) – Переходова А.В. забила 74 голів зі 101 кидків по воротах (73,26%) успішності.

Аналіз кидків і їхньої результативності проводиться для кожного гравця протягом усього сезону, з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, рівня командної підтримки та психологічної стійкості під час ігор проти суперників різної сили.

Таким чином, оцінка індивідуальних техніко-тактичних дій в нападі лідерів ГК "Реал - МОШВСМ - ЦОП" показала, що, найрезультативніші є кидки з другої лінії атаки (85,6%) а найменша успішність спостерігається в атаках з першої лінії (73,26%) успішності.

Дані свідчать, що під час гандбольного матчу рухова діяльність гравців різних ігрових амплуа має суттєві відмінності. Характер і обсяг переміщень гандболісток залежать від їхньої позиції на майданчику. Значно варіюється час володіння м'ячем, частота виконання основних ігрових прийомів, таких як кидки та передачі, а також інші параметри рухової активності. З огляду на це, спортивна підготовка гандболістів, зокрема її техніко-тактичний аспект, має

проводитися з урахуванням усіх організаційно-педагогічних умов, включно з індивідуальними особливостями та ігровим амплуа кожного спортсмена.

Оцінка групових техніко-тактичних дій гандболісток ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП”.

Тактика є відображенням накопиченого досвіду, який формується протягом всієї історії розвитку гри. Вона поступово змінюється, удосконалюється і залежить від низки факторів: стилю гри команди, індивідуальних характеристик гравців, стратегічних планів тренера, а також сучасного стану й тенденцій розвитку гри як у найближчому, так і в майбутній перспективі[16,20,22].

Групові дії – взаємодія двох або трьох гравців, які виконують частину командного завдання [16,18].

В атаці нападники діють в різних умовах: при чисельній рівності, при чисельній перевазі або в меншості стосовно до захисників. Взаємодії нападників здійснюють за допомогою переміщень, заслонів та передач м'яча. Основу колективних дій в нападі складають передачі м'яча, тому кожен гравець повинен володіти всіма способами передачі й особливо прихованими, несподіваними для противника. Оцінивши ситуацію, нападник вибирає спосіб передачі та готує умови для її виконання [16,26,29].

М'яч можна передавати як прямо в руки, так і на вільне місце в напрямку руху гравця. Існують короткі, середні та довгі передачі. Вони можуть бути зустрічними, поздовжніми, діагональними, з відскоком м'яча або без нього. Активним засобом взаємодопомоги є заслін, який може бути частиною заздалегідь спланованої групової комбінації або використовуватись як самостійний спосіб розвитку ігрової ситуації[21,22].

Всі взаємодії між гравцями будуються на основі передач, узгоджених переміщень і заслонів. Найкращих результатів досягають ті команди, які якісно і з високою швидкістю проводять відносно прості, але доведені до автоматизму комбінації за участю декількох гравців. Це не виключає і проведення комбінацій за участю великої кількості гравців [25,30].

“Стінка” - створення чисельної переваги внаслідок використання партнера для зворотного отримання м'яча після відходу від захисника без м'яча за допомогою фінтів та швидкості пересування. Гравець передає м'яч, зазвичай приховано, вільному партнеру (в позиційному нападі це часто лінійний). Потім, застосовуючи фінти, він йде від свого опікуна на вільне місце, отримує зворотну передачу й атакує ворота, часто кидком у безопорному положенні (рис. 3.2.2.1.). «Стінка» найчастіше застосовується при нападі проти особистого захисту.

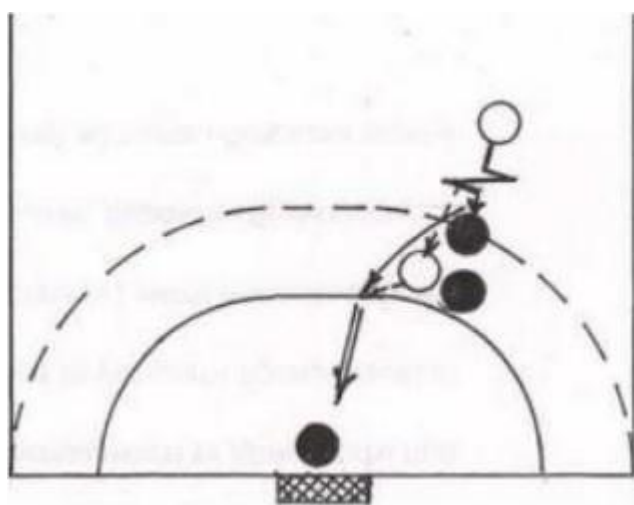


Рис. 3.2.2.1 Розіграш “стінка” у нападі.

“Вхід під гравця, що виходить” - створення чисельної переваги, внаслідок використання швидкого руху (входу) нападника в лінію на місце захисника, що виходить на атакуючого партнера. Гравець, після передачі м'яча (або без передачі м'яча) партнеру, рухається на вільне місце захисника, який вийшов на атакуючого партнера, отримує від нього м'яч і проводить кидок в стрибку по воротах з 6 - метрової лінії, зображено на рис. 3.2.2.2.

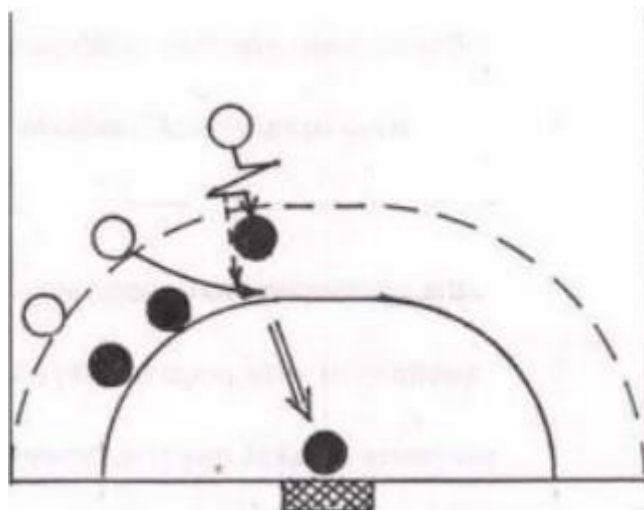


Рис. 3.2.2.2 “Вхід під гравця, що виходить” у нападі.

“Вхід в коридор” - створення чисельної переваги внаслідок руху (входу) на вільне місце (коридор), що утворилося між захисниками. Нападник за допомогою фінтів, що імітують кидок або прохід, атакує ворота. Партнер, рухаючись на вільне місце, яке утворилося внаслідок переміщень захисників, підстраховує нападника, випереджаючи захисника. Він отримує м'яч і має можливість виконати безперешкодний кидок у ворота з близької відстані (рис. 3.2.2.3).

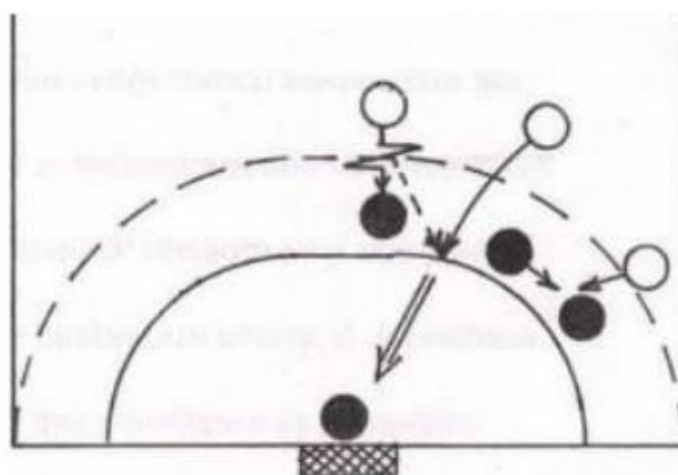


Рис. 3.2.2.3 “Вхід в коридор” у нападі.

“Перетин” - вийти на вільне місце внаслідок швидкого пересування за партнером. Розігруючий нападник, показуючи атаку воріт за допомогою фінтів, передає м'яч партнеру, а сам, виконуючи ривок, йде від свого опікуна,

рухаючись за спину партнеру, отримує зворотну передачу, порівнявшись з ним. Пройшовши до 6 - метрової лінії, нападник атакує ворота (рис. 3.2.2.4).

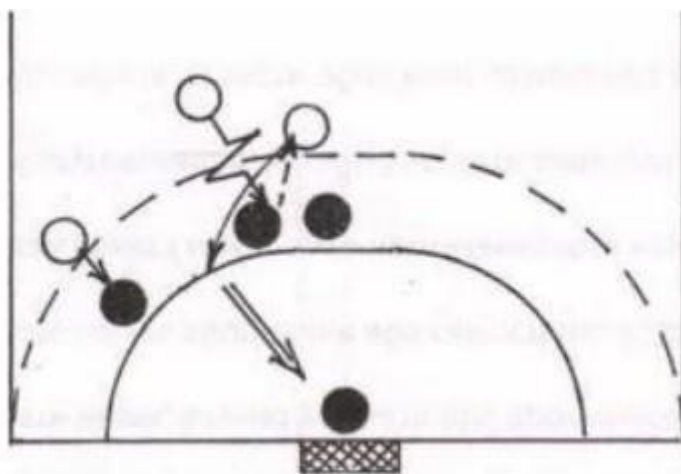


Рис. 3.2.2.4 “Перетин”.

Гравці різних ліній нападу зобов'язані володіти специфічними для даної лінії кидками:

- для гравців другої лінії характерні кидки з дальніх дистанцій (9 - 12 м) і з закритих позицій. Для цього використовують кидки в стрибку і в опорі, з нахилом і падінням в сторону.
- лінійні гравці користуються переважно кидками в падінні.
- кидки з краю відрізняються найбільшою результативністю, їх виконують ближнього і далекого від воріт рукою в стрибку і з падінням. Бажано, щоб розбіг перед кидком проходив паралельно лицьової лінії або під кутом від неї.

Гравці різних ліній нападу зобов'язані володіти специфічними для даної лінії кидками. Для гравців другої лінії характерні кидки з дальніх дистанцій (9 - 12 м) і з закритих позицій. Для цього використовують кидки в стрибку і в опорі, з нахилом і падінням в сторону. Лінійні гравці користуються переважно кидками в падінні. Кидки з краю відрізняються найбільшою результативністю; їх виконують ближнього і далекого від воріт рукою в стрибку і з падінням. Бажано, щоб розбіг перед кидком проходив паралельно лицьової лінії або під кутом від неї.

Оцінка командних дій ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП” упродовж змагального сезону 2023/2024 чемпіонату України Суперліги.

Нами були проаналізовані протоколи змагань (загальна кількість 24) ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП” чемпіонату України Суперліги упродовж сезону 20203/2024, результати яких представлені у таблиці 3.2.2.3.

Таблиця 3.2.2.3

Результати виступу команди ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП” упродовж сезону 23/24

Дата	Матч	Рахунок
29.09.2023	“Спартак-ШВСМ” - “Реал-МОШВСМ-ЦОП”	35:26
30.09.2023	“Реал-МОШВСМ-ЦОП” - КЗ КОР “КОСФК”	27:39
01.10.2023	“ДонДУВС-ДЮСШ4” - “Реал-МОШВСМ-ЦОП”	33:24
02.11.2023	“Карпати” - “Реал-МОШВСМ-ЦОП”	36:28
04.11.2023	“ДЮСШ №1-ХНУ” - “Реал-МОШВСМ-ЦОП”	27:29
05.11.2023	“Реал-МОШВСМ-ЦОП” - “Галичанка”	27:29
14.11.2023	“Спартак-ШВСМ” - “Реал-МОШВСМ-ЦОП”	29:22
15.11.2023	“Реал-МОШВСМ-ЦОП” - КЗ КОР “КОСФК”	27:42
16.11.2023	“ДонДУВС-ДЮСШ4” - “Реал-МОШВСМ-ЦОП”	23:34
08.02.2024	“Карпати” - “Реал-МОШВСМ-ЦОП”	34:25
09.02.2024	“Реал-МОШВСМ-ЦОП” - “Галичанка”	21:36
11.02.2024	“Реал-МОШВСМ-ЦОП” - “ДЮСШ №1-ХНУ”	40:39
15.03.2024	“Спартак-ШВСМ” - “Реал-МОШВСМ-ЦОП”	29:26
16.03.2024	“Реал-МОШВСМ-ЦОП” - КЗ КОР “КОСФК”	32:33
17.03.2024	“ДонДУВС-ДЮСШ4” - “Реал-МОШВСМ-ЦОП”	0:10
11.04.2023	“Карпати” - “Реал-МОШВСМ-ЦОП”	44:27
12.04.2024	“Реал-МОШВСМ-ЦОП” - “Галичанка”	23:37
14.04.2024	“Реал-МОШВСМ-ЦОП” - “ДЮСШ №1-ХНУ”	26:36
26.04.2024	“Реал-МОШВСМ-ЦОП” - “ДЮСШ №1-ХНУ”	23:24
28.04.2024	“Реал-МОШВСМ-ЦОП” - “ДонДУВС-ДЮСШ4”	34:26

10.05.2024	“Реал-МОШВСМ-ЦОП” - “ДонДУВС-ДЮСШ4”	25:16
12.05.2024	“Реал-МОШВСМ-ЦОП” - “ДЮСШ №-1-ХНУ”	28:24
22.05.2024	“Реал-МОШВСМ-ЦОП” - “ДонДУВС-ДЮСШ4”	0:10
24.05.2024	“Реал-МОШВСМ-ЦОП” - “ДЮСШ №-1-ХНУ”	37:25

Всього в Чемпіонаті взяли участь 7 команд: “Галичанка”, “Карпати”, “Спартак-ШВСМ”, КЗ КОР “КОСФК”, “Реал-МОШВСМ-ЦОП”, “ДЮСШ №-1-ХНУ”, “ДонДУВС-ДЮСШ4”. При чому кожна команда зіграла по 24 гри. Команди суперники обирались методом жеребкування Федерацією гандболу України. Результати виступів команд жіночої Суперліги упродовж сезону 23/24 представлені в таблиці 3.2.1.4.

Таблиця 3.2.2.4

Результати виступів команд жіночої Суперліги упродовж сезону 23/24

Турнірне місце	Клуб	Виграш	Програш	Очки
1	“Галичанка”	16	2	48
2	“Карпати”	15	3	45
3	КЗ КОР “КОСФК”	12	6	36
4	“Спартак-ШВСМ”	11	7	33
5	“Реал-МОШВСМ-ЦОП”	4	14	11
6	“ДонДУВС-ДЮСШ4”	3	15	9
7	ДЮСШ №-1-ХНУ”	2	16	7

Система нарахування очок наступна:

- виграш - 3 очка;
- програш - 0 очок.

За результатами виступів Чемпіонату України з гандболу жіночої Суперліги сезону 2023/2024 команда ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП” посіла п’яте місце, набравши 11 очок. При чому, всього забитих - 474 м’яча, пропущених – 581 м’ячів. У порівнянні з лідером турнірної таблиці ГК “Галичанка”, забила –

588 м'ячів, пропустила – 381. Таким чином лідер забив на 19,4% м'ячі більше ніж ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП” і пропустив на 34,4% м'ячів менше.

Оцінка технічної майстерності гандболісток ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП”.

Технічна майстерність гандболісток характеризується чисельністю активних технічних прийомів гри, їх високою результативністю, стійкістю проти різноманітних дій.

Технічний арсенал гандболістки можна оцінити за частотою використання технічних прийомів, їх ефективністю та адекватністю прийнятих рішень у різних ситуаціях. Ці показники можна точно визначити на основі педагогічних спостережень за змагальною діяльністю, статистики ігор та ігрової діяльності гандболісток у змаганнях, з урахуванням їх ігрового амплуа.

До системи оцінки технічної майстерності гандболісток ГК «Реал» входять наступні модельні показники ігрової діяльності:

у нападі:

- загальна результативність (атака, гол);
- результативність кидків з гри;
- результативність 7-метрових штрафних кидків;
- кількість голевих передач;
- кількість помилок при передачах та інших діях;
- кількість зроблених 7-метрових штрафних кидків;

у захисті:

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

дії воротаря:

- кількість відбитих кидків з 6-метрової лінії, крайніх позицій та II лінії;
- кількість відбитих 7-метрових штрафних кидків.

«СПАРТАК-ШВСМ»

1	Соколова Владислава	0
2	Винниченко Тетяна	0
3	Корсун Ірина	0
4	Пархоменко Анастасія	10
5	Зборовська Аліна	0
7	Корець Дар'я	4
8	Бітневська Валерія	0
9	Бетко Дарина	2
10	Антонюк Марія	1
12	Равлусевич Віолетта	0
20	Балака Софія	0
21	Сердюкова Катерина	0
33	Шатохіна Вікторія	7
55	Оржачовська Анастасія	6
66	Нечаєва Юлія	3
77	Онопрієнко Дар'я	2

Тренер
Валерій Войналович

Тренер
Федоренко Любов

головний тренер
Наталія Пархоменко

Семиметрові

6/6 - 4/2

Штрафний час

4 : 14

Місце проведення

Судді

Лошак Руслан/Шнит Микола

Делегат ФГУ

Вакула Валентин

«РЕАЛ-МОШВСМ-ЦОП»

3	Бабич Анастасія	0
4	Гінкул Анастасія	11
5	Козлова Анастасія	2
6	Серман Вікторія	0
7	Гришко Яна	0
8	Гнелицька Олена	0
11	Переходова Анастасія	4
14	Щерба Вероніка	0
16	Халупа Анна	0
55	Божко Альона	5
77	Руда Вікторія	4
93	Васютак Яна	0
99	Братківська Ольга	0

Головний тренер
[Гінкул В.М.](#)

Тренер
Чабан І.

Тренер
Цехоцький В.О.

Тренер
Фат'янова І.О.

Лікар
Пененко О.Г.

Рис. 3.2.2.5. Статистика гри “Спартак - ШВСМ” - “Реал - МОШВСМ - ЦОП”.

За підсумками гри “Спартак - ШВСМ” - “Реал - МОШВСМ - ЦОП” 29.09.2023 року, маємо рахунок 35:26, на користь команди “Спартак - ШВСМ”.

В результаті педагогічного спостереження за грою “Спартак - ШВСМ” - “Реал - МОШВСМ - ЦОП”, яка відбулася 29.09.2023 року, нами була підрахована загальна кількість групових техніко-тактичних дій, та відсоток успішності команди “Реал - МОШВСМ - ЦОП”: першої лінії атаки (кидок 6 м), другої лінії атаки (кидок 9 м), штрафні кидки (кидок 7 м). Дані цих розрахунків наведені в таблиці 3.2.2.5.

Таблиця 3.2.2.5.

Групові техніко-тактичні дії “ГК Реал” в одному матчі

	Загальна кількість кидків	Кількість забитих м'ячів	Успішність %
кидок 6 м	15	10	66,66
кидок 7 м	4	2	50
кидок 9 м	22	14	63,63
Всього	41	26	63,41

Підсумки спостереження матчу “Спартак - ШВСМ” - “Реал - МОШВСМ - ЦОП” показали, що найрезультативнішими є кидки з 6 м (66,66%), а найменша успішність спостерігається при кидках з 7 м (50 %). Це свідчить, що для підвищення результативності кидка з 7м важливо працювати над кількома аспектами - удосконаленням техніки кидка, розвитку сили і вибухової швидкості, підвищення точності кидка, різноманітності кидка, психологічної підготовки та практики в умовах гри.

Треба уважно спостерігати та вести статистику ігор, стенограм, оцінювати їх, для того щоб індивідуалізувати підготовку гандболісток, яка призведе до покращення підсумкового спортивного результату.

3.2.3 Психологічні чинники.

Психологічна атмосфера у спортивній команді залежить від [4]:

- психологічних факторів – ступеня психологічної сумісності, рівня конфліктності групової думки, норм, звичок та особливостей поведінки, особливостей взаємосприйняття та взаємооцінювання спортсменів тощо;
- професійно-кваліфікаційних факторів – чисельності, укомплектованості складу команди, відповідності амплуа та підготовленості спортсмена, особливостей перспективи спортивного становлення тощо;
- інструментально-функціональних факторів – умов матеріального забезпечення навчально-трудової діяльності, особливостей організації тренувального процесу, режиму занять, відпочинку та відновлення, обґрунтованості розподілу винагороди спортсменів за їх діяльність;
- економічних факторів – особливостей, чесності та справедливості розподілу винагороди спортсменам за їх діяльність;
- управлінських факторів – методами та сталим управлінням тренера командою, особливостями відносин у системі «тренер-спортсмен»;
- правовими факторами – відповідності нормам, вимогам та формальним правовим документам, що регулюють життєдіяльність спортивної команди.

Створення сприятливої психологічної атмосфери в команді відбувається через проведення таких заходів [20]:

- створення здорової основи спортивного колективу – ветеранів команди, капітана та явних лідерів;
- постійне підвищення авторитету тренерського складу та ветеранів команди;
- створення єдиної системи ціннісних орієнтацій членів команди стосовно успіху або поразки;

- наявності творчого контакту серед формальних та неформальних лідерів команди; створення в команді атмосфери доброго гумору (що унеможливорює глузування досвідчених спортсменів над молодими) шляхом взаємодопомоги та взаємопідтримки;

- участь усіх членів команди як у спільному її житті, так і в культурно-масових заходах;

- поселення спортсменів на тренувальних зборах з урахуванням їхнього характеру, темпераменту, звичок, взаємовідносин та взаємовпливу;

- відповідний підбір партнерів для занять та тренувань з метою створення здорової конкуренції в команді і недопущення погіршення стосунків між спортсменами, які успішно виконують необхідні завдання, техніко-тактичні вправи і тими, кому це поки що не вдається;

- намагання тренера впроваджувати позитивні тенденції як демократичного, так і авторитарного стилю керівництва команди.

Для визначення рівня психологічної підготовки команди нами була розроблена анкета за допомогою гугл-форм, та надіслана електронною поштою гандболісткам (респондентам) команди ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП”. Анкетування було анонімними і всі учасники добровільно погодились взяти у ньому участь.

До анкетування було залучено 11 респондентів (гандболістки жіночої статі), з них :

- 4 респонденти (36,4%) - до 18 років;
- 7 респондентів (63,6%) - 18-25 років.

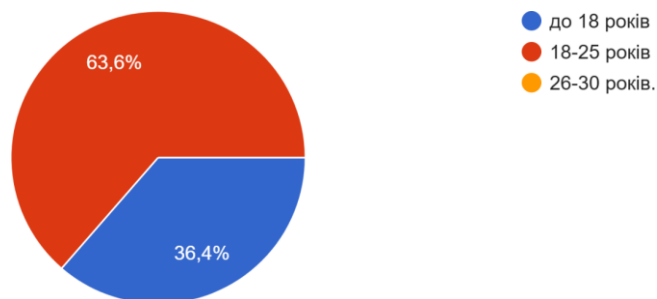


Рис. 3.2.3.1 Вік гандболісток, що брали участь в анкетуванні

Учасниці мають наступний ігровий досвід

- 3 респонденти (27,3%) - 1-3 роки ігрового досвіду;
- 2 респонденти (18,2%) - 3-5 років ігрового досвіду;
- 6 респондентів (54,5%) - понад 5 років.

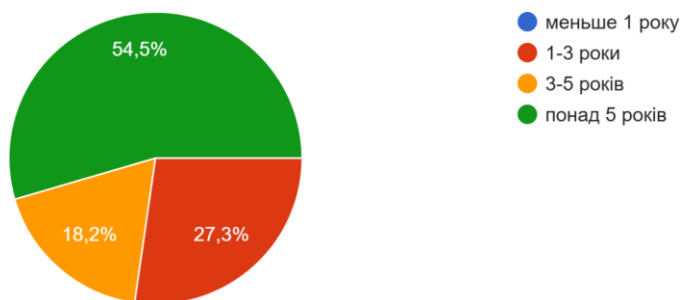


Рис. 3.2.3.2. Ігровий досвід гандболісток, що брали участь в анкетуванні

Встановлено, що більшість учасниць анкетування команди ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП” (72,7%) мають ігровий досвід понад трьох років.

Самооцінка рівня мотивації у спорті показала, що 5 гандболісток - (45,5%) мають високий рівень мотивації у спорті, 5 гандболісток - (45,5%) мають середню рівень, та 1 гандболістка - (9,1%) низький. Тобто 54,6% гандболісток мають середній та низький рівень мотивацію до занять спортом.

Підвищення мотивації у спорті — це процес, який вимагає системної роботи над собою та створення навколо себе середовища, яке буде досягати результатів. Ось покроковий шлях, який допоможе підвищити мотивацію: чітке формулювання своїх цілей, створення системи саме винагороди, пошук

натхнення, візуалізація успіху, різноманітність у тренуваннях, відпочинок і баланс, регулярна переоцінка своїх цілей та зосередженість на процес, а не на результат. (рис. 3.2.3.3).

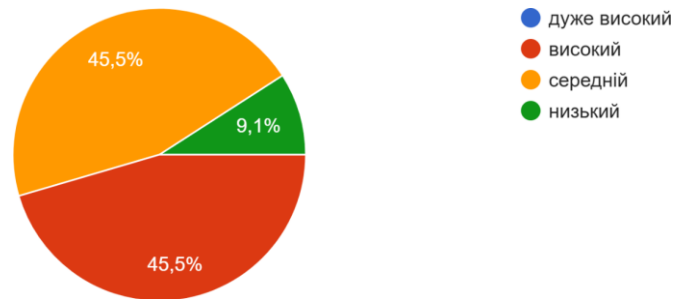


Рис. 3.2.3.3. Самооцінка рівня мотивації у спорті

Оцінка відчуття комфортності під час ігор у складі команди показала, що 10 учасниць (90,9%) відчувають себе комфортно, одна учасниця (9,1%) - скоріше не комфортно.

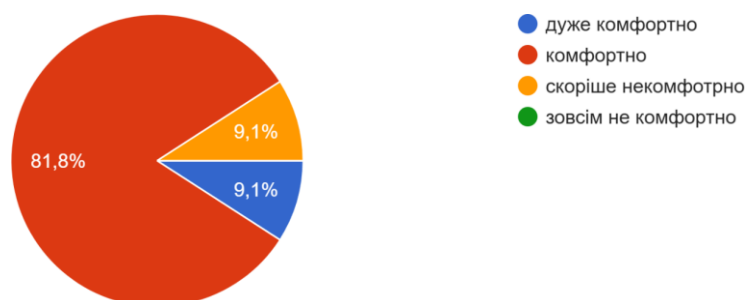


Рис. 3.2.3.4. Оцінка відчуття комфортності під час ігор у складі команди

10 гандболісток (91%) часто відчувають підтримку від товаришів по команді, тільки одна гравчиня (9,1%) іноді відчуває підтримку. Це свідчить про високий рівень підтримки та взаємодії між гравчинями команди.

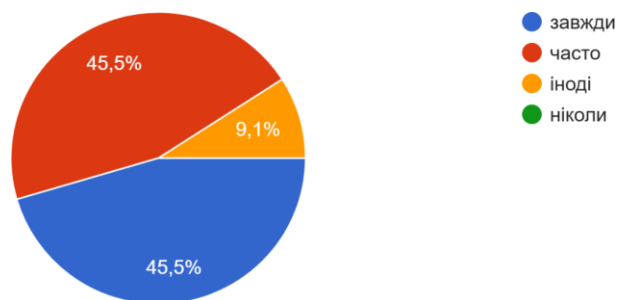


Рис. 3.2.3.5. Оцінки рівня підтримки від товаришів по команді.

54,6% гандболісток часто відчують тривогу та страх перед змаганнями. 45,5% гравчинь тільки іноді відчують тривогу та страх перед змаганнями. Шляхи зниження тривожності у спорті досягається за допомогою техніки дихання, візуалізації успіху, позитивного мислення, поступового виклику до стресових ситуацій та підтримки з боку тренера і команди.. (рис. 3.2.2.6).

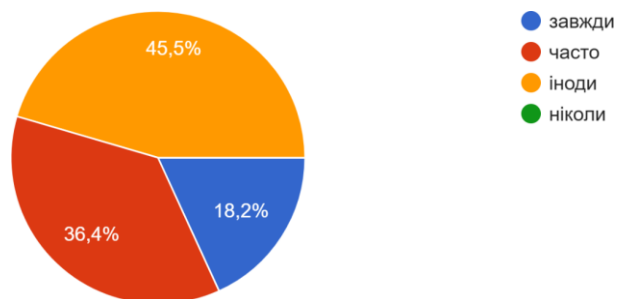


Рис. 3.2.3.6. Почуття тривожності та страху перед змаганнями.

10 гандболісток (90,9 %) задоволені рівнем комунікації всередині команди. (рис. 3.2.2.7)

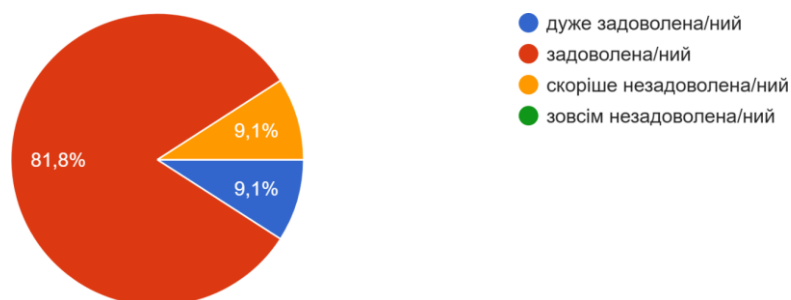


Рис. 3.2.3.7 Рівень комунікації в команді.

90,9% гандболісток рівнем комунікації в команді задоволені - це позитивний результат.

Чи відчуваєте Ви задоволення від власного розвитку у гандболі (рис. 3.2.2.8).

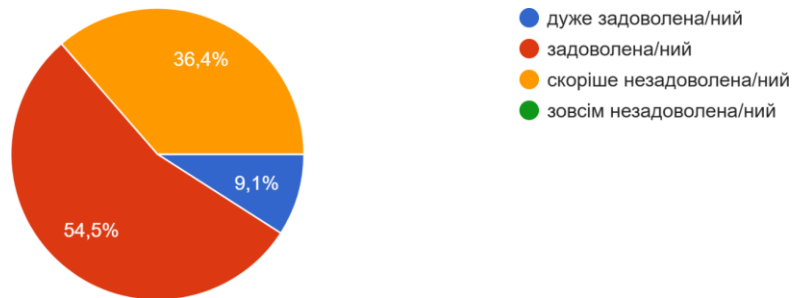


Рис. 3.2.3.8 Відчуття задоволення від власного розвитку.

63,6% гандболісток задоволені власним розвитком у гандболі, але 36,4% - скоріше не задоволені власним розвитком у гандболі і це є негативною рисою для результату.

Під час поразки 81,8 % гандболісток відчувають розчарування, 36,4% - відчувають провину, та лише у 27,3% виникає бажання працювати більше (рис. 3.2.3.9).

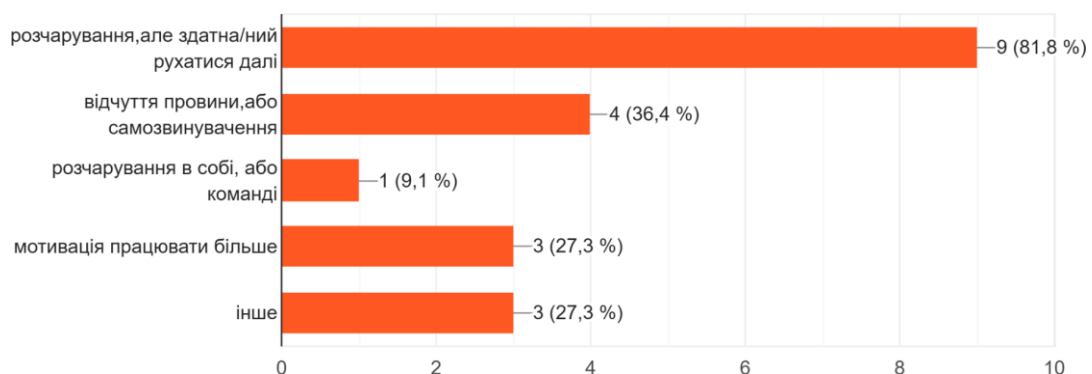


Рис. 3.2.3.9 Емоції під час поразки у важливому матчі.

10 гандболісток (90,9%) зазначили, що їм потрібні регулярні тренінги з психологом для підвищення рівня психологічної стійкості у команді, і лише

(9,1%) 1 гандболістка вказує на те що тренінги команді не потрібні. (рис. 3.2.2.10)

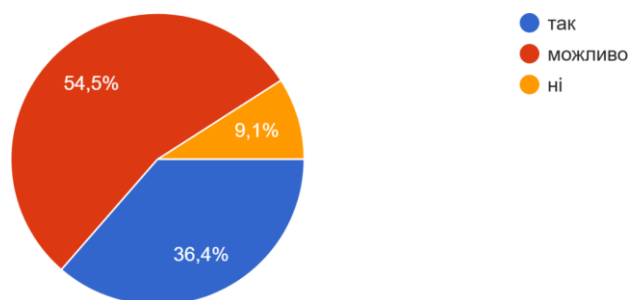


Рис. 3.2.3.10 Потреба у тренінгах з психологом

Чи відчуваєте Ви довіру до тренера у складних ситуаціях (рис. 3.2.2.11).

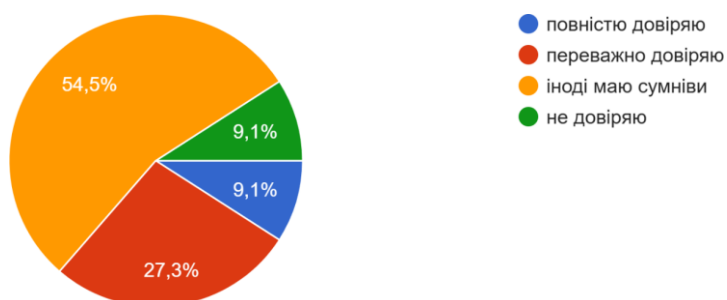


Рис. 3.2.3.11 Довіра до тренера у складних ситуаціях

63,6% гандболісток мають сумніви щодо довіри до тренера, 36,4% - переважно довіряють.

63,6 % гандболістки зазначили, що вживання тренером ненормативної лексики не є коректним під час всього змагального та тренувального періоду. (рис. 3.2.3.12).

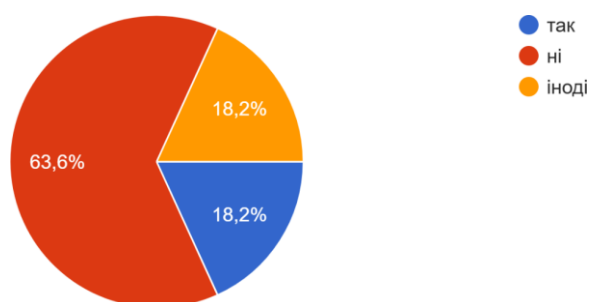


Рис. 3.2.3.12 Оцінка вживання ненормативної лексики тренером.

Наскільки важлива практична(психологічна) настанова тренера під час гри (рис. 3.2.3.13).

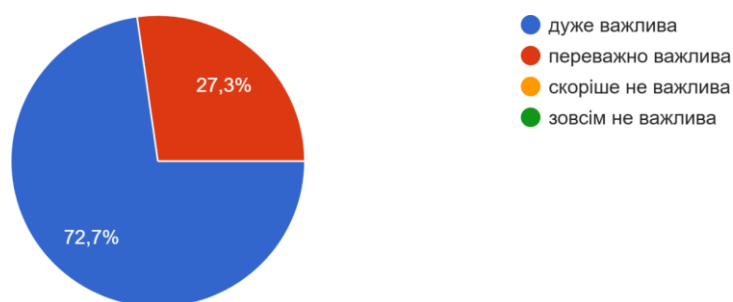


Рис. 3.2.3.13 Оцінка настанови тренера під час ігор.

72,2% гандболістки зазначили, що практична (психологічна) настанова тренера є дуже важливою під час ігор.

90,9 % гандболісток зазначили, що вони ніколи або дуже рідко обговорюють особисті цілі або проблеми з тренером (рис. 3.2.3.14), що негативно впливає на взаєморозуміння між тренером та гравцями.

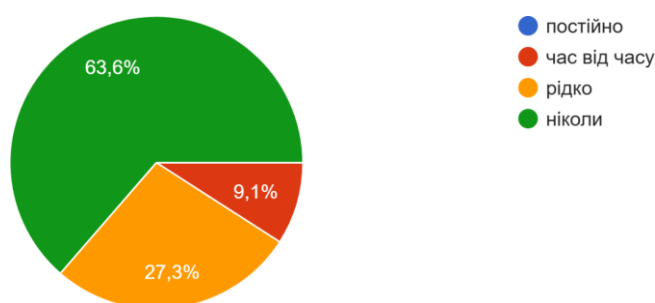


Рис. 3.2.3.14 Обговорення особистісних цілей з тренером

Як часто тренер обговорює з командою психологічні аспекти гри (наприклад, управління емоціями, подолання стресу) (рис. 3.2.3.15).

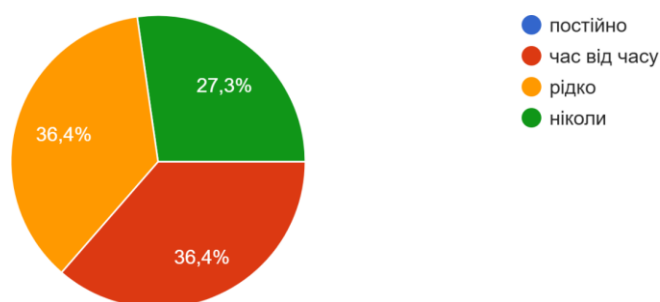


Рис. 3.2.3.15 Обговорення з командою психологічних аспектів.

72,8% гандболісток зазначили, що обговорення тренера з командою психологічних аспектів відбувається рідко, та 3 гандболістки 27,3% - ніколи. Можемо зробити висновок - комунікації між тренером та гравцями немає.

Як, би Ви оцінили загальний вплив тренера на психологічну атмосферу у команді (рис. 3.2.3.16).

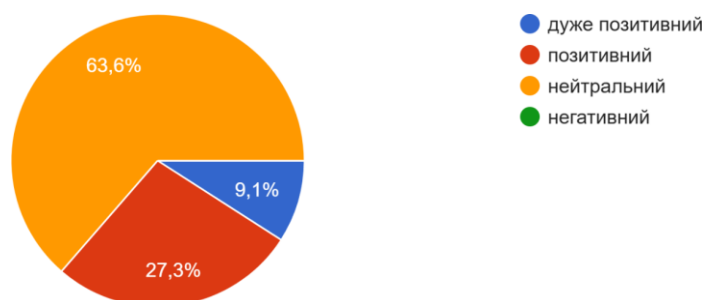


Рис. 3.2.3.16 Вплив тренера на психологічну атмосферу в команді

63,6% гандболісток вказали, що загальний вплив тренера на психологічну атмосферу у команді є нейтральним.

Психологічний стан команди ми оцінювали за ключовими аспектами, такими як мотивація, емоційна стійкість, довіра, здатність керувати стресом, та рівень комунікації між гравцями.

Загальний рівень мотивації в команді можна вважати високим, якщо більшість гравців оцінюють свою мотивацію як "високу". Відповіді на питання про задоволення від гри та розвитку вказують на те, що команда має високий рівень особистої мотивації, але для досягнення більшої стабільності в результатах гравцям можна отримати додаткову підтримку з боку тренера у

вигляді мотиваційних сесій перед кількістю матчів.

Команда демонструє середній рівень емоційної стійкості: значна частина гравців здатна справлятися з напругою під час гри, але деякі гравці відчують стрес або тривогу перед кількістю матчів. Це може впливати на стабільність результатів у вирішальні моменти. Регулярна психологічна підтримка, наприклад, тренінги з управління емоціями та технікою релаксації, допоможе команді краще справлятися з емоційним навантаженням у складних ситуаціях.

Команда загалом показує адекватний рівень психології у відповідь на поразку, але деякі гравці можуть відчувати стійке розчарування або навіть самозвинувачення, що порушує їхню мотивацію та наступні ігри. Це необхідно для роботи над особистими підходами до відновлення після поразок. Ефективним рішенням буде проведення післяматчевих обговорень з акцентом на позитивних моментах гри, а також впровадження індивідуальних планів розвитку, які дозволяють гравцям краще розуміти свої сили та сферу зростання.

Комунікація всередині команди посилює важливу роль у підтриманні згуртованості та ефективної взаємодії на полі. Відповіді гравців свідчать про загалом задовільний рівень комунікації між членами команд, що забезпечує комфортну атмосферу для збереження.

Якщо рівень довіри та комунікації між гравцями та тренером у гандболі є незадовільним, це може призводити до низької ігрової ефективності, конфліктів та непорозуміння, зниження мотивації команди.

Для покращення ситуації важливо працювати над зміцненням довіри та відкритої комунікації між тренером і гравцями. Це може включати регулярні командні збори, зворотний зв'язок, тренінги для побудови команд та інші заходи, які посилюють зміцнення стосунків і покращують командну взаємодію.

Висновки до розділу 3

В результаті експертної оцінки чинників, що впливають на результат командної гри у гандболі були виявлені дев'ять чинників, які ми об'єднали у чотири групи: визначальні (якість виконання індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій - 22,6 балів або 48%), психологічні (рівень психологічної підготовки команди та практичні поради тренера - 13,7 балів або 29 %), зовнішні (робота суддів, місце проведення ігор, поведінка вболівальників - 7,3 бали або 15%) та інші (швидкість темпу гри - 3,9 бали або 8%).

Аналіз індивідуальних техніко-тактичних дій в нападі гравчинь ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП” свідчить про те, що, найрезультативніші є кидки з другої лінії атаки (85,6% успішності), а найменша успішність спостерігається в атаках з першої лінії (73,26%).

Аналіз групових техніко-тактичних дій на прикладі гри “Спартак - ШВСМ” - “Реал - МОШВСМ - ЦОП” показав, що найрезультативніші дії ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП” є кидки з ближньої лінії атаки (66,66% успішності), найменша успішність спостерігається в кидках з 7 м (50%).

Аналіз командних техніко-тактичних дій показав, що за результатами виступів Чемпіонату України з гандболу жіночої Суперліги сезону 2023/2024 команда ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП” посіла п'яте місце, набравши 11 очок. При чому, всього забитих - 474 м'яча, пропущених – 581 м'ячів. У порівнянні з лідером турнірної таблиці ГК “Галичанка”, забила – 588 м'ячів, пропустила – 381. Таким чином лідер забив на 114 м'ячі більше ніж ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП” і пропустив на 200 м'ячів менше.

63,6% гандболісток задоволені власним розвитком у гандболі, 45,5% мають високий рівень мотивації у спорті, 90,9% - задоволені рівнем комунікації всередині команди, 91% відчують підтримку від товаришів по команді, 90,9% - почують себе комфортно. Але 54,6% гандболісток часто відчують тривогу та страх перед змаганнями, під час поразки 81,8 % гандболісток відчують

розчарування та провину, 90,9% зазначили, що їм потрібні регулярні тренінги з психологом для підвищення рівня психологічної стійкості у команді. Хоча 72,2% гандболісток зазначили, що практична (психологічна) настанова тренера є дуже важливою під час ігор. Але в той же час 63,6% гандболісток мають сумніви щодо довіри до тренера, 90,9 % вважають, що вони дуже рідко обговорюють особисті цілі або проблеми з тренером, 72,8% зазначили, що тренер дуже рідко обговорює з командою психологічні аспекти гри (управління емоціями, подолання стресу та інш.), 63,6% оцінили загальний вплив тренера на психологічну атмосферу у команді, як нейтральний, а 63,6 % гандболісток зазначили, що вживання тренером ненормативної лексики є некоректним під час всього змагального та тренувального періоду.

ВИСНОВКИ

1. Гандбол — популярна й видовищна командна гра як в Україні, так і за її межами. Українські жіночі клуби змагаються в Суперлізі, Вищій, Першій та Дитячій лігах. Змагальна діяльність у гандболі є комплексним процесом, що охоплює фізичну, техніко-тактичну, психологічну та інші види підготовки. Вона сприяє розвитку гравців і команд, популяризації спорту та досягнення високих результатів. Ефективність такої діяльності залежить від багатьох факторів, зокрема мотиваційного клімату, правильної організації підготовки та адаптації тренувального процесу до сучасних умов. Успіх у цьому виді спорту вимагає системного підходу до управління підготовкою, що враховує як індивідуальні особливості спортсменів, так і зовнішні умови. Основним завданням у розвитку сучасного гандболу є оптимізація тренувального процесу через науково обгрунтоване управління багаторічним спортивним вдосконаленням спортсменів..

2. В результаті експертної оцінки були виявлені дев'ять чинників, що впливають на результат командної гри у гандболі, які ми об'єднали у чотири групи: визначальні (якість виконання індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій - 22,6 балів або 48%), психологічні (рівень психологічної підготовки команди та практичні поради тренера - 13,7 балів або 29 %), зовнішні (робота суддів, місце проведення ігор, поведінка вболівальників - 7,3 бали або 15%) та інші (швидкість темпу гри - 3,9 бали або 8%).

3. Аналіз індивідуальних техніко-тактичних дій в нападі гравчинь ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП” показав, що, найрезультативніші є кидки з другої лінії атаки (85,6% успішності), а найменша успішність спостерігається в атаках з першої лінії (73,26%). Аналіз групових техніко-тактичних дій на прикладі гри “Спартак - ШВСМ” - “Реал - МОШВСМ - ЦОП” показав, що найрезультативніші дії ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП” є кидки з ближньої лінії атаки (66,66% успішності), а найменша успішність спостерігається в кидках з 7

м (50%). Аналіз командних техніко-тактичних дій показав, що за результатами виступів Чемпіонату України з гандболу жіночої Суперліги сезону 2023/2024 команда ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП” посіла п’яте місце. При чому, всього забитих - 474 м’яча, пропущених – 581 м’ячів. У порівнянні з лідером турнірної таблиці ГК “Галичанка”, забила – 588 м’ячів, пропустила – 381. Таким чином лідер забив на 114 м’ячі більше ніж ГК “Реал - МОШВСМ - ЦОП” і пропустив на 200 м’ячів менше.

4. 63,6% гандболісток задоволені власним розвитком у гандболі, 45,5% мають високий рівень мотивації у спорті, 90,9% - задоволені рівнем комунікації всередині команди, 91% відчують підтримку від товаришів по команді, 90,9% - почувають себе комфортно. Але 54,6% гандболісток часто відчують тривогу та страх перед змаганнями, під час поразки 81,8 % гандболісток відчують розчарування та провину, 90,9% зазначили, що їм потрібні регулярні тренінги з психологом для підвищення рівня психологічної стійкості у команді. Хоча 72,2% гандболісток зазначили, що практична (психологічна) настанова тренера є дуже важливою під час ігор. Але в той же час 63,6% гандболісток мають сумніви щодо довіри до тренера, 90,9 % вважають, що вони дуже рідко обговорюють особисті цілі або проблеми з тренером, 72,8% зазначили, що тренер дуже рідко обговорює з командою психологічні аспекти гри (управління емоціями, подолання стресу та інш.), 63,6% оцінили загальний вплив тренера на психологічну атмосферу у команді, як нейтральний, а 63,6 % гандболісток зазначили, що вживання тренером ненормативної лексики є некоректним під час всього змагального та тренувального періоду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисова О.В, Сушко РО. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту: метод.реком. Київ: Науковий світ; 2016. 35 с.
2. Бріскін Ю. Перспективи вдосконалення виконання технічних дій кваліфікованими гандболістами / Ю. Бріскін, М. Пітин, О. Білик // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 2. - С. 18-19.
3. Вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів в нападі [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Тищенко Валерія Олексіївна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. - Л., 2012. - 18 с.
4. Визитей Н.Н. Социология спорта. Киев; 2005. 126 с.
5. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія / Н. Л. Височіна. – К. : Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.
6. Гнітецький Л. Самовиховання та його роль у формуванні духовних цінностей студентів-гандболістів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. Луцьк. 2015. Вип. 17. С. 26–29.
7. Карашук А.С. Чинники, що впливають на результат командної гри у гандболі. 2022 (тези).
8. Костюкевич В. М., Щепотина Н. Ю. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта. Наука в олимпийском спорте. 2016. № 2. С. 24-28.
9. Костюкевич В.М. Теорія й методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця. 2014.
10. Кочубей, Стрикаленко, & Шалар, 2014; Стрикаленко, Шалар, & Гузар, 2020.
11. Ланка Я. Е. Соотношение общего и индивидуального в изучении и

оценке спортивной техники / Я. Е. Ланка, А. Конрадс, Шалманов А. А. // Наука в олимп. спорте. – № 2. – 2006. – С. 103–113.

12. Линець М, Шульга Л. Розвиток професійного спорту в Україні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005;1:23–30.

13. Линець ММ. Специфіка бізнесу в ігрових видах професійного спорту. В: Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор. Тези II Всеукр. наук.-практ. конф. Львів; 1997, с.11–2. 29.

14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. 318 с.

15. Мічуда Ю. Професійний спорт як різновидність підприємницької діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005;1:30–6.

16. Наумчук В. І., Русанюк В. М. Удосконалення техніко-тактичних дій у гандболі, 2018.

17. Начинская С.В. Основы спортивной статистики. Киев: Вища шк.; 1987. 189 с.

18. Павлюк І.С. Становлення і розвиток гандболу в Україні. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2006;10;3, с. 197–202. 37.

19. Павлюк І.С. Проблеми комерціалізації та професіоналізації гандболу на теренах України. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2007;11;3. 38.

20. Павлюк ІС. Проблеми і перспективи розвитку гандболу в Україні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007;2:56–60.

21. Павлюк И.С. История возникновения и развития гандбола в мире. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків. 2005;18, с. 83–8.

22. Передерій А.В. Львівський державний університет фізичної культури. Змагальна діяльність в спорті. 2015. 3-11 с.

23. Платонов В. Структура и содержание непосредственной подготовки

спортсменов высокой квалификации к главным соревнованиям. Наука в олимпийском спорте. 2018. 2. С. 17-41.

24. Платонов В.Н. Професіоналізація олімпійського спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005;1:3–8.

25. Савчук Михайло: “Спортивна психологія важіль впливу на успішного спортсмена”. Волинські новини. 2019.

26. Соловей О, Соловей Д, Овчаренко С, Яковенко А, Матяш В. Змагальна діяльність як чинник контролю лідерів Європейського гандболу в Лізі Чемпіонів. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту.

27. Стасюк Р. М., Т.Г. Клименченко, Т.О. Гриб: “Модельні характеристики основ змагальної діяльності та контролю гандболістів”. 2020.

28. Стрикаленко Є. А. Особливості змагальної діяльності гандболістів команди вищої ліги ХДУ-Дніпрянка / Є. А. Стрикаленко, О. Г. Шалар, В. М. Гузар, В. В. Хоменко // Спортивні ігри. - 2021. - № 1. - С. 52-64. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sporihry_2021_1_8.

29. Теоретико-методологічні основи системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу [Текст] : автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Тищенко Валерія Олексіївна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. - Львів, 2017. - 39 с.

30. Тищенко В.О. Теоретико-методологічні основи системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу [дисертація]. Львів: ЛДУФК; 2017. 386 с.

31. Тищенко ВО. Гандбол: навч. посіб. Запоріжжя: Акцент Інвест-трейд; 2014. 232 с.

32. Федерація гандболу України [Інтернет]. Доступно: <http://www.handball.net.ua>.

33. Федорчук С, Петрушевський Є, Хомик І. Стан психофізіологічних функцій кваліфікованих спортсменів з різним рівнем мотивації до спортивного результату. В: Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та

розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Матеріали III Всеукр. наук. електрон.конф.; 2020 23 жовтня. Київ: НУФВСУ; 2020, с. 52–3.

34. Федорчук С, Іваскевич Д, Борисова О, Когут І, Маринич В, Тукаєв С, Петрушевський Є. Копінг-стратегії у зв'язку з психофізіологічними характеристиками кваліфікованих спортсменок- 203 гандболісток. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2020;2:3–10.

35. Циганок В.І., Соловей О.М. Показники командних техніко-тактичних дій у системі управління підготовкою кваліфікованих гандболістів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2020. 37: 151-159.

36. Циганок В. І. Управління змагальним процесом у гандболі з використанням експрес-оцінок інтегральних показників змагальної діяльності: автореф. канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Дніпро: ПДАФКС, 2021. 25 с.

37. Akelaitis A. V., Malinauskas, R. K. The Expression of Emotional Skills Among Individual and Team Sports Male Athletes. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems Of Physical Training And Sports. 2018. 22 (2): 62-67.

38. Granero-Gallegos, Gomez-Lopez, Rodriguez-Suarez, Arturo-Abraldes, Alesi,& Bianco, 2017.

39. Ivaskevych, Fedorchuk, Petrushevskiy, Borysova, Ivaskevych, Kohut, Marynych, & Tukaiev, 2020; Жосан, Стрикаленко, & Шалар, 2014.

40. Popovych, Zavatkyi, Tsiuniak, Nosov, Zinchenko, Mateichuk, Zavatkyi, & Blynova, 2020.
(https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/11970/1/Tyshchenko_V_O.pdf).

41. Wagner, H., Orwat, M., Hinz, M., Pfusterschmied, J., Bacharach, D. W., von Duvillard, S. P., and Müller, E. (2016). Testing game-based performance in teamhandball. Journal Strength Cond Res 30 (10): 2794–2801.

42. Zapardiel J. C., Vila H., Manchado C., RivillaGarcia J., Ferragut C., van den Tillaar R. (2019). Effect of opposition and effectiveness of throwing from first

and second line in male elite handball during competition. *Kinesiologia Slovenica*,; 25(1):35-44.