

Методичні рекомендації

Гандбол

(теорія та методика)



Олександр Митчик

УДК 796.322:796.015

Гандбол (теорія та методика): методичні рекомендації для практичних занять / укл. О.П. Митчик, Луцьк: ПП Мажула Ю. М. 2025. 38 с.

Методичні рекомендації для практичних занять з дисципліни «Гандбол (теорія та методика)» спрямовані на забезпечення якісної теоретичної та практичної підготовки студентів у галузі фізичної культури та спорту. У матеріалах розкрито значення гандболу як ефективного засобу фізичного виховання, розвитку рухових якостей, формування командної взаємодії та виховання морально-вольових якостей здобувачів освіти. Методичні рекомендації містять теоретичні відомості про історію розвитку гандболу, основні правила гри, техніку та тактику нападу і захисту, а також методику навчання базових ігрових дій. Особлива увага приділяється організації та проведенню практичних занять, поетапному навчанню технічних елементів, розвитку фізичних якостей, контролю навчальних досягнень студентів і дотриманню правил безпеки під час занять. Матеріали методичних рекомендацій орієнтовані на формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. Запропоновані рекомендації сприяють удосконаленню методичної майстерності студентів, підвищенню їхньої педагогічної мобільності та готовності до практичної професійної діяльності.

Методичні рекомендації призначені для студентів спеціальності 014 «Середня освіта (Фізична культура)», викладачів закладів вищої освіти та фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

Укладачі: *Митчик Олександр Петрович*, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Рецензенти:

Кліш Ірина Степанівна, канд. наук. з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Малімон Олександр Олександрович, канд. наук. з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

Розглянуто на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 27.08.2025 №1)

Друкується за ухвалою Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 29.08. 2025 №1)

ЗМІСТ

1. ПЕРЕДМОВА.....	4
2. ТЕМА 1. ТЕХНІКА ГРИ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ В НАПАДІ.....	5
3. Тема 2. ТАКТИКА ГРИ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ У НАПАДІ.....	8
4. Тема 3. ТЕХНІКА ГРИ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ В ЗАХИСТІ	11
5. Тема 4. ТАКТИКА ГРИ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ У ЗАХИСТІ.....	14
6. Тема 5. ТЕХНІКА ТА ТАКТИКА ГРИ ВОРОТАРЯ В ЗАХИСТІ.....	17
7. Тема 6. ТЕХНІКА ТА ТАКТИКА ГРИ ВОРОТАРЯ НАПАДІ.....	19
8. Тема 7. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ГРИ В НАПАДІ.....	22
9. Тема 8. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ГРИ В ЗАХИСТІ.....	24
10. Тема 9. НАВЧАННЯ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ ПРИЙОМАМ ГРИ У НАПАДІ.....	27
11. Тема 10. НАВЧАННЯ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ ПРИЙОМАМ ГРИ У ЗАХИСТІ.....	29
12. Тема 11. ВПРАВИ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ІГРОВИХ ПРИЙОМІВ ГАНДБОЛІСТІВ.....	32
.	
13. Тема 12. МЕТОДИКА СУДДІВСТВА ГРИ.....	34
14. ЛІТЕРАТУРА.....	37

ПЕРЕДМОВА

Сучасна система підготовки майбутніх учителів фізичної культури вимагає формування не лише загальних педагогічних компетентностей, але й ґрунтовної спеціальної спортивно-методичної підготовки. Гандбол як один із провідних командних ігрових видів спорту займає важливе місце у змісті освітніх програм закладів вищої освіти та загальної середньої школи.

Командні спортивні ігри відіграють значну роль у формуванні рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, вихованні морально-вольових рис, дисципліни та відповідальності. Особливістю гандболу є поєднання швидко-силових дій, координаційної складності, тактичного мислення та постійної взаємодії гравців, що робить його ефективним засобом фізичного виховання школярів.

Методичні рекомендації спрямовані на забезпечення системної підготовки студентів спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» до організації навчального процесу з гандболу в закладах загальної середньої освіти. У виданні розглянуто методику навчання технічних прийомів польових гравців і воротаря, особливості формування тактичних дій у нападі та захисті, систему вправ для удосконалення ігрових навичок, а також основи суддівства гри.

Матеріал побудовано з урахуванням принципів поетапності, поступового ускладнення та інтеграції технічної, тактичної і фізичної підготовки. Особлива увага приділяється методичним аспектам навчання, типовим помилкам у процесі підготовки та практичним рекомендаціям щодо організації занять у шкільних умовах.

Запропоновані рекомендації мають на меті сформувати у студентів:

- здатність планувати та проводити заняття з гандболу;
- уміння навчати техніко-тактичних прийомів з урахуванням вікових особливостей учнів;
- навички організації змагань та суддівства;
- готовність забезпечувати безпечність та ефективність навчального процесу.

Навчально-методичне видання може бути використане під час аудиторних занять, педагогічної практики, а також у процесі самостійної роботи студентів.

Професійна підготовка вчителя фізичної культури передбачає поєднання глибоких теоретичних знань, практичних умінь та педагогічної майстерності. Саме тому оволодіння методикою викладання гандболу є важливим кроком у становленні компетентного фахівця, здатного формувати в учнів інтерес до спортивних ігор та здорового способу життя.

ТЕМА 1

ТЕХНІКА ГРИ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ В НАПАДІ

1. Загальна характеристика техніки гри польового гравця в нападі.

Техніка гри в нападі – це сукупність спеціальних рухових дій, спрямованих на організацію та завершення атаквальних дій команди. Вона включає раціональні способи володіння м'ячем, переміщення, передачі, обведення, кидки по воротах, взаємодію з партнерами.

Для майбутнього вчителя фізичної культури важливо не лише володіти технікою, а й уміти навчати її, враховуючи вікові особливості учнів та етапи навчання.

Основні завдання технічної підготовки в нападі:

- формування правильних рухових навичок;
- підвищення швидкості виконання технічних дій;
- розвиток точності та варіативності;
- поєднання техніки з тактичним мисленням.

2. Переміщення польового гравця в нападі.

Ефективна гра в нападі неможлива без раціональних переміщень.

Основні види переміщень:

- біг прямолінійний;
- біг із зміною напрямку;
- ривки;
- зупинки;
- повороти;
- фінти корпусом.

Методичні рекомендації:

1. Спочатку відпрацьовується техніка бігу без м'яча.
2. Далі – з м'ячем у повільному темпі.
3. Потім – у змагальних умовах.

Приклади вправ:

Вправа 1. Ривки 5×10 м з раптовою зміною напрямку

Мета: розвиток стартової швидкості та координації.

Вправа 2. Біг з м'ячем по «змійці» між стійками

Мета: удосконалення контролю м'яча під час переміщення.

3. Ведення м'яча.

Ведення м'яча є базовим елементом нападу.

Технічні вимоги:

- м'яч контролюється пальцями;
- кисть пружна;
- погляд спрямований вперед;
- корпус злегка нахилений.

Типові помилки:

- надмірно високий відскок;
- погляд вниз;
- напружені плечі.

Приклади вправ:

Вправа 3. Ведення м'яча правою та лівою рукою по прямій (3×20 м).

Вправа 4. Ведення з фінтом перед уявним захисником.

4. Передачі м'яча.

Передача – основний засіб взаємодії в нападі.

Основні види передач:

- від грудей;
- від плеча;
- знизу;
- у стрибку;
- в русі.

Методика навчання:

1. Імітація без м'яча.
2. Передача в парах на місці.
3. Передача в русі.
4. Передача під тиском захисника.

Приклади вправ:

Вправа 5. Передачі в парах на відстані 6–8 м (3 серії по 10 передач).

Вправа 6. Передача після ведення та зміни напрямку.

5. Кидки по воротах.

Кидок – завершальна фаза нападу.

Види кидків:

- з місця;
- у стрибку;
- з опорою;
- після фінту;
- з ходу.

Технічні вимоги:

- правильна постановка опорної ноги;
- координація роботи рук і ніг;
- завершення руху кистю;
- спрямований погляд на ціль.

Приклади вправ:

Вправа 7. Кидки з різних точок майданчика (5 позицій × 5 кидків).

Вправа 8. Кидок після подвійного кроку.

6. Фінти та обманні рухи.

Фінти дозволяють створити перевагу над захисником.

Основні види фінтів:

- фінт корпусом;
- фінт плечем;
- фінт поглядом;
- зміна темпу.

Вправи:

Вправа 9. Фінт у парі (один — захисник, інший — нападник).

Вправа 10. Фінт + ведення + кидок.

7. Методика навчання техніки нападу.

Навчання здійснюється поетапно:

1. Ознайомлення з рухом.
2. Розучування в спрощених умовах.
3. Ускладнення.
4. Виконання в ігрових ситуаціях.

Необхідно:

- поєднувати технічну підготовку з розвитком фізичних якостей;
- враховувати вікові особливості;
- застосовувати ігрові методи.

8. Типові помилки студентів під час навчання школярів.

- надмірна концентрація на швидкості без формування техніки;
- недостатній контроль за положенням кисті;
- відсутність поступового ускладнення.

Майбутній учитель має пам'ятати: техніка формується через багаторазове правильне повторення

Висновки.

Техніка гри польового гравця в нападі є фундаментом успішної командної взаємодії. Її формування потребує систематичності, поетапності та методичної грамотності. Майбутній учитель фізичної культури повинен уміти не лише демонструвати технічні дії, а й організовувати навчальний процес відповідно до вікових та індивідуальних особливостей учнів.

ТЕМА 2

ТАКТИКА ГРИ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ У НАПАДІ

1. Загальна характеристика тактики гри в нападі.

Тактика гри в нападі – це раціональна організація індивідуальних, групових та командних дій, спрямованих на створення гольової ситуації та її реалізацію. На відміну від техніки, яка визначає спосіб виконання руху, тактика відповідає на запитання: **коли, де і чому виконувати певну дію.**

Тактична підготовка майбутніх учителів фізичної культури передбачає:

- формування ігрового мислення;
- уміння аналізувати ситуацію;
- прийняття рішень у динамічних умовах;
- навчання учнів командній взаємодії.

2. Індивідуальні тактичні дії в нападі.

Індивідуальна тактика включає:

- вибір позиції;
- відкриття без м'яча;
- створення чисельної переваги;
- використання фінтів;
- прийняття рішення щодо передачі або кидка.

Методичні рекомендації:

1. Навчати студентів оцінювати розташування захисників.
2. Формувати вміння діяти без м'яча.
3. Розвивати швидкість прийняття рішення.

Приклади вправ:

Вправа 1. «Відкрийся»

Гравець без м'яча повинен зайняти вільну позицію протягом 3 секунд після сигналу.

Вправа 2. 1×1 (нападник проти захисника)

Мета – обіграти захисника та виконати кидок.

3. Групові тактичні дії.

Групова тактика передбачає взаємодію 2–3 гравців.

Основні елементи:

- «стінка» (передача і відкривання);
- заслін;
- перехресне переміщення;
- зміна позицій.

Методика навчання:

1. Розбір схеми на дошці.
2. Імітація без м'яча.
3. Виконання в повільному темпі.
4. Виконання під опором.

Приклади вправ:

Вправа 3. Передача + відкривання за спину захиснику.

Вправа 4. Заслін у парі з подальшим виходом на кидок.

4. Командні тактичні дії.

Командна тактика охоплює систему розташування гравців на майданчику.

Основні принципи:

- ширина атаки;
- глибина атаки;
- швидкий перехід з оборони в напад;
- позиційний напад.

Варіанти організації нападу:

- швидкий прорив;
- позиційна атака;
- комбінований напад.

Вправа:

Вправа 5. Моделювання швидкого прориву 3×2.

5. Принципи тактики нападу.

Ефективна тактика базується на:

- раціональному використанні простору;
- постійній зміні позицій;
- створенні чисельної переваги;
- несподіваності дій.

Студент повинен навчитися пояснювати школярам логіку кожної дії.

6. Навчання тактичному мисленню.

Тактичне мислення розвивається через:

- аналіз ігрових ситуацій;
- перегляд відеофрагментів;
- обговорення помилок;
- міні-ігри.

Приклад вправи:

Вправа 6. Ситуаційна гра 2×2 з обмеженням часу (10 секунд на атаку).

Мета – прискорення прийняття рішення.

7. Типові помилки в тактичній підготовці.

- зосередження лише на техніці;
- відсутність пояснення ігрової логіки;
- недостатнє використання ігрових методів;
- надмірне ускладнення схем.

Майбутній учитель повинен пам'ятати: тактика формується через гру.

8. Методичні поради для роботи в школі

1. Починати з простих схем (2×1, 2×2).
2. Поступово ускладнювати завдання.
3. Використовувати міні-ігри.
4. Формувати культуру командної взаємодії.

Висновки.

Тактика гри польового гравця у нападі є складовою стратегічної підготовки команди. Її ефективність залежить від здатності гравця аналізувати ситуацію, швидко приймати рішення та взаємодіяти з партнерами. Майбутній учитель фізичної культури має володіти методикою формування тактичного мислення та вміти адаптувати його до вікових особливостей школярів.

ТЕМА 3

ТЕХНІКА ГРИ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ В ЗАХИСТІ

1. Загальна характеристика техніки гри в захисті.

Техніка гри польового гравця в захисті – це система спеціальних рухових дій, спрямованих на перешкоджання атакуючим діям суперника, відбір м'яча та організацію переходу до нападу.

Захисна техніка включає:

- правильну захисну стійку;
- переміщення в обороні;
- перехоплення передач;
- блокування кидків;
- відбір м'яча;
- силову боротьбу в межах правил.

Для майбутнього вчителя фізичної культури важливо розуміти, що техніка захисту вимагає високого рівня координації, швидко-силового якостей та тактичного мислення.

2. Захисна стійка.

Захисна стійка є основою оборонних дій.

Технічні вимоги:

- ноги нарізно або ширше;
- коліна напівзігнуті;
- центр ваги знижений;
- руки розведені в сторони;
- погляд спрямований на суперника.

Типові помилки:

- випрямлені ноги;
- опущені руки;
- надмірний нахил тулуба вперед.

Вправи:

Вправа 1. Переміщення в захисній стійці боковими кроками (4×20 м).

Вправа 2. Реакція на зміну напрямку (за сигналом викладача).

3. Переміщення в захисті.

Переміщення виконуються:

- приставними кроками;
- ковзними рухами;
- зупинками та поворотами.

Основне завдання – не дати супернику обіграти себе.

Методичні рекомендації:

1. Починати без м'яча.
2. Далі – проти повільного нападника.
3. Потім – у змагальних умовах.

Вправи:

Вправа 3. 1×1 без м'яча (завдання — не дати пройти повз себе).

Вправа 4. Захисник контролює нападника в обмеженій зоні.

4. Відбір м'яча.

Відбір – активна технічна дія захисника.

Основні способи:

- вибивання м'яча;
- перехоплення передач;
- блокування шляху руху;
- контактна боротьба в межах правил.

Методика навчання:

- формування правильної дистанції;
- навчання таймінгу;
- відпрацювання швидкої реакції.

Вправи:

Вправа 5. Перехоплення передач у трійках (дві особи передають — третя перехоплює).

Вправа 6. Відбір м'яча після ведення (1×1).

5. Блокування кидків.

Блокування – складна технічна дія, що потребує точного розрахунку часу.

Технічні вимоги:

- правильна позиція;
- підстрибування з витягнутими руками;

- контроль без порушення правил.

Вправи:

Вправа 7. Імітація кидка та блокування в парах.

Вправа 8. Блокування після заслону.

6. Контактна боротьба.

Захисник повинен уміти:

- займати вигідну позицію;
- використовувати корпус;
- зберігати рівновагу.

Особливу увагу слід приділяти безпеці та дотриманню правил.

7. Методика навчання техніки захисту.

Навчання здійснюється послідовно:

1. Формування стійки.
2. Переміщення без опору.
3. Дії проти умовного суперника.
4. Ігрові ситуації.

Важливо розвивати:

- швидкість реакції;
- координацію;
- витривалість.

8. Типові помилки студентів під час навчання школярів.

- недооцінка ролі захисної стійки;
- навчання складним елементам без бази;
- ігнорування техніки безпеки;
- недостатня увага до розвитку реакції.

9. Приклади комплексних вправ.

Вправа 9. Комбінована (стійка → переміщення → перехоплення → передача).

Вправа 10. Міні-гра 2×2 з акцентом на захист.

Висновки.

Техніка гри польового гравця в захисті є важливою складовою підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Вона формує дисципліну, відповідальність і командну взаємодію. Ефективне навчання техніки захисту потребує систематичності, поступовості та поєднання з розвитком фізичних якостей.

ТЕМА 4

ТАКТИКА ГРИ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ У ЗАХИСТІ

1. Загальна характеристика тактики гри в захисті

Тактика гри в захисті – це раціональна організація індивідуальних, групових і командних дій, спрямованих на нейтралізацію атак суперника та створення умов для переходу до нападу.

Якщо техніка відповідає на питання «як виконати дію», то тактика — «коли і чому її виконати». В обороні це особливо важливо, оскільки кожне рішення приймається в умовах дефіциту часу та простору.

Основні завдання тактичної підготовки в захисті:

- формування вміння аналізувати дії суперника;
- розвиток швидкого прийняття рішень;
- організація взаємодії між гравцями;
- забезпечення дисципліни в обороні.

2. Індивідуальна тактика захисника.

Індивідуальна тактика включає:

- вибір правильної позиції;
- контроль дистанції;
- примушування суперника до помилки;
- перекриття напрямків передачі;
- активну роботу руками.

Основні принципи:

1. «Тримай між м'ячем і воротами».
2. Контролюй провідну руку нападника.
3. Не допускай прямого виходу на кидок.

Вправи:

Вправа 1. 1×1 із завданням змусити нападника піти в незручну сторону.

Вправа 2. Контроль дистанції (захисник рухається синхронно з нападником без м'яча).

3. Групова тактика захисту.

Групова взаємодія передбачає узгоджені дії 2–3 гравців.

Основні елементи:

- підстраховка;

- передача суперника;
- взаємодія при заслонах;
- подвійна опіка.

Методичні рекомендації:

1. Спочатку відпрацьовувати схему без активного суперника.
2. Далі – у повільному темпі.
3. Потім – в умовах ігрового тиску.

Вправи:

Вправа 3. 2×2 із відпрацюванням підстраховки.

Вправа 4. Захист проти заслону (імітація заслону та обхід).

4. Командна тактика захисту.

Командна оборона визначає систему гри команди.

Основні системи:

- персональний захист;
- зонний захист;
- комбінований захист.

Персональний захист.

Кожен гравець відповідає за конкретного суперника.

Переваги:

- висока індивідуальна відповідальність;
- активний тиск.

Недоліки:

- великі енергетичні витрати.

Зонний захист

Кожен гравець контролює певну зону майданчика.

Переваги:

- раціональний розподіл сил;
- зменшення індивідуальних помилок.

Вправи:

Вправа 5. Командна оборона 3×3 з фіксацією позицій.

Вправа 6. Перехід із зонного в персональний захист за сигналом.

5. Принципи ефективної тактики в захисті.

- компактність;
- комунікація;
- взаємопідстраховка;
- швидкий перехід у контратаку.

Студент повинен навчитися пояснювати школярам логіку колективної гри.

6. Розвиток тактичного мислення в обороні.

Тактичне мислення формується через:

- аналіз ігрових ситуацій;
- моделювання помилок;
- відеоаналіз;
- ситуаційні ігри.

Вправа:

Вправа 7. Міні-гра 3×3 із завданням зробити перехоплення протягом 10 секунд.

7. Типові помилки під час навчання тактики захисту.

- відсутність пояснення принципів;
- надмірна складність схем;
- недостатня увага до комунікації;
- зосередження лише на індивідуальних діях.

8. Комплексні тренувальні вправи.

Вправа 8. Захист → перехоплення → швидкий перехід у напад.

Вправа 9. Ситуаційна гра 4×4 з акцентом на взаємодію в захисті.

Висновки.

Тактика гри польового гравця у захисті є основою організації командної оборони. Вона потребує чіткої взаємодії, дисципліни та тактичного мислення. Майбутній учитель фізичної культури має володіти методикою навчання як індивідуальних, так і колективних оборонних дій, адаптуючи їх до вікових можливостей школярів.

ТЕМА 5

ТЕХНІКА ТА ТАКТИКА ГРИ ВОРОТАРЯ В ЗАХИСТІ

1. Роль воротаря в сучасній грі.

Воротар є ключовою фігурою оборони команди. Він виконує функції:

- безпосереднього захисту воріт;
- організатора оборони;
- ініціатора швидкого переходу в напад;
- психологічного лідера захисної лінії.

Підготовка воротаря потребує розвитку:

- швидкісної реакції;
- вибухової сили;
- координації;
- просторового мислення;
- психологічної стійкості.

2. Основна стійка воротаря.

Стійка – базовий елемент техніки.

Технічні вимоги:

- ноги на ширині плечей;
- коліна зігнуті;
- центр ваги знижений;
- руки напівзігнуті й готові до руху;
- погляд на м'яч.

Типові помилки:

- випрямлені ноги;
- надмірне перенесення ваги назад;
- пасивна позиція рук.

Вправи:

Вправа 1. Переміщення у воротарській стійці вздовж лінії воріт (4×30 сек).

Вправа 2. Реакція на сигнал (захват м'яча після різкого кидка).

3. Техніка відбиття м'яча.

Основні способи захисту:

- відбиття руками;
- відбиття ногою;
- блок корпусом;
- падіння з відбиванням.

Методика навчання:

1. Імітація рухів без м'яча.
2. Повільні кидки.
3. Кидки з різних дистанцій.
4. Ігрові ситуації.

Вправи:

Вправа 3. Відбиття м'яча з 6–7 метрів (3 серії по 8 кидків).

Вправа 4. Відбиття після зміни напрямку кидка.

4. Техніка падіння та перекатів.

Воротар повинен володіти технікою безпечного падіння.

Основні елементи:

- падіння на бік;
- перекат через плече;
- групування.

Вправи:

Вправа 5. Падіння на м'які мати без м'яча.

Вправа 6. Падіння з відбиттям м'яча.

5. Вибір позиції.

Тактична грамотність воротаря полягає у правильному виборі позиції:

- скорочення кута обстрілу;
- вихід назустріч нападнику;
- контроль ближнього кута.

Вправа:

Вправа 7. Моделювання виходу 1×1 (воротар проти нападника).

6. Організація оборони.

Воротар:

- координує розташування захисників;
- підказує під час заслонів;
- регулює розташування стінки при штрафних кидках.

Вправа:

Вправа 8. Ігрова ситуація з комунікацією (воротар дає команди захисникам).

7. Психологічна підготовка воротаря.

Воротар повинен:

- зберігати концентрацію;
- не втрачати впевненість після пропущеного м'яча;
- бути емоційно стабільним.

Рекомендуються:

- вправи на концентрацію уваги;
- реакційні тести;
- ігри на швидкість прийняття рішення.

8. Комплексні вправи.

Вправа 9. Серія з 5 кидків з різних позицій без паузи.

Вправа 10. Ситуаційна гра з акцентом на взаємодію воротаря та захисників.

Висновки.

Техніка та тактика гри воротаря в захисті потребують високого рівня спеціальної підготовки. Майбутній учитель фізичної культури повинен володіти методикою навчання воротарських дій, уміти організувати тренувальний процес та забезпечити безпечність виконання вправ.

ТЕМА 6

ТЕХНІКА ТА ТАКТИКА ГРИ ВОРОТАРЯ В НАПАДІ

1. Роль воротаря в організації нападу.

У сучасній грі воротар виконує не лише оборонну, а й активну атакувальну функцію. Він є першим гравцем, який ініціює перехід від захисту до нападу.

Основні завдання воротаря в нападі:

- швидке введення м'яча в гру;
- організація швидкої контратаки;
- точна передача партнерам;
- створення чисельної переваги;
- участь у розігруванні м'яча.

Майбутній учитель фізичної культури повинен навчати воротаря не лише техніці відбиття, а й техніці точного пасу та прийняття тактичних рішень.

2. Техніка введення м'яча в гру.

Після перехоплення або відбиття м'яча воротар повинен швидко розпочати атаку.

Основні способи введення м'яча:

- передача рукою на коротку дистанцію;
- довга передача рукою;
- введення м'яча ногою;
- кидок у стрибку.

Технічні вимоги:

- точність;
- швидкість;
- вибір правильної траєкторії;
- контроль сили.

Вправи:

Вправа 1. Передача рукою на 15–20 м у визначену зону (10 повторень).

Вправа 2. Введення м'яча після падіння (імітація ігрової ситуації).

3. Участь воротаря у швидкому прориві.

Воротар повинен:

- миттєво оцінювати розташування партнерів;
- визначати оптимальний напрям передачі;
- уникати ризикованих дій.

Методичні рекомендації:

1. Навчати воротаря бачити все поле.
2. Розвивати швидкість прийняття рішення.
3. Відпрацьовувати передачі після стрибка або падіння.

Вправи:

Вправа 3. Ситуація «відбиття → швидка передача → контратака 3×2».

4. Воротар як польовий гравець.

У деяких ситуаціях воротар може:

- виходити за межі штрафного майданчика;
- виконувати роль додаткового гравця;
- брати участь у розіграванні м'яча.

Технічні вимоги:

- упевнене володіння м'ячем ногами;
- точні передачі;
- швидке повернення до воріт.

Вправи:

Вправа 4. Розіграш м'яча за участю воротаря (4×3 з умовою обов'язкової передачі воротарю).

5. Тактичні рішення воротаря.

Тактична підготовка воротаря в нападі включає:

- оцінку ризику;
- вибір темпу гри;
- контроль чисельної переваги;
- взаємодію з крайніми гравцями.

Воротар повинен діяти рішуче, але обдуманно.

6. Розвиток спеціальних якостей воротаря в нападі.

Необхідно розвивати:

- точність передач;
- швидкість реакції;
- вибухову силу рук;
- просторове бачення.

Вправи:

Вправа 5. Передачі в обмежену мішень (квадрат 1×1 м).

Вправа 6. Реакційні вправи з раптовою зміною напрямку передачі.

7. Типові помилки.

- поспішні передачі без оцінки ситуації;
- неточність довгих пасів;
- повільний перехід від захисту до нападу;
- ігнорування взаємодії з командою.

8. Комплексні тренувальні вправи.

Вправа 7. Ігрова ситуація 5×5 із завданням – воротар повинен починати кожну атаку.

Вправа 8. Комбінована вправа: відбиття → швидке введення → повернення у ворота.

Висновки.

Техніка та тактика гри воротаря в нападі є важливою складовою сучасної підготовки. Воротар виступає не лише як останній рубіж оборони, а й як перший організатор атаки. Майбутній учитель фізичної культури повинен уміти формувати в учнів комплексне бачення ролі воротаря, поєднуючи технічну підготовку з розвитком тактичного мислення.

ТЕМА 7

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ГРИ В НАПАДІ

1. Значення тактичної підготовки в системі навчання гандболу.

Тактична підготовка є невід'ємною складовою навчально-тренувального процесу у гандболі. Якщо техніка формує рухову базу гравця, то тактика забезпечує раціональне використання технічних прийомів в ігрових ситуаціях.

Для майбутнього вчителя фізичної культури важливо розуміти, що тактика в школі повинна навчатися поступово – від простого до складного, від індивідуальних дій до командних взаємодій.

Основні завдання навчання тактики нападу:

- формування тактичного мислення
- навчання прийняттю рішень;
- розвиток взаємодії між гравцями;
- створення чисельної переваги.

2. Етапи навчання тактики гри в нападі.

Етап 1. Ознайомлення

- пояснення принципів побудови атаки;
- демонстрація схеми розташування гравців;
- розбір простих ситуацій (2×1).

Етап 2. Розучування

- відпрацювання елементів без опору;
- навчання відкриванню;
- формування взаємодії у парах.

Етап 3. Ускладнення

- введення активного захисту;
- обмеження часу атаки;
- ігрові завдання.

Етап 4. Закріплення в грі

- міні-ігри 3×3, 4×4;
- моделювання швидкого прориву;
- аналіз помилок.

3. Методичні принципи навчання тактики нападу.

1. Принцип наочності – використання схем, відео, тактичної дошки.
2. Принцип поступовості – ускладнення ситуацій.
3. Принцип варіативності – різні варіанти розвитку атаки.
4. Принцип активності – залучення всіх гравців.

4. Навчання індивідуальних тактичних дій.

До індивідуальної тактики належать:

- відкривання;
- зміна позиції;
- фінт із переходом у кидок;
- вибір моменту для передачі.

Вправи:

Вправа 1. 1×1 з обмеженням часу (5 секунд на атаку).

Вправа 2. Відкривання після передачі (передача → зміна позиції → повторний прийом).

5. Навчання групової тактики.

Основні взаємодії:

- передача й вихід;
- заслін;
- перехресні переміщення;
- подвійна атака.

Вправи:

Вправа 3. 2×2 з відпрацюванням заслону.

Вправа 4. 3×2 (створення чисельної переваги).

6. Навчання командної тактики.

Вивчаються:

- швидкий прорив;
- позиційна атака;
- варіанти розіграшу м'яча.

Вправа:

Вправа 5. Командна атака 5×5 із завданням завершити її за 10 секунд.

7. Типові помилки при навчанні тактики нападу.

- надмірне ускладнення схем;
- відсутність пояснення логіки дій;
- слабкий зв'язок із технічною підготовкою;

- ігнорування вікових особливостей.

8. Методичні поради для роботи в школі.

- починати з міні-гандболу;
- використовувати ігрові методи;
- розвивати комунікацію між гравцями;
- регулярно проводити аналіз ігрових ситуацій.

Висновки.

Методика навчання тактики гри в нападі повинна базуватися на поступовому ускладненні завдань, формуванні тактичного мислення та розвитку командної взаємодії. Майбутній учитель фізичної культури має вміти адаптувати тактичні схеми до вікових можливостей школярів.

ТЕМА 8

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ГРИ В ЗАХИСТІ

1. Значення тактичної підготовки в захисті.

Тактика гри в захисті є фундаментом організації оборонних дій команди. У гандболі саме злагоджена оборона створює умови для перехоплення м'яча та швидкого переходу в напад.

Для майбутнього вчителя фізичної культури важливо розуміти, що навчання тактики захисту повинно:

- формувати дисципліну;
- розвивати тактичне мислення;
- виховувати відповідальність;
- навчати взаємодії в команді.

2. Етапи навчання тактики захисту.

Етап 1. Ознайомлення

- пояснення ролі захисника;
- демонстрація розташування гравців;
- аналіз принципів персонального захисту.

Етап 2. Розучування

- відпрацювання захисної стійки;
- навчання контролю дистанції;
- моделювання ситуацій 1×1.

Етап 3. Ускладнення

- введення групових взаємодій;
- відпрацювання підстраховки;
- навчання протидії заслонам.

Етап 4. Закріплення

- ігрові вправи 3×3, 4×4;
- командні оборонні дії;
- аналіз помилок.

3. Методичні принципи навчання захисту.

1. Поступовість – від індивідуальних дій до командних.
2. Активність – усі гравці постійно залучені.
3. Комунікація – обов'язкові голосові підказки.
4. Системність – регулярне повторення захисних схем.

4. Навчання індивідуальної тактики захисту.

Індивідуальні дії включають:

- правильне розташування;
- перекриття кутів;
- примушування нападника до помилки;
- перехоплення передач.

Вправи:

Вправа 1. 1×1 у вузькому коридорі (завдання – не дати пройти повз себе).

Вправа 2. Реакційний тест із перехоплення передачі.

5. Навчання групової тактики.

Основні елементи:

- підстраховка;
- передача гравця;
- подвійна опіка;
- взаємодія при заслоні.

Вправи:

Вправа 3. 2×2 із завданням організувати підстраховку.

Вправа 4. Захист проти заслону (імітація та обхід заслону).

6. Навчання командної тактики.

Командна оборона включає:

- персональний захист;

- зонний захист;
- комбінований варіант.

Вправи:

Вправа 5. 4×4 з фіксацією зон відповідальності.

Вправа 6. Перехід із персонального в зонний захист за сигналом.

7. Розвиток тактичного мислення в захисті.

Тактичне мислення формується через:

- аналіз ігрових ситуацій;
- відеорозбір;
- моделювання помилок;
- ситуаційні ігри з обмеженням часу.

8. Типові помилки під час навчання.

- зосередження лише на техніці;
- відсутність пояснення командної логіки;
- надмірне ускладнення схем;
- ігнорування ролі комунікації.

9. Методичні рекомендації для школи.

- починати з міні-гандболу;
- використовувати прості захисні схеми;
- розвивати швидкість реакції;
- поєднувати тактику із розвитком фізичних якостей.

Висновки.

Методика навчання тактики гри в захисті повинна забезпечувати формування індивідуальної відповідальності та командної взаємодії. Майбутній учитель фізичної культури має вміти організувати навчальний процес так, щоб учні розуміли логіку оборонних дій та діяли узгоджено.

ТЕМА 9

НАВЧАННЯ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ ПРИЙОМАМ ГРИ У НАПАДІ

1. Значення технічної підготовки польового гравця в нападі.

Навчання прийомам гри у нападі є основою формування ігрової майстерності гандболіста. Від рівня володіння технічними прийомами залежить ефективність реалізації тактичних завдань команди.

Основні завдання технічної підготовки:

- формування правильної рухової структури;
- розвиток точності та швидкості виконання;
- забезпечення стабільності техніки в умовах опору;
- поєднання техніки з тактичним мисленням.

Майбутній учитель фізичної культури повинен володіти методикою поетапного навчання кожного прийому.

2. Класифікація прийомів гри в нападі.

До основних прийомів належать:

1. Переміщення без м'яча.
2. Ловіння м'яча.
3. Передачі.
4. Ведення.
5. Кидки по воротах.
6. Фінти.

3. Методика навчання ловіння та передачі м'яча.

Етапи навчання:

1. Пояснення та демонстрація.
2. Виконання без переміщення.
3. Виконання в русі.
4. Виконання під тиском захисника.

Методичні акценти:

- правильне положення кистей;
- амортизація при прийомі м'яча;
- точність передачі.

Вправи:

Вправа 1. Передачі в парах на місці (3×10 повторень).

Вправа 2. Передача після ведення та зміни напрямку.

Вправа 3. Передача в русі (колона → передача → зміна місця).

4. Методика навчання ведення м'яча.

Основні вимоги:

- контроль м'яча пальцями;
- низький відскок;
- погляд спрямований вперед;
- зміна темпу.

Етапи навчання:

1. Ведення на місці.
2. Ведення по прямій.
3. Ведення зі зміною напрямку.
4. Ведення під опором.

Вправи:

Вправа 4. Ведення «змійкою» між стійками.

Вправа 5. Ведення з фінтом перед умовним захисником.

5. Методика навчання кидків по воротах.

Кидок – завершальний прийом нападу.

Основні види:

- з місця;
- після двох кроків;
- у стрибку;
- з ходу.

Етапи навчання:

1. Імітація без м'яча.
2. Виконання з близької дистанції.
3. Збільшення дистанції.
4. Виконання після ведення.

Вправи:

Вправа 6. Кидки з різних точок (5 позицій × 5 кидків).

Вправа 7. Кидок після фінту.

6. Навчання фінтам.

Фінт – засіб створення переваги.

Види фінтів:

- корпусом;
- плечем;
- зміною темпу;

- з імітацією передачі.

Вправи:

Вправа 8. 1×1 з обов'язковим виконанням фінту.

Вправа 9. Фінт → ведення → кидок.

7. Поєднання технічних прийомів.

Навчання повинно переходити від ізольованих елементів до комбінованих.

Комплексні вправи:

Вправа 10. Передача → відкривання → прийом → кидок.

Вправа 11. Ведення → фінт → кидок у стрибку.

8. Типові помилки під час навчання.

- передчасне ускладнення вправ;
- недостатня увага до правильної техніки;
- відсутність індивідуального підходу;
- ігнорування розвитку фізичних якостей.

9. Методичні рекомендації для шкільного навчання

- використовувати міні-гандбол;
- навчати через ігрові ситуації;
- поступово підвищувати швидкість;
- поєднувати технічну та фізичну підготовку.

Висновки.

Навчання польового гравця прийомам гри у нападі повинно базуватися на поетапності, системності та постійному ускладненні умов виконання. Майбутній учитель фізичної культури має формувати у школярів стійкі рухові навички та здатність застосовувати їх у реальних ігрових ситуаціях.

ТЕМА 10

НАВЧАННЯ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ ПРИЙОМАМ ГРИ У ЗАХИСТІ

1. Значення технічної підготовки гравця в захисті.

Технічна підготовка польового гравця в захисті є важливою складовою загальної ігрової майстерності. Ефективна оборона неможлива без сформованих навичок захисної стійки, переміщення, відбору м'яча та блокування кидків.

Основні завдання навчання:

- формування правильної захисної позиції;
- розвиток координації та швидкості реакції;
- навчання техніці відбору м'яча;
- формування впевненості у контактній боротьбі.

2. Методика навчання захисної стійки.

Захисна стійка – базовий елемент оборони.

Технічні вимоги:

- ноги широко;
- коліна зігнуті;
- корпус трохи нахилений вперед;
- руки розведені;
- погляд спрямований на суперника.

Етапи навчання:

1. Демонстрація та пояснення.
2. Імітація без суперника.
3. Переміщення в стійці.
4. Виконання проти нападника.

Вправи:

Вправа 1. Переміщення боковими кроками в захисній стійці (4×20 м).

Вправа 2. Зміна напрямку за сигналом викладача.

3. Навчання переміщення в захисті

Переміщення здійснюється:

- приставними кроками;
- ковзними рухами;
- із збереженням рівноваги.

Методика:

- починати без м'яча;
- поступово вводити умовного нападника;
- ускладнювати швидкість.

Вправи:

Вправа 3. 1×1 без м'яча (контроль руху суперника).

Вправа 4. Захист у «коридорі» (обмежений простір).

4. Методика навчання відбору м'яча.

Відбір повинен виконуватися технічно правильно та в межах правил.

Основні способи:

- вибивання;
- перехоплення;
- блокування передачі.

Етапи:

1. Імітація без м'яча.
2. Повільні передачі.
3. Перехоплення в русі.
4. Ігрові ситуації.

Вправи:

Вправа 5. Перехоплення передач у трійках.

Вправа 6. Відбір м'яча після ведення (1×1).

5. Навчання блокування кидків.

Блокування потребує:

- правильного таймінгу;
- вибору позиції;
- координації рухів.

Вправи:

Вправа 7. Імітація кидка та блокування в парах.

Вправа 8. Блокування після заслону.

6. Навчання контактної боротьби.

Контакт у гандболі повинен бути контрольованим.

Методичні акценти:

- використання корпусу;
- збереження рівноваги;
- дотримання правил.

Вправи:

Вправа 9. Боротьба за позицію без м'яча.

Вправа 10. Захист спиною до воріт із контролем суперника.

7. Поєднання прийомів у комплексі.

Навчання повинно переходити до комбінованих вправ.

Комплексна вправа:

Вправа 11. Переміщення → перехоплення → передача в атаку.

Вправа 12. Міні-гра 2×2 з акцентом на захисні дії.

8. Типові помилки студентів.

- поверхове формування стійки;
- навчання складним прийомам без бази;
- відсутність уваги до безпеки;
- недостатня індивідуалізація.

9. Методичні рекомендації для школи.

- починати з простих ситуацій 1×1;
- поступово переходити до групових взаємодій;
- розвивати швидкість реакції;
- поєднувати технічну підготовку з фізичною.

Висновки.

Навчання польового гравця прийомам гри у захисті повинно забезпечувати формування стійких технічних навичок, розвиток координації та відповідальності. Майбутній учитель фізичної культури має навчати захисту системно, безпечним і методично обґрунтованим способом.

ТЕМА 11

ВПРАВИ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ІГРОВИХ ПРИЙОМІВ ГАНДБОЛІСТІВ

1. Загальні положення.

Удосконалення ігрових прийомів у гандболі передбачає систематичне поєднання технічної, тактичної та фізичної підготовки. Вправи повинні:

- моделювати реальні ігрові ситуації;
- виконуватися з поступовим ускладненням;
- поєднувати техніку з прийняттям рішення;
- враховувати вікові особливості учнів.

Для майбутнього вчителя фізичної культури важливо вміти добирати вправи залежно від етапу навчання та рівня підготовленості групи.

2. Вправи для удосконалення передач і ловіння.

2.1. Передачі в русі.

Вправа 1. Передача в колонах

Гравці розташовані в двох колонах. Передача виконується під час переміщення вперед із подальшим переходом у кінець колони.

Мета: розвиток точності та координації.

Вправа 2. Передача після зміни напрямку

Виконується ведення, різка зміна напрямку, передача партнеру.

Мета: поєднання техніки та координації.

Вправа 3. Передачі в обмеженому просторі (квадрат 5×5 м)

Мета: швидкість прийняття рішення.

3. Вправи для удосконалення ведення м'яча.*Вправа 4. «Змійка» з м'ячем між стійками.*

Мета: контроль м'яча при зміні напрямку.

*Вправа 5. Ведення з обмеженням часу (10 секунд на подолання дистанції).**Вправа 6. Ведення з протидією (пасивний захисник).***4. Вправи для удосконалення кидків по воротах.****4.1. Кидки з різних позицій.***Вправа 7. Серія кидків із 5 точок (по 5 повторень).**Вправа 8. Кидок після двох кроків.**Вправа 9. Кидок у стрибку після передачі.***4.2. Кидок під тиском.****Вправа 10. 1×1 із завершенням кидком.**

Мета: удосконалення техніки в умовах опору.

5. Вправи для удосконалення фінтів.*Вправа 11. Фінт корпусом → ведення → кидок.**Вправа 12. 1×1 із обов'язковим використанням фінту.***6. Вправи для вдосконалення захисних прийомів.***Вправа 13. Переміщення в захисній стійці з реакцією на сигнал.**Вправа 14. Перехоплення передач у трійках.**Вправа 15. Блокування кидка після заслону.*

7. Комплексні ігрові вправи.

Вправа 16. 2×2 із завданням завершити атаку за 8 секунд.

Вправа 17. 3×2 (створення чисельної переваги).

Вправа 18. 4×4 із обмеженням кількості передач.

8. Розвиток спеціальних фізичних якостей через ігрові вправи.

Вправа 19. Інтервальний біг із м'ячем (6×30 м).

Вправа 20. Реакційні вправи з раптовим сигналом для зміни напрямку.

9. Методичні рекомендації щодо організації вправ.

- чергувати технічні та ігрові вправи;
- поступово підвищувати інтенсивність;
- контролювати правильність виконання;
- використовувати міні-ігри;
- забезпечувати безпечність.

10. Типові помилки при доборі вправ.

- надмірна складність для початкового етапу;
- відсутність зв'язку з ігровою ситуацією;
- одноманітність;
- недостатня інтенсивність.

Висновки.

Система вправ для удосконалення ігрових прийомів гандболістів повинна бути різноманітною, поетапною та орієнтованою на формування комплексної підготовки. Майбутній учитель фізичної культури має вміти організувати навчальний процес таким чином, щоб технічні прийоми формувалися в умовах, максимально наближених до гри.

ТЕМА 12

МЕТОДИКА СУДДІВСТВА ГРИ В ГАНДБОЛ

1. Значення суддівства у навчальному процесі.

Суддівство в гандболі – це не лише контроль за дотриманням правил, а й важливий педагогічний інструмент формування дисципліни, відповідальності та спортивної культури.

Майбутній учитель фізичної культури повинен:

- знати офіційні правила гри;
- уміти організувати змагання;
- об'єктивно оцінювати дії гравців;

- виховувати повагу до правил.

2. Основні правила гри в гандбол.

2.1. Тривалість гри.

- 2 тайми по 30 хвилин (для дорослих);
- для школярів – скорочений регламент.

2.2. Кількість гравців.

- 7 гравців у полі (6 польових + воротар);
- дозволені заміни без обмеження.

2.3. Основні обмеження.

- не більше трьох кроків без ведення;
- не більше трьох секунд утримання м'яча;
- заборона активної гри ногою;
- обмеження контакту.

3. Організація суддівства.

Суддівська бригада складається з:

- двох польових суддів;
- секретаря;
- хронометриста.

У шкільних умовах функції можуть поєднуватися.

4. Жести та сигнали судді.

Суддя використовує стандартизовані жести:

- вказівка напрямку атаки;
- фіксація порушення;
- сигнал «пасивна гра»;
- попередження;
- видалення на 2 хвилини;
- дискваліфікація.

Студенти повинні знати жести та вміти їх демонструвати чітко й зрозуміло.

5. Методика навчання студентів суддівству.

Етап 1. Теоретична підготовка

- вивчення правил;
- аналіз типових порушень;
- перегляд відеоматеріалів.

Етап 2. Практична підготовка

- суддівство навчальних ігор;
- моделювання спірних ситуацій;
- взаємне оцінювання.

Етап 3. Закріплення

- суддівство шкільних змагань;
- самостійне ведення протоколу;
- контроль правильності рішень.

6. Основні порушення та їх трактування.

Порушення в нападі:

- пробіжка;
- подвійне ведення;
- пасивна гра;
- напад на захисника.

Порушення в захисті:

- утримання;
- штовхання;
- небезпечний контакт;
- блокування з порушенням правил.

7. Дисциплінарні санкції.

1. Усне попередження.
2. Жовта картка.
3. Видалення на 2 хвилини.
4. Дискваліфікація.

Студент повинен розуміти різницю між грубим і технічним порушенням.

8. Педагогічні аспекти суддівства в школі.

- об'єктивність;
- спокійна манера спілкування;
- профілактика конфліктів;
- виховання поваги до суперника.

Суддя – це також вихователь.

9. Типові помилки початківців.

- невпевненість у прийнятті рішення;
- запізнілі сигнали;

- надмірна жорсткість або ліберальність;
- відсутність комунікації з гравцями.

10. Практичні вправи для формування суддівських навичок

Вправа 1. Суддівство міні-гри 3×3 із відеоаналізом.

Вправа 2. Розбір спірних ситуацій на основі демонстраційних відео.

Вправа 3. Імітація гри з навмисними порушеннями для перевірки реакції судді.

11. Організація змагань у закладі освіти.

Майбутній учитель повинен уміти:

- скласти календар змагань;
- формувати команди;
- вести протокол;
- визначати переможців;
- забезпечувати безпечність.

Висновки.

Методика суддівства гри в гандбол є важливою складовою професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Володіння правилами, уміння приймати об'єктивні рішення та підтримувати дисципліну сприяють формуванню спортивної культури учнів і забезпечують якісну організацію навчального процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базильчук В.Б. Гандбол : метод. вказівки для практ. робіт з дисципліни «Фізичне виховання» - Хмельницький : ХНУ, 2020 – 26с.
2. Драчук А. В. Теорія і методика викладання гандболу. Посібник. К.: КНТ , 2019. 130 с.
3. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця : Планер, 2012. 228 с.
4. Кубраченко А. Г., Ткачук В. Г., Голуб В. П. Система підготовки гандболістів. Київ : Київдрук, 2013. 556 с.
5. Левків В. І., Кудріна Н. В., Згоба В. Л. Теорія і методика викладання гандболу : методичний посібник. Львів : ЛДУФК, 2011. 136 с.
6. Митчик О.П. Розвиток та становлення гандболу на воліні: історичний аспект : «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал. 2025. № 8(54) 2025. С. 623–631. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54))
7. Митчик О.П., Тарасюк В.Й., Чиж А.Г., Констанкевич В.П. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентів закладу вищої освіти. Академічні студії. Серія «Педагогіка».

Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2023. № 3. С. 9–14.

8. Митчик О.П. Застосування рухливих та спортивних ігор у підготовці спортсменів-плавців. «Вісник науки та освіти (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»): журнал. 2025. № 8(38) 2025. С. 1532–1541. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-8\(38\)](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-8(38))

9. Митчик О.П. Плавання як засіб відновлення в сучасних ігрових видах спорту «Вісник науки та освіти (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»): журнал. 2025. № 9(39) 2025. С. 1418–1428.

10. Рудницький В.Б. Техніко-тактичні дії гри з гандболу: Методичні вказівки для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей / В.Б.Рудницький – Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2017 – 32 с.

11. Соловей О.М., Соловей Д.О. Основи навчання тактики гри в гандбол [навчально – методичний посібник]. Дніпро, 2018. с. 112.

12. Соловей О.М., Соловей Д.О. Теоретичні основи гандболу: навчальний посібник / О.М.Соловей, Д.О. Соловей. – Дніпро: 2017. – 161 с.

13. Спортивні ігри : навч. посібник / О. В. Базильчук, А. А. Ребрина, Є. В. Столітенко, Б. М. Ференчук, О. М. Квасниця, Я. І. Гнатчук. Хмельницький: ХНУ, 2015. 471 с.

14. Тищенко В. О. Гандбол : навч. посіб. / В. О. Тищенко. - Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2014. - 232 с.

15. Тищенко В. О., Харченко-Баранецька Л. Л., Степанюк С. І., Шеховцова К. В. Моделювання як засіб удосконалення спеціальної технічної підготовленості в складно-координованих видах спорту. Фізичне виховання та спорт, (1), 2020. С. 150-158.

16. Тищенко В. О., Соколова О. В., Белоус М. А., & Шипенко А. О. Оцінка ефективності експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки гандболістів. Фізичне виховання та спорт, (2), 2021. С. 166-172. URL : <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-25>