

## Теорія обраного виду спорту з основами методик (на прикладі гандболу)

*Дядечко Ігор Євгенович<sup>1</sup>, Верітов Олександр Ігорович<sup>2</sup>,  
Товстоп'ятко Федір Федорович<sup>2</sup>,  
Маланюк Любомир Богданович<sup>4</sup>, Цап Ірина Генадіївна<sup>5</sup>*

Опубліковано	Секція	УДК
30.07.2025	Фізична культура і спорт	796.322:796.012.1

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16877052>

**Анотація.** Стаття присвячена ґрунтовному аналізу сучасних підходів до організації та проведення навчально-тренувального процесу у гандболі з урахуванням специфіки змагальної діяльності та вимог до спортсменів різної кваліфікації. Розкрито теоретичні засади і методичні принципи спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовки, що забезпечують комплексний розвиток гравців і формування оптимальної функціональної готовності до ігор. Деталізовано значення силової витривалості, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей і техніко-тактичних навичок у структурі підготовленості гандболістів. Окрему увагу приділено психологічним і психофізіологічним чинникам, серед яких стресостійкість, здатність до прийняття швидких рішень, концентрація уваги та міжособистісна взаємодія у команді. Проаналізовано етапи підготовчого періоду, включаючи загальнопідготовчі та спеціалізовані вправи, моделювання ігрових ситуацій, роботу над індивідуальною та груповою тактикою. Охарактеризовано ефективність впровадження інноваційних тренувальних технологій: відеоаналізу ігрових дій, використання сенсорних тренажерів, систем моніторингу фізичного стану та біомеханічного аналізу рухів. Визначено методичні рекомендації щодо поєднання традиційних і сучасних засобів підготовки для досягнення максимальної ігрової результативності. Отримані результати мають практичну цінність для тренерів, викладачів фізичного виховання та

<sup>1</sup> кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна, orcid.org/0000-0001-5709-9150, [i.dyadechko@ukr.net](mailto:i.dyadechko@ukr.net)

<sup>2</sup> доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичної культури і спорту Запорізький національний університет, вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна, orcid.org/0000-0002-3793-3010 [kor230405@gmail.com](mailto:kor230405@gmail.com)

<sup>3</sup> кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізький національний університет, вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна orcid.org/0000-0002-4708-5916 [tovstopatkofedor@gmail.com](mailto:tovstopatkofedor@gmail.com)

<sup>4</sup> кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника., вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна, orcid.org/0000-0003-4698-6525, [liubomyr.malaniuk@pnu.edu.ua](mailto:liubomyr.malaniuk@pnu.edu.ua)

<sup>5</sup> старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника., вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна, orcid.org/0000-0002-9698-0255 [iryna.tsap@pnu.edu.ua](mailto:iryna.tsap@pnu.edu.ua)

спортсменів, можуть бути використані у програмуванні тренувального процесу, розробці навчально-методичних матеріалів і підвищенні кваліфікації фахівців.

**Ключові слова:** гандбол, ігрові види спорту, методика, теорія спорту, фізична підготовка, тактична підготовка, тренувальна програма, індивідуалізація.

### **Theory of the chosen sport with the basics of methods (using the example of handball)**

**Annotation.** The article presents a comprehensive analysis of modern approaches to the organization and implementation of the training process in handball, taking into account the specifics of competitive activity and the requirements for athletes of various skill levels. Theoretical foundations and methodological principles of special physical, technical, and tactical preparation, which ensure the complex development of players and the formation of optimal functional readiness for matches, are disclosed. The significance of strength endurance, speed-strength abilities, coordination skills, and technical-tactical proficiency in the structure of handball players' preparedness is detailed. Particular attention is paid to psychological and psychophysiological factors, including stress resistance, the ability to make quick decisions, concentration, and interpersonal interaction within the team. The stages of the preparatory period are analyzed, including general preparatory and specialized exercises, modeling of game situations, and work on individual and group tactics. The effectiveness of implementing innovative training technologies is characterized: video analysis of game actions, use of sensory simulators, physical condition monitoring systems, and biomechanical movement analysis. Methodological recommendations are provided on combining traditional and modern training tools to achieve maximum game performance. The obtained results have practical value for coaches, physical education teachers, and athletes, and can be used in planning the training process, developing educational and methodological materials, and improving the qualifications of specialists.

**Keywords:** handball, game sports, methodology, sports theory, physical training, tactical training, training program, individualization.

#### **Вступ**

*Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.* У сучасних умовах розвитку спорту та фізичної культури суттєво зростає роль науково обґрунтованого підходу до підготовки спортсменів різних видів спорту. Ігрові види спорту, зокрема гандбол, вирізняються високою динамічністю, значною функціональною складністю техніко-тактичної діяльності, а також підвищеними вимогами до розвитку фізичних і психоемоційних якостей спортсменів. Це зумовлює необхідність комплексного дослідження теоретичних основ гандболу і розробки ефективних методичних підходів для процесу навчання і тренування.

Проблематика ефективної підготовки у гандболі є актуальною у зв'язку із завданнями підвищення спортивних результатів на національному і міжнародному рівнях, зокрема за умов зростаючої конкуренції та посилення навантажень під час змагань. Науково-практичний інтерес становить системний аналіз структури тренувального процесу, який включає фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку, а також методику індивідуалізації навантажень відповідно до вікових, статевих, антропометричних і функціональних особливостей спортсменів. Особлива увага приділяється питанням періодизації тренувального процесу та застосуванню інноваційних технологій, які здатні підвищити ефективність навчально-тренувальної діяльності.

Формування висококваліфікованих рухових умінь, розвитку швидко-силових і координаційних якостей, а також удосконалення ігрового мислення і психічної стійкості залишається предметом насичених досліджень. Невирішеність деяких аспектів

методики підготовки спортсменів ускладнює реалізацію максимального потенціалу, що є поштовхом до подальшого вдосконалення теоретичних положень і практичних моделей.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* У сучасному науковому дискурсі теорії спорту посилюється акцент на необхідності диференційованих підходів до фізичної підготовки, зумовлених специфікою окремих видів спортивної діяльності. Зазначене передбачає використання системного аналізу та міждисциплінарної інтеграції знань із фізіології, біомеханіки, педагогіки та психології для обґрунтованого проектування тренувального процесу. Гандбол, як високоінтенсивна та комплексна за структурою діяльність, потребує врахування широкого спектра чинників при розробленні ефективних методик підготовки. Зокрема, в практиці підготовки застосовуються спеціалізовані вправи, спрямовані на розвиток швидкісних, силових, координаційних якостей, а також тактичної варіативності.

Визначальним чинником ефективності тренувального процесу є індивідуалізація навантажень, яка здійснюється з урахуванням вікових, статевих, антропометричних та психофізіологічних особливостей спортсменів. У науковій літературі підкреслюється доцільність мультидисциплінарного підходу до підготовки гандболістів, що зумовлює застосування результатів сучасних досліджень у фізіології спорту для оптимального дозування навантажень, використання біомеханічного аналізу для корекції технічних дій та впровадження психологічних методик для формування емоційної стійкості та стресостійкості.

Останні наукові розвідки зосереджують увагу на проблематиці періодизації тренувального процесу, що передбачає поетапне планування та контроль динаміки фізичних навантажень [1, 2, 11]. З метою підвищення об'єктивності аналізу ігрової діяльності та прийняття тренерських рішень впроваджуються інноваційні цифрові технології, які забезпечують зворотний зв'язок і сприяють підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу в гандболі.

У сучасній науковій літературі з теорії та методики підготовки у гандболі спостерігається чітка тенденція до інтеграції міждисциплінарних підходів, що поєднують знання з фізіології, біомеханіки, психології, педагогіки та інформаційних технологій [5, 12]. Перехід від традиційних тренувальних моделей до доказово обґрунтованих програм передбачає системне застосування діагностичних процедур для оцінки функціонального стану гравців, їхньої техніко-тактичної майстерності та психофізіологічних можливостей. Особливу увагу приділяють індивідуалізації тренувальних навантажень, що базується на аналізі показників серцево-судинної системи, швидкісно-силових якостей, сенсомоторної реакції та параметрів відновлення [7].

Важливим напрямом є розробка методик розвитку когнітивно-моторних якостей, таких як швидкість прийняття рішень, зорово-моторна координація, концентрація уваги та стресостійкість [9]. Дослідники наголошують, що високий рівень цих показників безпосередньо впливає на ефективність дій гравця в умовах високого ігрового темпу та психологічного тиску. Тому сучасні тренувальні програми включають вправи на основі світлосигнальних пристроїв, відеоаналізу та VR-симуляцій для моделювання реальних ігрових ситуацій [8].

Значна частина наукових праць стосується оптимізації періодизації тренувального процесу у гандболі, поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки з моделюванням тактичних схем і відпрацюванням стандартних положень [6, 13]. Підготовка гравців на етапі попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки передбачає не лише розвиток фізичних якостей, але й формування ігрового мислення та командної взаємодії [10].

Дослідження тренерів-практиків Валерії Тищенко та Віталія Андронova використана нами як ілюстративна база для підтвердження практичної значущості наших теоретичних положень та як аргумент на користь інтеграції діагностичних процедур у систему підготовки гандболістів. Зіставлення їхніх емпіричних даних із запропонованими нами методичними принципами показує високий рівень узгодженості підходів: у обох випадках акцент зроблено на поєднанні загальної та спеціальної фізичної підготовки, чіткій періодизації навантажень та впровадженні інноваційних засобів контролю. Досвід, представлений у цій роботі, підтверджує ефективність інтеграції системного моніторингу у щоденну тренувальну практику, що сприяє підвищенню результативності та зниженню ризику перевантаження спортсменів [1].

Проведений ними аналіз рівня швидко-силових якостей, витривалості та спеціальної підготовленості гандболісток високої кваліфікації узгоджується з нашими висновками про необхідність поєднання теоретичних методичних принципів із практичними інструментами контролю. Таким чином, отримані дані слугують аргументом на користь інтеграції системної діагностики у щоденний тренувальний процес, що забезпечує підвищення результативності та стійкості спортсменів до змагальних навантажень.

Отримані нами раніше дані [2, 3] безпосередньо підтверджують важливість включення у тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки цілеспрямованих вправ для розвитку психофізичних функцій, що збігається з теоретичними положеннями, викладеними у нашій роботі, де підкреслюється, що формування таких здібностей має бути інтегрованим елементом тренувального процесу поряд із розвитком фізичних якостей і техніко-тактичних навичок.

У нашій концепції підготовки гандболістів передбачено використання багатокомпонентного підходу, який поєднує техніко-тактичну, фізичну та психофізичну підготовку. Результати цієї статті ілюструють практичну необхідність саме такого підходу: навіть за належного розвитку фізичних якостей недостатній рівень психофізичних здібностей може обмежувати змагальну ефективність спортсмена.

Вітчизняні дослідження (Андронов & Тищенко, 2024; Дядечко, 2023) також підкреслюють ефективність впровадження інтегрованих діагностично-тренувальних систем, що дозволяють здійснювати моніторинг фізичного стану гравців у динаміці сезону [1-3]. Такі підходи дають можливість оперативно вносити корективи у планування мікро- та мезоциклів, мінімізуючи ризики перевантаження та спортивних травм.

Таким чином, аналіз останніх досліджень підтверджує, що подальший розвиток методики підготовки гандболістів має відбуватися в напрямі інтеграції сучасних технологій контролю, індивідуалізації тренувань та комплексного розвитку фізичних і когнітивних якостей спортсменів.

*Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.* Попри наявність ґрунтовних досліджень, присвячених теоретичним основам та методичним підходам до підготовки гандболістів, низка аспектів залишається недостатньо опрацьованою. Зокрема, відсутня єдина узгоджена модель інтеграції теоретичних положень навчальної дисципліни «Теорія обраного виду спорту з основами методик» у практичну підготовку спортсменів різних етапів багаторічного вдосконалення. Не до кінця визначено оптимальне співвідношення між обсягом теоретичної підготовки та часткою практичних занять, що дозволяє максимально ефективно формувати техніко-тактичну майстерність гандболістів.

Недостатньо досліджено вплив змісту і структури навчальних занять із теорії та методики гандболу на розвиток спеціальних фізичних і психофізіологічних якостей спортсменів. Обмежено розкриті питання використання сучасних цифрових технологій,

відеоаналізу та інтерактивних тренажерів у поєднанні з традиційними методиками навчання техніки і тактики гри.

Крім того, у сучасній науково-методичній літературі бракує систематизованих рекомендацій щодо адаптації змісту навчальної дисципліни до вимог різних кваліфікаційних рівнів спортсменів та умов освітнього процесу у закладах вищої освіти.

*Формулювання цілей статті (постановка завдання).* Метою дослідження є всебічний аналіз теоретичних засад гандболу як виду спорту, дослідження сучасних методичних підходів у підготовці спортсменів із урахуванням фізіологічних і психологічних особливостей, а також розробка рекомендацій щодо підвищення ефективності тренувального процесу шляхом впровадження індивідуалізації навантажень і інноваційних технологій.

Для досягнення мети було поставлено такі завдання дослідження:

1. Теоретична мета – систематизувати та проаналізувати сучасні наукові підходи до теорії обраного виду спорту (гандболу), інтегруючи знання з фізіології, педагогіки, біомеханіки та психології.

2. Методична мета – дослідити та обґрунтувати ефективні методики підготовки гандболістів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів (вікових, статевих, антропометричних, психофізіологічних).

3. Практична мета – розробити рекомендації для тренерів та викладачів щодо оптимізації тренувального процесу на основі принципів індивідуалізації, періодизації та використання інноваційних технологій (відеоаналіз, біофідбек, цифрові платформи, VR-моделювання).

4. Дослідницька мета – виявити та описати ключові чинники, що впливають на розвиток техніко-тактичних, фізичних і психологічних якостей гандболістів, та запропонувати способи підвищення їхньої результативності у змагальній діяльності.

5. Освітня мета – створити науково обґрунтовану й водночас практично орієнтовану базу знань, що може бути використана у підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, а також у підвищенні кваліфікації тренерів.

### **Результати**

Теорія обраного виду спорту формує методологічне підґрунтя всього процесу підготовки. Гандбол – це командна гра, яка вимагає всебічного розвитку рухових умінь, технічних навичок та високої координації дій між гравцями. В основі підготовки лежать такі теоретичні засади:

Фізіологічний аспект – гандбол поєднує переважно анаеробні та аеробні енергетичні системи, що вимагає від спортсмена різносторонньої тренуваності і швидкого відновлення. Важливе значення має розвиток швидкості, вибухової сили, витривалості та спритності. Регулярні фізичні тренування з урахуванням фаз навантаження і відпочинку сприяють оптимізації роботи серцево-судинної, дихальної та нервової систем.

Біомеханічні особливості – техніка гандбольних дій характеризується складними координаційними зв'язками та відпрацьовуванням рухових серій високої точності. Аналіз рухів м'яча, позиції тіла, балансування й напрямків пересування спрямований на підвищення ефективності і економії зусиль.

Інтегративний підхід до оцінки результативності діяльності спортсмена, застосовуються методи словесного пояснення, демонстрації, практичного виконання, аналізу помилок та мотивування. Навчання від простого до складного, забезпечення систематичності і повторюваності.

Особливо важливими є принципи періодизації тренувального процесу, індивідуалізації навантажень та зворотного зв'язку у навчанні, що забезпечує адаптацію організму до зростаючих вимог спорту.

Методика навчання гандболу базується на чіткій системі послідовних етапів: формування техніко-тактичних навичок; розвиток фізичних якостей; підвищення психологічної готовності; інтегрування навичок у ігрові ситуації.

Застосовуються методи словесного пояснення, демонстрації, практичного виконання, аналізу помилок та мотивування. Навчання від простого до складного, забезпечення систематичності і повторюваності.

До основних технічних елементів належать: стартова стійка і позиція; переміщення: кроки, біг із м'ячем, зміна напрямку; ведення м'яча техніками різної складності; прийоми передачі (низькі, високі, кидкові); техніка кидка на ворота (стоячи, з стрибка, з різних положень).

Кожен елемент відпрацьовується у різних режимах складності, з урахуванням рівня підготовки і вікової категорії.

Тактика гри поділяється на індивідуальні дії (наприклад, захист один на один, вибір позиції); командні схеми (зонний захист, пресинг, організація швидких атак); розвиток ігрового мислення: прийняття рішень, оцінка ситуації, прогнозування дій суперника.

Неодмінною умовою успіху є формування психічної стійкості, концентрації уваги, впевненості у своїх діях. Важливі напрямки: релаксація і саморегуляція; техніки візуалізації успіху; робота з емоційним станом у стресових ситуаціях; розвиток командного духу і мотивації.

Компенсація особистісних особливостей спортсменів (віку, статі, фізичних можливостей, ролі у команді) дозволяє добирати оптимальні навантаження і режим відновлення. Індивідуальний підхід сприяє запобіганню травматизму, підвищенню мотивації й якості навчання.

Тренувальний процес ділиться на цикли: макро-, мезо- і мікроцикли, що забезпечують баланс між навантаженням і відновленням. Основні фази: підготовча: базова фізична і технічна робота; змагальна: концентрація на тактиці, підвищення ігрової готовності; перехідна: активне відновлення, аналіз результатів.

Періодизація базується на принципах поступового збільшення навантаження, різноманітності вправ і тривалості відпочинку [4].

Сучасні технології суттєво підвищують якість тренувань та контролю підготовки. Так відеоаналіз допоможе детально розібрати техніки та тактики, виявити помилки; біофідбеком ефективно провести моніторинг фізіологічних показників під час тренувань, скоригувати навантаження. На цифрових платформах використовувати інтерактивні вправи, аналізувати показники працездатності, проводити онлайн-консультації. За допомогою віртуальної реальності мати змогу моделювати ігрові ситуації для тренування реакції і прийняття рішень. Застосування таких засобів підвищує мотивацію спортсменів і якість самоконтролю.

Запропоновано поєднання навантажень у тренувальному мікроциклі ґрунтується на принципах хвильової динаміки навантаження, чергування спрямованості та пріоритетності тренувальних впливів, а також оптимального співвідношення стресових і відновлювальних стимулів (таблиця).

Таблиця відображає приклад тижневого мікроциклу підготовки гандболістів, який поєднує загальнофізичні, спеціальні, техніко-тактичні та відновлювальні заняття з урахуванням інтенсивності й тривалості навантаження. Її призначення у статті полягає у наочній демонстрації практичного застосування запропонованих методичних підходів до побудови тренувального процесу. Представлений розподіл занять за днями тижня дозволяє тренерам оптимізувати поєднання різних видів підготовки, запобігати перевантаженню спортсменів і забезпечувати поступове підвищення функціональної готовності.

Поєднання загальнофізичних, спеціальних, техніко-тактичних і відновлювальних занять у межах одного мікроциклу забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей, необхідних для успішної змагальної діяльності гандболістів, і сприяє формуванню стійкої міжсистемної адаптації. Загальнофізична підготовка створює базу для реалізації спеціальної, покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем, підвищує витривалість та опірність до стресу. Спеціальна підготовка спрямована на розвиток якостей, безпосередньо пов'язаних із ігровою діяльністю (швидкісна витривалість, сила, координація, реакція), а техніко-тактична – на формування ефективної ігрової моделі та підвищення узгодженості командних дій.

Відновлювальні заняття, вбудовані у структуру мікроциклу, запобігають розвитку перевтоми, знижують ризик травматизму та підтримують високий рівень функціональної готовності. Чергування високої та середньої інтенсивності занять відповідає принципу суперкомпенсації, що дозволяє досягати пікових показників працездатності у ключові моменти змагального періоду.

Таким чином, запропонований розподіл навантажень не лише забезпечує всебічний розвиток гандболістів, але й підвищує ефективність адаптаційних процесів, що підтверджується сучасними дослідженнями у галузі спортивної науки та практикою підготовки спортсменів ігрових видів спорту.

*Таблиця*

**Практичні рекомендації щодо підготовки гандболістів**

<b>Напрямок підготовки</b>	<b>Комплекс вправ / методи</b>	<b>Частота виконання</b>	<b>Очікуваний ефект</b>
<b>Фізична підготовка</b>	1) Біг із прискоренням 6×20 м (90% від макс. швидкості) з паузою 30 с. між повторами 2) Стрибки у довжину з місця 3×8 3) Метання гандбольного м'яча на дальність (правою та лівою) по 10 кидків	2–3 рази на тиждень	Збільшення вибухової сили, швидкісних якостей, потужності кидка
<b>Координаційна підготовка</b>	1) «Лестнички» з різними варіантами кроку (бічний, перехресний, подвійний) 2) Реакція на світловий сигнал: спринт 5 м у заданий напрямок 3) Зміна напрямку руху по команді тренера	2 рази на тиждень	Покращення швидкості реакції, координації, орієнтації в просторі
<b>Тактико-технічна підготовка</b>	1) Міні-гра 3×3 з обмеженням часу на атаку 10 с. 2) Відпрацювання виходу з-під опіки у зв'язаних парах 3) Відеоаналіз ігрових ситуацій із подальшим відтворенням на полі	2–3 рази на тиждень	Прискорення прийняття рішень, удосконалення командної взаємодії
<b>Психологічна підготовка</b>	1) Дихальна вправа «4-4-4-4» (вдих–затримка–видих–затримка по 4 с)	Щодня або перед грою	Підвищення концентрації,

Напрямок підготовки	Комплекс вправ / методи	Частота виконання	Очікуваний ефект
	2) Ігри на командну взаємодію («сліпий гравець») 3) Ментальна репетиція кидка перед сном		стресостійкості, згуртованості команди
<b>Використання технологій</b>	1) GPS-трекер для відстеження дистанції та швидкості 2) Пульсометр для контролю зон навантаження 3) Мобільний додаток Hudl/Coach's Eye для відеоаналізу	Постійно	Моніторинг фізичного стану, оптимізація тренувального процесу
<b>Профілактика травм</b>	1) Вправи на баланс на BOSU (3×30 с. на кожен ногу) 2) Розтяжка квадрицепсів, підколінних сухожилів і литкових м'язів після тренування 3) Навчання техніки безпечних падінь і приземлень	Після кожного тренування	Зменшення ризику травм, підвищення стійкості до навантажень

Рисунок слугує візуалізацією прикладу тренувального мікроциклу для гандболістів, що структурно-логічну модель розподілу тренувальних навантажень у межах одного мікроциклу підготовки гандболістів, побудовану з урахуванням принципів спортивної періодизації та закономірностей адаптаційних процесів. У ньому візуалізовано послідовність та співвідношення засобів загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичної роботи та відновлювальних заходів протягом тижня.

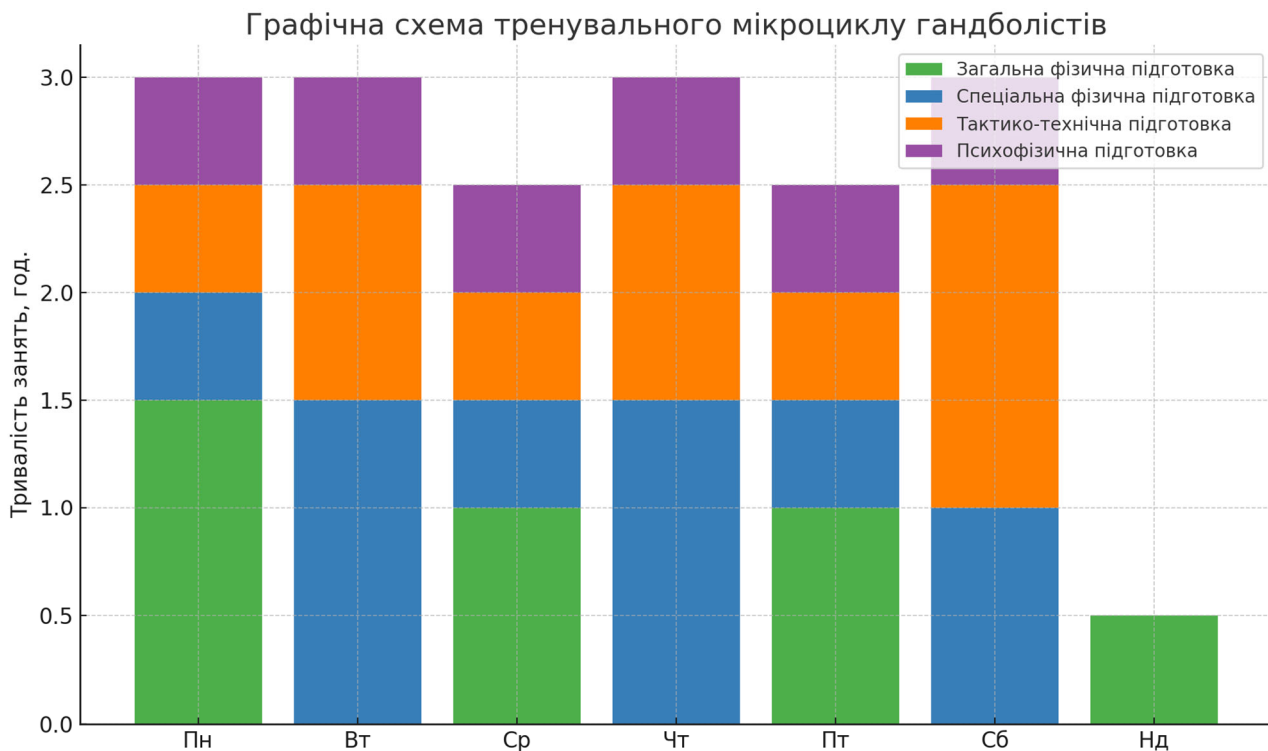


Рис. 1. Графічна схема тренувального мікроциклу для гандболістів із розподілом комплексів вправ за тиждень та урахуванням навантаження

Кожен день представлено як цілісну комбінацію тренувальних компонентів із різним рівнем інтенсивності та спрямованістю, що дозволяє забезпечити оптимальний баланс між навантаженням і відновленням. Логіка побудови рисунка демонструє поступове нарощування навантаження у перші дні мікроциклу, вихід на пік інтенсивності у середині тижня та поступове зниження навантаження наприкінці з акцентом на відновлювальні засоби.

Наукове обґрунтування побудови представленого мікроциклу ґрунтується на комплексному поєднанні принципів спортивної періодизації та сучасних підходів до інтеграції фізичної, техніко-тактичної і відновлювальної підготовки у командних ігрових видах спорту [4]. Ключовим завданням такої структури є забезпечення синергії між розвитком спеціальних фізичних якостей та вдосконаленням техніко-тактичної майстерності, що вимагає чергування різних видів навантажень з урахуванням біологічних ритмів спортсмена, закономірностей відновлення та попередження перетренованості.

Перші дні мікроциклу характеризуються пріоритетом спеціальної фізичної підготовки у поєднанні з технічними вправами середньої інтенсивності, що дозволяє активізувати нервово-м'язову систему після відновлювальної фази та закласти основу для подальшого підвищення інтенсивності.

Середина тижня (пікова фаза) спрямована на максимальне навантаження у високому інтенсивному режимі з акцентом на ігрові та тактичні завдання, що стимулює адаптаційні механізми серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, а також підвищує стійкість до змагальних стресорів.

Завершальні дні мікроциклу передбачають зниження інтенсивності та збільшення обсягу відновлювальних засобів (активне відновлення, координаційні вправи, вправи на гнучкість), що сприяє оптимізації суперкомпенсації та збереженню функціональних резервів до наступного тренувального циклу.

Таким чином, запропонована схема забезпечує раціональний розподіл енергетичних та фізіологічних ресурсів спортсменів, підвищує ефективність

тренувального процесу і відповідає принципам цілеспрямованості, варіативності та поступовості у підготовці гандболістів високого та перспективного рівня.

Схема дозволяє наочно продемонструвати: послідовність і чергування різних видів підготовки (загальнофізичної, спеціальної, техніко-тактичної, відновлювальної); варіативність інтенсивності навантаження в межах мікроциклу (від пікових до відновлювальних днів); поєднання теоретичних і практичних блоків підготовки для формування комплексної готовності гандболістів; логіку планування тренувального процесу з урахуванням відновлення та запобігання перевантаженню.

### Висновки

Отже, побудова ефективної системи навчання у гандболі забезпечується: послідовною періодизацією всіх видів підготовки, індивідуальним підходом і обліком ігрового амплуа, інтеграцією сучасних тренувальних технологій, багатосторонньою оцінкою рухових і психічних якостей спортсменів.

Впровадження науково обґрунтованих програм сприяє не лише зростанню індивідуальної результативності, а й формує командну згуртованість й ефективну взаємодію у змагальній діяльності.

Теорія обраного виду спорту з основами методик – складна інтегративна система, яка поєднує знання з фізіології, педагогіки, психології та техніки. Тільки системний підхід дозволяє формувати висококласних спортсменів, здатних демонструвати постійний прогрес і долати жорстку конкуренцію. Практика свідчить, що ключем до успіху є адаптація тренувального процесу під індивідуальні потреби й використання інновацій для підвищення ефективності.

**Перспективи подальших досліджень** створення адаптивних моделей навчальної дисципліни для спортсменів різних етапів багаторічної підготовки з урахуванням індивідуальних морфофункціональних і психофізіологічних особливостей.

### Список використаних джерел

1. Андронов, В. М., & Тищенко, В. О. (2024). Фізична підготовленість: аналіз, стратегії та адаптація тренувального процесу гандболісток високої кваліфікації. *Фізичне виховання та спорт*, (1), 169–175.
2. Апанасенко А., Тищенко В.О., Дядечко І. (2024). Характеристика показників психофізичних здібностей гандболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2(12):5-15.
3. Дядечко, Л. (2023). Система підготовки спортсменів і контроль тренувальних навантажень у гандболі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3), 45–50.
4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
5. Gorostiaga, E. M., Granados, C., Ibáñez, J., & Izquierdo, M. (2006). Differences in physical fitness and throwing velocity among elite and amateur male handball players. *International Journal of Sports Medicine*, 26(3), 225–232. <https://doi.org/10.1055/s-2004-820974>
6. Granados, C., Izquierdo, M., Ibáñez, J., Bonnabau, H., & Gorostiaga, E. M. (2013). Differences in physical fitness and throwing velocity among elite and amateur female handball players. *International Journal of Sports Medicine*, 34(10), 860–867. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1337943>
7. Manchado, C., Tortosa-Martínez, J., Vila, H., Ferragut, C., & Platen, P. (2013). Performance factors in women's team handball: Physical and physiological aspects — A review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(6), 1708–1719. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182891535>
8. Rivilla-García, J., Calvo, L. C., Jiménez-Reyes, P., et al. (2020). Relationship between general motor skills and decision-making in handball referees. *Frontiers in Psychology*, 11, 2284. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02284>

9. Šibila, M., & Pori, P. (2009). Position-related differences in volume and intensity of large-scale cyclic movements of male players in handball. *Kinesiology*, 41(2), 188–195.
10. Šimonek, J., Horička, P., & Zmetáková, I. (2017). Motor abilities and specific motor skills in young handball players. *Sport Science*, 10(1), 83–88.
11. Tyshchenko V., Tyshchenko D., Andronov V., Ivanenko S., Adamchuk V., Hlukhov I., Drobot K. (2024). Comprehensive evaluation of efficiency to identify deficiencies in muscle activity in different modes in team sports. *Wiadomości Lekarskie Medical Advances*. Vol. LXXVII. Issue 2. pp. 194-200.
12. Wagner, H., Finkenzeller, T., Würth, S., & von Duvillard, S. P. (2014). Individual and team performance in team-handball: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 13(4), 808–816.
13. Wagner, H., Finkenzeller, T., Würth, S., & von Duvillard, S. P. (2011). Technical performance and endurance capacity in elite female handball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(12), 3353–3359. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318236d0c3>