

515.76

7

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



**ТИЩЕНКО ВАЛЕРІЯ ОЛЕКСІІВНА**

УДК 796.015.134/136.322

**ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ  
КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК В НАПАДІ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

Автореферат  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів - 2012

Дисертацію є рукопис

Робота виконана у Львівському державному університеті фізичної культури,  
Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

**Науковий керівник** доктор педагогічних наук, професор  
**Пристапа Євген Никодимович,**  
Львівський державний університет фізичної культури,  
ректор

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**Єрмаков Сергій Сидорович,**  
Харківська академія дизайну і мистецтв, завідувач  
кафедрою фізичного виховання

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
**Базильчук Олег Вікторович,**  
Хмельницький національний університет, доцент  
кафедри здоров'я та фізичного виховання

Захист відбудеться «11» травня 2012 року о 15<sup>00</sup> годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розісланий «10» квітня 2012 року



Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

А.С. Вовканич

2165/

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ ДУФК

**Актуальність теми.** Сучасний гандбол характеризується різким станням конкуренції команд на світовій арені та в Україні, що зумовлює осконалення змагальної діяльності та підвищення вимог до підготовленості ліфійованих спортсменів (О.Базильчук, 2002; С.Кушнирюк, 2003). Система дготовки спортсменів повинна адекватно реагувати як на зміни у правилах, к і на структуру та зміст змагальної діяльності у кожному виді спорту .Хэйтем Бен Мухаммед, 2001; В.Довбыш, П.Баранец, С.Ермаков, 2009). бливого значення набуває акцентоване вдосконалення окремих складових теми підготовки у командних ігрових видах спорту (Е. В. Федотова, 2001; .Фураева, 2001; В.Н.Платонов, 2004). Це підтверджується наявністю чного арсеналу техніко-тактичних дій у змагальній діяльності, різним знем підготовленості гравців, неоднаковою спрямованістю їх ігрових нкцій тощо (В.Цапенко, О.Гусак, Е.Дорошенко, 2006; О.Базильчук, 2006).

Незважаючи на розлоге висвітлення у науково-методичній літературі облем, що стосуються підготовки гандболістів (В.Цыганок, 2000; Я.Игнатъева, В.И.Тхорев, И.В.Петрачева, 2005) на різних етапах аторічного вдосконалення, значне коло актуальних питань залишається ще сі не вирішеними. Більшість наукових праць, що стосуються розвитку ндболу, пов'язані, насамперед, із удосконаленням його окремих аспектів: ичної підготовки (С.Кушнирюк, 2004), техніко-тактичної підготовки (. П. Шестаков, И. Г. Шестаков, 2001; Э.Дорошенко, В.Цапенко, 2005), хічної підготовленості (Г.Коробейніков, Л.Коняева, Г.Россоха, 2004), а кож змагальної діяльності загалом (О.Базильчук, 2002; В.Игнатъева, 2008). юте, ці дослідження не враховують неперервного вдосконалення цього ду спорту, а також суттєвих змін у динаміці змагальної діяльності, що бдулись у гандболі протягом останніх 10-15 років. Одним із напрямів осконалення системи підготовки кваліфікованих гандболісток з ахуванням структури змагальної діяльності та змін у правилах змагань жаємо підвищення ефективності виконання результативно-значущих нників спортивного результату в умовах навчально-тренувального процесу (.Овчинникова, 2008).

Необхідність ефективної участі спортсменів у змагальній діяльності одовж тривалого періоду, у поєднанні з потребою підтримання та осконалення рівня їх підготовленості, формують актуальність науково-актичної задачі щодо вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих ндболістів у нападі впродовж змагального періоду макроциклу (.Хамркулов, 2000; В. Цыганок, 2000).

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана у відповідності до теми 2.1.14.7п «Структура і регуляція змагальної діяльності в ігрових видах спорту» (№ державної реєстрації 0106U012610) введеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Роль автора полягала у вирішенні актуальних науково-практичних задач щодо встановлення показників функціональної і спеціальної фізичної підготовленості, технічної майстерності та результативно-значущих дій кваліфікованих гандболісток у змагальній діяльності. й на підставі цього – у розробці та впровадженні програми вдосконалення їх техніко-тактичних дій у нападі в змагальному періоді макроциклу.

**Мета дослідження:** удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі в змагальному періоді макроциклу підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити актуальні науково-практичні завдання вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменок у нападі.
2. Встановити показники результативно-значущих техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі в змагальному періоді макроциклу.
3. Встановити показники функціонального стану, спеціальної фізичної підготовленості, технічної майстерності кваліфікованих гандболісток та виявити їх взаємозв'язки.
4. Розробити та експериментально перевірити авторську програму вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі в змагальному періоді макроциклу.

**Об'єкт дослідження** – система підготовки кваліфікованих гандболісток.

**Предмет дослідження** – техніко-тактичні дії кваліфікованих гандболісток у нападі.

**Методи дослідження:** теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення; порівняння та аналогій; антропометрії та хронометрування; документування та протоколювання; педагогічного спостереження (із використанням інструментальних методик та відеоаналізу); педагогічного експерименту; математико-статистичної обробки даних.

**Наукова новизна одержаних результатів:**

**Вперше:**

- обґрунтовано доцільність модифікації підготовки кваліфікованих гандболісток в змагальному періоді макроциклу - збільшення частки групової форми організації тренувальних вправ із залученням спортсменок однакового ігрового амплуа; диференціацію інтенсивності підготовки кваліфікованих гандболісток; збільшення частки контрольних та офіційних матчів;

обґрунтовано засоби об'єктивної оцінки координаційних здібностей, що були реалізованими з використанням авторських комплексів «Світловий тест 1» та «Світловий тест 2».

**Доповнено:**

наукові дані щодо спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток у змагальному періоді макроциклу;

наукові дані щодо взаємозв'язків між показниками функціонального стану, спеціальної фізичної підготовленості та технічної майстерності кваліфікованих гандболісток та про їх динаміку у змагальному періоді макроциклу;

наукові дані щодо показників результативно-значущих техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменок у нападі у змагальному періоді макроциклу.

**Підтверджено:**

наукові дані щодо відмінностей у антропометричних показниках кваліфікованих гандболісток різного ігрового амплуа;

наукові дані щодо тенденцій розвитку змагальної діяльності у жіночому гандболі.

**Практичне значення роботи** полягає у розробці авторської програми осконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі, веденні ефективності авторських засобів оцінки координаційних здібностей «Світловий тест 1» та «Світловий тест 2» та у створенні методичного сібника «Модельовання техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів різних ігрових амплуа» для викладачів вищих спеціалізованих навчальних закладів і тренерів спортивних дитячих і юнацьких шкіл.

Результати досліджень впроваджено у навчально-тренувальний процес очої та чоловічої збірних команд України з гандболу, гандбольних клубів «Аричанка» (м. Львів), «Спарта» («СМАРТ») (м. Кривий Ріг), «ЗТР» (Запоріжжя), а також студентської команди Львівського НАУ, ДЮСШ «Кам'янка-Бузька» і СДЮШОР (м. Запоріжжя) з гандболу, що підтверджено відповідними актами впровадження.

**Особистий внесок автора** полягає у визначенні напряму, мети, кретних завдань дослідження, накопиченні і опрацюванні матеріалів ретичного та експериментального характеру, аналізі та інтерпретації зриманих даних, розробці авторської програми вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі в змагальному періоді макроциклу, узагальненні результатів дослідження та оцінці їх ефективності.

У працях, які виконані у співавторстві, дисертанту належать результати досліджень із визначення функціонального стану й спеціальної фізичної

підготовленості кваліфікованих гандболісток та результати дослідження техніко-тактичної дій кваліфікованих гандболісток у нападі.

**Апробація результатів дисертації.** Основні теоретичні положення роботи були виголошені та обговорені на міжнародному та всеукраїнському рівнях, зокрема на наступних науково-практичних форумах: «Die Tehniko-aktischen Handlungen im Handball durchgeföhrt wurde» (Німеччина, 2006 р.); «Die technisch-taktische Vorbereitung von Handballspielerinnen» (Німеччина, 2007 р.); «Metodyka nauczania i doskonalenie techniki gry» (Польща, 2008 р.); «Techniczno-taktycznej gra w pilke ręczna w ataku» (Польща, 2009 р.); «Technisch-taktische Handlungen der Handballspielerinnen beim Angriff» (Німеччина, 2009 р.); «Doskonalenie techniczno-taktycznej gry w pilke ręczna w ataku» (Польща, 2010 р.); «Інтегроване стратегічне управління, управління проектами та програмами розвитку підприємств і територій» (м. Харків, 2011 р., 2012 р.); «MOTROL»'2011» (Польща, 2011 р.); науково-практичних конференціях Львівського національного аграрного університету, Львівського державного університету фізичної культури (2008-2011 рр.).

**Публікації.** Головні результати дослідження висвітлені у 11 публікаціях та навчальному посібнику, 5 публікацій опубліковані у наукових фахових виданнях, акредитованих у ВАК України, 10 – підготовлені автором одноосібно.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, бібліографічного списку і додатків. Робота викладена на 206 сторінках основного тексту, вміщує 23 таблиці, 39 рисунків, 5 схем, 3 додатків. Список опрацьованої літератури становить 275 джерел, з яких 37 – іноземні публікації.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність теми та наведено зв'язок дисертації з науковими програмами, планами і темами робіт; конкретизовано мету та сформульовані завдання роботи, визначені об'єкт і предмет, описані методи дослідження; обґрунтовано наукову новизну та оцінено практичну значущість роботи; розкрито особистий внесок автора, наведено інформацію про апробацію отриманих результатів дослідження та вказано кількість публікацій.

У першому розділі «**Теоретико-методичні аспекти вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток**» на основі огляду літературних джерел проаналізовані передумови ефективного управління підготовкою спортсменів в ігрових командних видах спорту, визначені чинники ефективності змагальної діяльності у жіночому гандболі.

В результаті аналізу виявлено, що система контролю різних сторін дготовленості спортсменок у гандболі є недосконалою, а узагальнюючий комплекс тестів, який зміг би надати цілісну інформацію про спеціальну дготовленість гандболісток відсутній.

У другому розділі «**Методи та організація досліджень**» обґрунтовано методи дослідження та етапи його проведення.

Дослідження було умовно поділено на п'ять етапів:

*Перший етап* (вересень 2002 - травень 2004 рр.). Проведено вивчення та попередній аналіз науково-методичної літератури для визначення проблемних питань в системі підготовки до змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток.

*Другий етап* (травень 2004 – серпень 2005 рр.). Здійснено основний аналіз науково-методичної літератури з напрямів підготовки гандболістів, структури змісту змагальної діяльності та ін. Обґрунтовано програму комплексного педагогічного спостереження за змагальною діяльністю, антропометричними функціональними показниками, фізичною та технічною підготовленістю кваліфікованих гандболісток. Визначено структуру та зміст авторської програми вдосконалення техніко-тактичних дій спортсменок у нападі в загальному періоді макрочиклу.

*Третій етап* (серпень 2005 – травень 2007 рр.). У першій частині цього етапу було оцінено ефективність традиційної програми вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі упродовж загального періоду, визначено показники результативно-значущих техніко-тактичних дій у нападі. Друга частина етапу передбачала впровадження торської експериментальної програми вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі (серпень 2006 - травень 2007 рр.).

*Четвертий етап* (червень 2007 – вересень 2008 рр.). Полягав у аналізі цих педагогічного експерименту та визначенні ефективності авторської програми вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі.

*П'ятий етап* (жовтень 2008 – січень 2011 рр.). Виконано порівняння ефективності традиційної та авторської програм удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі в змагальному періоді макрочиклу. Здійснено впровадження результатів дослідження у практику.

У третьому розділі «**Передумови вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі в змагальному періоді макрочиклу**» встановлено, що за основними результативно-значущими техніко-тактичними діями змагальної діяльності між кваліфікованими

гандболістками різного ігрового амплуа існують суттєві відмінності: у виконанні кидків спортсменками ігрового амплуа «півсередній» (18,7 разів, з них 9,9 результативні) та «кутовий» (13,2 рази, з них 6,0 результативні); виконанні результативних передач «півсередніми» (3,4 рази) і «розігруючими» (2,7 разів).

У підготовленості кваліфікованих гандболісток встановлено такі відмінності: щодо *функціональних показників* - вищий рівень працездатності «кутових» гравців, порівняно з показниками «півсередніх» та «лінійних»; щодо *спеціальних фізичних якостей* - домінування спортсменок ігрового амплуа «півсередній» у проявах швидкості та «кутовий» - у швидкісній витривалості; недостатній рівень прояву швидкості, швидкісної витривалості, психомоторних здібностей виявили у «лінійних» та вибухової сили – у «кутових» гравців. Загалом рівень підготовленості кваліфікованих гандболісток за традиційною програмою вдосконалення їх техніко-тактичних дій у нападі виявився незадовільним. Це переконливо свідчить про потребу ефективної корекції традиційної програми вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі в змагальному періоді макроциклу.

У четвертому розділі «**Ефективність експериментальної програми вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі в змагальному періоді макроциклу**» подано особливості структури та змісту авторської програми вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі, та проаналізовано динаміку зміни показників функціонального стану та спеціальної фізичної підготовленості, технічної майстерності та техніко-тактичних дій спортсменок у нападі в умовах змагальної діяльності.

Експериментальними чинниками авторської програми вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі були: збільшення частки групової форми організації тренувальних вправ із залученням спортсменок однакового ігрового амплуа (з 2,2% до 21,1%); диференціація інтенсивності підготовки спортсменок, відповідно до якісного рівня майстерності команди суперниць; збільшення (з 10,6% до 14,7%) частки тренувальних засобів у зоні інтенсивності 90%-100% від індивідуального максимуму за рахунок зменшення (з 27,7% до 24,2%) кількості вправ з інтенсивністю 70-90% від індивідуального максимуму; збільшення частки контрольних ігор (з 14,6% до 31,7%) та офіційних матчів (з 42,7% до 45,1%), за рахунок зменшення кількості навчально-тренувальних ігор (з 42,7% до 23,2%).

Спрямованість, тривалість та кількість тренувальних занять, співвідношення часу частин тренувального заняття (підготовча, основна.



лючна), час, який відводився на вдосконалення техніко-тактичних дій аліфікованих гандболісток у нападі, залишалися незмінними. Порівняння орської та традиційної програм засвідчило ефективність авторської програми за показниками функціональної підготовленості; показниками рівня звитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості; технічної йстерності; техніко-тактичних дій (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка загальнокомандних показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток на етапах дослідження

Контрольна вправа	Етапи дослідження*	Показники кваліфікованих гандболісток				Різниця, %	p <sup>3</sup>
		Початкові	p <sup>1</sup>	Кінцеві	p <sup>2</sup>		
Біг на 30 м з високого старту, с	I	4,7±0,1	>0,05	4,5±0,2	>0,05	4,3	>0,05
	II	4,4±0,3		4,3±0,3		2,2	
Човниковий біг на дистанцію 100 м, с	I	27,1±0,5	<0,05	26,3±0,8	<0,05	3,0	>0,05
	II	25,3±0,7		24,6±0,6		5,1	
Стрибок у довжину з місця, см	I	200±10,1	>0,05	195±7,5	>0,05	-2,5	>0,05
	II	201±13,0		194±11,8		-3,5	
Потрійний стрибок з місця, см	I	626±14,5	<0,05	612±9,1	<0,05	-2,2	>0,05
	II	667±17,3		701±13,9		5,1	
Кидок набивного м'яча 1 кг, см	I	683±82	>0,05	642±29	<0,05	-5,9	>0,05
	II	734±56		728±42		-0,8	
Тест Купера, м	I	2340±210	>0,05	2270±155	<0,05	-3,0	>0,05
	II	2313±151		2426±139		4,9	
Світловий тест 1, рази	I	10,4±0,7	>0,05	8,6±0,8	<0,05	-17,3	<0,05
	II	10,7±0,6		11,0±1,0		2,8	
Світловий тест 2, рази	I	10,0±1,0	>0,05	7,9±0,7	<0,05	-21,0	<0,05
	II	10,5±1,1		10,6±0,8		0,1	
Тест Шульте, с	I	51,2±4,3	>0,05	56,5±3,3	<0,05	-10,3	>0,05
	II	47,3±5,2		48,9±4,4		-3,4	

**мітки:** \* - на I-му етапі використана традиційна програма, на II-му – авторська грама вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі; p<sup>1</sup> - частота відмінностей між початковими результатами спортсменок I-го та II-го етапів дослідження; p<sup>2</sup> – істотність відмінностей між кінцевими результатами спортсменок I-го та II-го етапів дослідження; p<sup>3</sup> – істотність відмінностей між початковими та кінцевими результатами спортсменок на означеному етапі дослідження.

Ефективність впливу авторської програми на показники рівня розвитку спеціальних фізичних якостей підтверджена приростами загальнокомандних показників кваліфікованих гандболісток у контрольних вправах «Човниковий

їг 100 м»; «Потрійний стрибок з місця»; «Кидок набивного м'яча» та «Тест Супера» та позитивними змінами показників у контрольних вправах («Світловий тест 1», «Світловий тест 2» та «Тест Шульте»).

В результаті впровадження авторської програми встановлено позитивні зміни показників технічної майстерності кваліфікованих гандболісток. Результати дослідження засвідчили відмінності як в загальнокомандних показниках, так у рівні підготовленості спортсменок різного ігрового амплуа (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка загальнокомандних показників технічної майстерності кваліфікованих гандболісток на етапах дослідження

№	Контрольна вправа	Етапи дослідження*	Показники кваліфікованих гандболісток				Різниця, одиниці	$p^3$
			Початкові	$p^1$	Кінцеві	$p^2$		
1	Спеціальний гандбольний кидковий тест, результативність кидків	I	5,9±0,6	>0,05	5,7±0,6	<0,05	-0,2	>0,05
		II	5,8±0,5		6,6±0,5		0,8	<0,05
2	Ведення м'яча на дистанцію 30 м, с	I	4,9±0,4	>0,05	5,0±0,5	<0,05	0,1	>0,05
		II	4,8±0,4		4,6±0,3		-0,2	>0,05
3	Комплексна вправа, с	I	51,7±2,4	>0,05	53,6±2,7	<0,05	1,9	>0,05
		II	52,0±2,6		48,1±2,3		-3,9	<0,05

**Примітки:** \* - на I етапі використана традиційна програма, на II – авторська програма удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі в магіальному періоді макроциклу;  $p^1$  – істотність відмінностей між початковими результатами спортсменок I та II етапів дослідження;  $p^2$  – істотність відмінностей між кінцевими результатами спортсменок I та II етапів дослідження;  $p^3$  – істотність відмінностей між початковими та кінцевими результатами спортсменок на визначеному етапі дослідження.

Це виявлено у перевазі ( $p^2 < 0,05$ ) результатів за підсумками авторської програми (змагальний період макроциклу 2006-2007 рр.): у контрольній вправі «Спеціальний гандбольний кидковий тест» - 0,9 результативних кидків, «Ведення м'яча на дистанцію 30 м» - 0,4 с, «Комплексна вправа» - 5,5 с. Варто зазначити, що порівняння приростів (абсолютні значення) вказує на те, що авторська програма була достовірно ефективнішою ( $p^3 < 0,05$ ) за результатами контрольних вправ «Спеціальний гандбольний кидковий тест» - 0,8 результативних кидків та «Комплексна вправа» - 3,9 с. Це було очікуваним з огляду на прирости результатів кваліфікованих спортсменок у

ціальній фізичній підготовленості щодо швидкісної витривалості та рдинаційних здібностей. Саме вони є визначальними при виконанні цих трольних вправ. Незначні відмінності, які встановлені у «Веденні м'яча на станцію» в загальнокомандних показниках на окремих етапах дослідження, яснуюємо наближеними до максимальних значень підготовленості ліфкованих гандболісток у швидкісних вправах.

Нами було встановлено позитивний вплив авторської програми на казники техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі рівняно із традиційною (табл. 3).

Таблиця 3

наміка загальнокомандних результативно-значущих техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі

Показник	Кількість виконаних техніко-тактичних дій у змагальному періоді		Різниця		p
	2005-2006 рр.	2006-2007 рр.	Абсолютне значення	(%)	
ього здійснено ків по воротах	45,2 ± 2,3	44,8 ± 4,3	-0,7	0,1	p>0,05
лізованих кидків:	23,3 ± 2,1	30,4 ± 3,9	6,9	29,6	<b>p&lt;0,01</b>
позиційній атаці	13,4 ± 3,2	9,4 ± 3,0	-4,0	29,8	<b>p&lt;0,01</b>
онтратаці	8,2 ± 1,4	18,7 ± 2,9	10,5	128,0	<b>p&lt;0,01</b>
7-метрового штрафного	1,6 ± 0,3	2,3 ± 0,5	0,7	43,7	p>0,05
лізація кидків %	51,4 ± 5,1	66,1 ± 7,4	14,7	28,5	<b>p&lt;0,01</b>
конаних 7-метрових штрафних кидків	2,4 ± 0,4	2,5 ± 0,3	0,1	4,1	p>0,05
рехошення м'яча	3,0 ± 0,4	6,9 ± 1,0	3,9	130,0	<b>p&lt;0,01</b>
ультативні едачі	9,1 ± 1,2	11,1 ± 1,2	2,0	21,9	p>0,05
ці корисні ТТД у аді	2,7 ± 1,1	3,6 ± 0,7	0,9	42,8	p>0,05
реалізовані кидки в воротах:	21,2 ± 4,2	13,8 ± 4,6	-7,4	39,4	<b>p&lt;0,01</b>
відбито воротарем	12,6 ± 3,0	8,1 ± 2,1	-4,5	35,7	<b>p&lt;0,05</b>
блок виконаний захистом	1,8 ± 0,3	0,9 ± 0,5	-0,9	50,0	p>0,05
кидок повз ворота	3,7 ± 0,5	3,0 ± 0,3	-0,7	18,9	p>0,05
потрапляння у штангу	3,2 ± 0,8	1,8 ± 0,6	-1,4	43,7	<b>p&lt;0,05</b>
реалізовані 7-трові штрафні дки	0,7 ± 0,1	0,2 ± 0,1	0,1	28,5	p>0,05

Ефективні зміни загальнокомандних показників результативно-значущих техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі в змагальній ігровості полягають: у збільшенні кількості реалізованих кидків на 29,6%, з них в контратаці - на 128,0%; у зростанні загальної реалізації кидків на 28,5% а кількості перехоплень м'яча на 130,0%; у зменшенні кількості кидків у озиційній атаці на 29,8%; у загальної кількості нереалізованих кидків по оротах 39,4%.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» загальноно результати та підведено підсумки дисертаційної роботи. Тут редставлені три групи даних: підтверджувальні, доповнювальні та нові.

### **Підтверджено:**

- доцільність побудови навчально-тренувального процесу кваліфікованих гандболісток з урахуванням структурних складових системи підготовки: за структурою окремого тренувального заняття, дня і мікроциклу; за мезоструктурою – структурою етапів тренування, які включали ряд мікроциклів; за змагальним періодом – структурою тренувального циклу (А. Гусев, 2000; С. Кушнирюк, 2004).
- Дані щодо структурних відмінностей антропометричних показників кваліфікованих гандболісток різного ігрового амплуа які вказують на наявність найвищих антропометричних показників, притаманних для спортсменок ігрових амплуа «півсередній», «лінійний», та значно менших показників у спортсменок ігрового амплуа «кутовий», що засвідчено достовірними відмінностями у більшості досліджуваних показників. Чітка диференціація у антропометричних показниках є характерною для ігрових амплуа «півсередній» та «кутовий» (у більшості показників), в інших випадках вона є можливою (В. А. Цапенко, А. Е. Гусак, Э. Ю. Дорошенко, 2004).

### **Доповнено та розширено наукові дані щодо:**

- комплексного контролю спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів, що полягає у визначенні показників швидкості, швидкісної витривалості, вибухової сили, координаційних здібностей та витривалості (В.Я. Игнат'єва, 2003).
- Взаємозв'язків між показниками функціонального стану та спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів. Варто відзначити, що найбільша кількість істотних кореляційних взаємозв'язків різної щільності та спрямування виявлена у таких показниках: «Біг на дистанцію 30 м» та «Комплексна вправа». Умовний розподіл за кількістю взаємозв'язків дозволив виділити другу групу, до якої увійшли контрольні вправи. Серед них: «Спеціальний гандбольний кидковий

тест», «Човниковий біг на дистанцію 100 м» та «Світловий тест 1», «Ведення м'яча на дистанцію 30 м». Усі інші показники функціональної та спеціальної підготовленості кваліфікованих гандболісток були логічно обґрунтовані попередніми науково-методичними дослідженнями (О. О. Данилов, О. Г. Кубраченко, С. Г. Кушнірюк, В. М. Маслов, 2003).

- Особливостей результативно-значущих техніко-тактичних дій (Э. Ю. Дорошенко, В. А. Цапенко, В. А. Петров, Д. Г. Сердюк, С. Е. Барский, 2005) кваліфікованих спортсменів у нападі у змагальному періоді макроциклу, що передбачало вивчення їх результативності на прикладі команд Чемпіонату суперліги України серед жіночих команд з гандболу.
- Відмінностей результативно-значущих техніко-тактичних дій у нападі в змагальній діяльності між кваліфікованими гандболістками різного ігрового амплуа (В. Я. Игнатъева, 1999; Trosse H. D., 2001). Вони полягають: у більшому виконанні кидків (в тому числі і результативних) спортсменками ігрового амплуа «півсередній» (18,7 разів, з них 9,9 результативних) та «кутовий» (13,2 разів, з них 6,0 результативних), більшому виконанні результативних передач «півсередніми» (3,4 разів) і «розігруючими» (2,7 разів) та більшій результативності «лінійних» гравців (54,8% реалізованих кидків від загальної кількості кидків).

#### **Вперше:**

- теоретично обґрунтовано авторську програму вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі в змагальному періоді макроциклу. Основними експериментальними чинниками були: збільшення частки використання групової форми організації тренувальних вправ як в загальному, так і з залученням спортсменок однакового ігрового амплуа; диференціація інтенсивності підготовки кваліфікованих гандболісток, відповідно до якісного рівня майстерності команди суперниць; перерозподіл інтенсивності тренувальних засобів у межах 70-90% та 90-100% від індивідуального максимуму; збільшення рівня особистої та командної відповідальності за якісне виконання техніко-тактичних дій у нападі в умовах змагальної діяльності за допомогою перерозподілу часток контрольних та навчально-тренувальних ігор. Враховуючи об'єктивні чинники (календар змагань, ігри на виїзді та вдома та ін.), авторська програма реалізовувалася у межах одного змагального періоду макроциклу 2006-2007 рр.
- Сформовано інформативні засоби контролю координаційних здібностей з врахуванням специфіки змагальної діяльності у гандболі: «Світловий тест 1» та «Світловий тест 2». За допомогою «Світлового тесту 1» визначалась швидкість переключення уваги і спеціальна працездатність

гандболісток в умовах активного перерозподілу інформації. Ця контрольна вправа дозволила у повному обсязі відтворити моменти гри, при яких гравцям захисту необхідно швидко та активно протидіяти атакуючим діям суперників та реагувати активними діями на переміщення гравців нападу, з врахуванням розташування м'яча, а гравцям нападу – корегувати свої дії відповідно до зміни системи за активності захисту та реалізовувати заздалегідь обумовлені групові та командні взаємодії за поданням умовних сигналів при розігравші стандартних положень тощо. «Світловий тест 2» побудований на об'єктивному показнику часу інформаційного пошуку, тобто інтервалі часу між моментом виникнення ситуації (в цьому випадку – загоряння світла певного кольору) та початком реалізації дії (прискорення-торкання). Значущість психофізичних якостей кваліфікованих гандболісток, що контролюються за допомогою «Світлового тесту 2», проявляється у ситуаціях змагальної діяльності, які пов'язані з переключеннями гравців захисту для опіки нападаючих, виконанням підстраховок та паралельних переміщень у захисті, а також атакуючих та захисних техніко-тактичних дій у чисельній меншості та ін.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел дає всі підстави говорити проте, що, незважаючи на високу значущість техніко-тактичних дій у нападі для результативності змагальної діяльності у жіночому гандболі, питання їх удосконалення висвітлені дискретно. В науковій літературі, яка присвячена проблемам підготовки кваліфікованих гравців в гандболі, достатньо уваги приділено дослідженню методології підготовки гандболістів-чоловіків. Питанням удосконалення майстерності в жіночому гандболі присвячено порівняно меншу кількість наукових праць, однак в них питання вдосконалення підготовки кваліфікованих спортсменок у нападі в умовах тривалого змагального періоду макроциклу досліджуються лише частково. Удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі є вирішальним чинником досягнення високих спортивних результатів у змаганнях при існуючому рівні розвитку жіночого гандболу. Тому ефективна корекція навчально-тренувального процесу у структурі макроциклів підготовки кваліфікованих гандболісток для результативного проведення змагальної діяльності впродовж тривалого макроциклу є актуальним науковим завданням.

2. Встановлено, що інформативними показниками (загальнокомандними та за окремими ігровими амплуа) результативно-значущих техніко-тактичних

й кваліфікованих гандболісток у нападі у їх змагальній діяльності є: кількість кидків по воротах, результативних кидків (з позиційного нападу, з контратак та з 7-метрової штрафної лінії) та відсоткові значення результативності кидків; кількість перехоплень м'яча, результативних передач, нереалізованих кидків (відбито воротарем, повз ворота, потрапляння в штангу, блок захисників); інші корисні техніко-тактичних дії у нападі. Диференціація ігрових функцій спортсменів у командних ігрових видах спорту, що зумовлює їх розподіл за ігровими амплуа є об'єктивною. Для гандболу характерна наявність наступних ігрових амплуа: «розігруючий», «лінійний», «півсередній», «кутовий», які ведуть активні дії на майданчику, а також «воротар».

3. Встановлено: низькі середні загальнокомандні показники кваліфікованих гандболісток з реалізації кидків по воротах (51,4 %), перехоплень м'яча (3,0 рази), результативних передач (9,1 разів), інших корисних техніко-тактичних дій (2,7 разів), перевагу кількості кидків з дальньої лінії атаки на 18,8% (299 кидків) над передньою лінією, а також вищу результативність кидків з позиційного нападу спортсменок ігрового амплуа «кутовий» та «півсередній» (33,0%), з контратак – спортсменок ігрового амплуа «півсередній» (21,1%), суттєві відмінності щодо нереалізованих кидків з причини потрапляння у штангу «кутових» (46,4%) та «півсередніх» (40,3%). Це підтверджує низьку ефективність традиційної програми підготовки та потребу вдосконалення цих складових у навчально-тренувальному процесі впродовж змагального періоду макроциклу.

4. Визначено суттєве погіршення показників координаційних здібностей (17,3-21,0%); незначне збільшення фізичної працездатності, максимального споживання кисню (МСК) та індексу Руф'є-Діксона, рівня швидкості та витривалості (3,0-4,3%); незначне погіршення вибухової сили (верхні та нижні кінцівки) – 2,2-5,9% та витривалості – 3,0%; незначне зниження результатів кваліфікованих гандболісток (2,0-3,5%) у контрольних тестах «Спеціальний гандбольний кидковий тест», «Ведення м'яча на дистанцію 30 м», «Комплексна вправа» при використанні традиційної програми вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі.

5. Встановлено, що комплексна оцінка підготовленості кваліфікованих гандболісток складається із: антропометричних показників; показників функціональних можливостей (тест PWC<sub>170</sub>; максимальне споживання кисню (МСК); проба Руф'є-Діксона; частота серцевих скорочень у стані спокою); показників спеціальної фізичної підготовленості («Біг на 30 метрів з високого старту», «Човниковий біг на дистанцію 100 метрів», «Стрибок у довжину з

ісця», «Потрійний стрибок з місця», «Кидок набивного м'яча 1 кг на дальність сидячи», «Тест Купера», «Світловий тест 1», «Світловий тест 2», «Тест Шульте») та технічної майстерності («Спеціального гандбольного кидкового тесту», «Ведення м'яча на дистанцію 30 м», «Комплексна вправа»).

6. Визначено, що кваліфіковані гандболістки ігрового амплуа «кутовий» мають вищі показники працездатності, порівняно з аналогічними показниками «півсередніх» та «лінійних». За показниками спеціальних фізичних якостей встановлено домінування спортсменок ігрового амплуа «півсередній» у проявах швидкості та «кутовий» у швидкісній витривалості; недостатній рівень прояву швидкості, швидкісної витривалості, психомоторних здібностей у спортсменок ігрового амплуа «лінійний» та вибухової сили («потрійний стрибок») у «кутових» гравців. Не виявлено суттєвих відмінностей між середніми значеннями результатів гандболісток за показниками максимального споживання кисню та індексу Руф'є-Діксона, ІСС у стані спокою, вибухової сили («Стрибок у довжину з місця», «Кидок набивного м'яча»), розподілу уваги («тест Шульте»), технічної майстерності («Спеціальний гандбольний кидковий тест», «Ведення м'яча на дистанцію 30 м», «Комплексна вправа») за традиційною і авторською програмою.

7. Розроблена та експериментально перевірена авторська програма вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі в змагальному періоді макроциклу, яка передбачала збільшення частки групової форми організації тренувальних вправ із залученням спортсменок однакового ігрового амплуа (з 2,2% до 21,1%); диференціація інтенсивності підготовки кваліфікованих гандболісток, відповідно до якісного рівня майстерності команди суперниць; збільшення (з 10,6% до 14,7%) частки тренувальних засобів у зоні інтенсивності 90-100% від індивідуального максимуму за рахунок зменшення (з 27,7% до 24,2%) кількості вправ з інтенсивністю 70-90 % від індивідуального максимуму; збільшення частки контрольних ігор (з 14,6% до 31,7%) та офіційних матчів (з 42,7% до 45,1%), за рахунок зменшення кількості навчально-тренувальних ігор (з 42,7% до 23,2%).

8. Підтверджена ефективність експериментальної авторської програми вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі в змагальному періоді макроциклу за вищими показниками спеціальних фізичних якостей (на 6,1-35,5%) серед спортсменок різного ігрового амплуа; вищими показниками технічної майстерності як загальнокомандної, так і у гандболісток різного ігрового амплуа (на 7,5-15,8%); покращанням техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі; покращанням загальнокомандних показників кількості реалізованих кидків, з них з



онтратаки, загальної реалізації кидків та кількості перехоплень м'яча (на 5,5-130,0%); зменшенням кількості кидків у позиційній атаці, загальної кількості нереалізованих кидків по воротах, з них відбитих воротарем та учених у штангу (на 35,7-43,7%) у представниць різного ігрового амплуа (на 23-250%) у порівнянні з традиційною програмою.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають визначення ефективності авторської програми вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі в змагальному періоді макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки жіночої гандбольної команди.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*публікації у наукових фахових виданнях:*

Приступа Є.Н. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток на різних етапах підготовки (Електронний ресурс) / Є. Н. Приступа, В. О. Тищенко, Ю. В. Петришин // Спортивна наука України. – 2011. – № 5 (38). – С. 80–83.

Тищенко В.О. Дослідження функціонального стану кваліфікованих гандболісток різного ігрового амплуа / В.О. Тищенко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2011. № 86 – С.176-179.

Тищенко В.О. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток / В.О. Тищенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2011. № 91 – С.23-26.

Тищенко В.О. Структура та зміст змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток / В.О. Тищенко // науковий журнал «Фізична активність, здоров'я і спорт». ЛДУФК. – 2011. – №3 (5). – С. 42-49.

Тищенко В.О. Засоби комплексного контролю спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток / В.О. Тищенко // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт. – 2011. – № 1 (5) – С. 164-173.

*публікації у інших виданнях:*

Кубраченко О.Г. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів різних ігрових амплуа: навч. посіб. / О.Г. Кубраченко, В. О. Тищенко. – Дубляни, 2009. – 75 с.

7. Тищенко В.О. Модель управління психофізіологічним станом кваліфікованих гандболісток / В.О. Тищенко // Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Інформаційні технології та управління проектами : Збірник наук.праць / Під ред. д.т.н., проф. Рибак А.І. – Одеса: Міжнародн. гуман. ун-т, 2010. – Вип. 2 – С. 65-67.
8. Тищенко В.О. Інтеграція спортивно-професійних знань в проектах підготовки гандболісток вищої кваліфікації / В.О.Тищенко // Восточно - Европейский журнал передовых технологий // научный журнал. - Харьков: Технологический центр, 2011. – № 1/6 (49). - С.60-63.
9. Тищенко В. О. Проблеми та перспективи розвитку жіночого гандболу в західноукраїнському регіоні / В. О. Тищенко // Наука та сучасність. / збірка наук. праць. – К. : НАИРИ, 2011. – Вип. 1. – С. 80-82
10. Тищенко В.О. Сравнительная оценка уровня физических качеств квалифицированных гандболисток / В.О. Тищенко. – Реферативный журнал «Аспирант и соискатель» – 2011. - № 2 – С. 106-109.
11. Тищенко В.О. Модель управління психофізіологічним станом кваліфікованих гандболісток в цільовій програмі їх підготовки / В.О. Тищенко // Управління проектами у розвитку суспільства: VIII міжн. наук.-практ. конф., КНУБА. : тези доп. – Київ, 2011. – С. 231-233.
12. Тищенко В.О. Модель управління підготовкою кваліфікованих гандболісток / В.О.Тищенко // Восточно-Европейский журнал передовых технологий //научный журнал. - Харьков: Технологический центр, 2012. – № 1/12 (55). – С.41-43.

### АНОТАЦІЇ

**Тищенко В. О. Вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі. – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2012.

У роботі вирішена важлива науково-методологічна задача вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток у нападі в змагальному періоді макроциклу.

В дисертації теоретично обґрунтовано структуру і зміст авторської програми підготовки кваліфікованих гандболісток, яка передбачає збільшення питомої ваги групової форми організації тренувань для спортсменок однакового ігрового амплуа. У роботі вперше запропоновано нові методики контролю «Світловий тест 1» та «Світловий тест 2», якими оцінювали швидкість переключення уваги.

Результати роботи впроваджено в навчально-тренувальний процес ночої і чоловічої збірні команди України, гандбольних клубів «Галичанка» (Львів), «Спарта» («СМАРТ») (м. Кривий Ріг), «ЗТР» (Запоріжжя), дентської команди ЛНАУ, ДЮСШ м. Кам'янка-Бузька та СДЮШОР Запоріжжя з гандболу.

**Ключові слова:** гандбол, кваліфіковані гандболістки, техніко-тактичні, напад, змагальний період, макроцикл.

**Тищенко В. А. Совершенствование технико-тактических действий квалифицированных гандболисток в нападении. - Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 - Олимпийский профессиональный спорт. - Львовский государственный университет физической культуры, Львов, 2012.

В работе решена важная научно-методологическая задача совершенствования технико-тактических действий квалифицированных гандболисток в нападении в соревновательном периоде макроцикла.

В диссертации теоретически обоснованно структуру и содержание тренировочной программы подготовки квалифицированных гандболисток, которая предусматривает увеличение удельного веса групповой формы организации тренировок для спортсменок одного игрового амплуа. В работе впервые предложены новые методики контроля «Световой тест 1» и «Световой тест 2», которыми оценивали скорость переключения внимания.

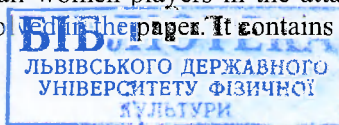
Результаты работы внедрены в учебно-тренировочный процесс женской и мужской сборных команд Украины по гандболу, гандбольных клубов «Галичанка» (Львов), «Спарта» («СМАРТ») (г. Кривой Рог), «ЗТР» (Запоріжжя), студенческой команды ЛНАУ, ДЮСШ г. Каменка-Бузькая и СДЮШОР г. Запоріжжя по гандболу.

**Ключевые слова:** гандбол, квалифицированные гандболистки, технико-тактические действия, нападение, состязательный период, макроцикл.

**Tyshchenko V. Improvement of technical and tactical performance of qualified handball women-players in the attack. - Manuscript.**

Thesis for Ph.D. degree in physical education and sport speciality 24.00.01 - Olympic and professional sports. - Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2012.

Important scientific and methodological problem of improvement of technical and tactical performance of qualified handball women-players in the attack in the competitive period of macrocycle has been solved in the paper. It contains scientific



novelty and has considerable practical importance for the development of women's handball in Ukraine.

In the dissertation the structure and content of author's program viewing training of qualified handball women-players is theoretically grounded. The program is intended to increase the share of group forms in training athletes for the same playing role, differentiation and redistribution of the intensity of training means, improvement of personal and command responsibility for the results in official games. New methods of athletes' coordination abilities control "Light Test 1" and "Light Test 2", which were used to evaluate the speed of attention switching and a special performance of skilled handball women-players in case of intensive admission and redistributing information, which is typical for the conditions of their competitive activity were presented in the paper for the first time.

Experimental verification of effectiveness of author's program that was conducted with the participation of athletes HC "Halychanka" (Lviv), Ukraine's Super League Championship participant, confirmed its high efficiency. As confirmed in comparison with traditional training program, on all levels: special physical preparedness, technical skills and result-significant technical and tactical performance of qualified handball women-players in the attack in the competitive period of the macrocycle.

Scientific information about the control of physical preparedness, functional status and technical skills of qualified handball women-players has been supplemented. Also their dynamics is presented: correlation between indicators of functional status and special preparedness of athletes; peculiarities of the result-significant technical and tactical performance of handball women-players in the attack in the competitive period of the macrocycle.

The results of the paper are implemented in the training process of handball women's and men's national teams of Ukraine, of handball clubs "Halychanka" (Lviv), "Sparta" (Kryvyi Rig), "ZTR" (Zaporizhia), students' team of LNAU, CYSS of Kamyanka-Buzka and SCYSOR of Zaporizhia.

**Keywords:** handball, qualified handball women-players, technical and tactical performance, attack, competitive period, macrocycle.