

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

**з теми «ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ГАНДБОЛІ
У ГРУПАХ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ»**

Виконав: здобувач вищої освіти
освітньої програми «Тренер з видів спорту»
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
денної форми здобуття вищої освіти
Криворучко Владислав Іванович

Керівник: Бабюк С.М. кандидат
педагогічних наук, доцент кафедри теорії і
методики фізичного виховання, доцент
Рецензент: Прозар М.В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, завідувач
кафедри спорту і спортивних ігор, доцент

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ І ЧИННИКИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ЇХНЬОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	9
1.1. Система підготовки та управління тренувальним процесом гандболістів високого рівня.....	9
1.2. Детермінанти успішності змагальної діяльності в гандболі	13
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	19
2.1. Методи дослідження	19
2.2. Організація дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОРОТАРІВ У ГАНДБОЛІ.....	28
3.1. Особливості рухової діяльності кваліфікованих воротарів у змагальному процесі	28
3.2. Характеристика обсягу рухової діяльності кваліфікованих воротарів у змагальному процесі	35
3.3. Особливості рухової діяльності воротарів 17–18 років.....	40
3.4. Характеристика обсягу рухової діяльності воротарів 17–18 років	46
3.5. Фізичний розвиток та рівень фізичної підготовленості юних воротарів 17–18 років.....	50
3.6. Особливості проведення педагогічного експерименту	53
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59

ВСТУП

Актуальність дослідження. Успішна підготовка спортсмена високого класу базується на послідовній реалізації індивідуальних стратегій і тактик багаторічного тренувального процесу, спрямованих на ефективне розкриття потенційних можливостей організму та мінімізацію педагогічних помилок у визначенні раціональних режимів тренувальних навантажень і відновлення працездатності. Дотримання цих принципів є особливо важливим у системі підготовки спортивного резерву, зокрема на етапі переходу юних спортсменів із дитячо-юнацьких спортивних шкіл до команд дорослого рівня, коли відбувається якісний стрибок у вимогах до функціональної, техніко-тактичної та психологічної готовності [3; 43].

Сучасний етап розвитку гандболу характеризується високим рівнем конкуренції як на міжнародній арені, так і всередині країни. Успіх команд у значній мірі визначається ефективністю використання сучасних засобів, методів і технологій спортивної підготовки. Одним із провідних напрямів удосконалення тренувального процесу є узгодження багаторічного спортивного вдосконалення з реальними вимогами змагальної діяльності, що передбачає системний аналіз її структури, динаміки та детермінант результативності [3; 43].

У спортивних іграх вирішення цієї проблеми має особливу складність, оскільки результат змагальної діяльності не завжди піддається об'єктивному вимірюванню та залежить від комплексу різнорідних чинників – фізичних, технічних, тактичних, психологічних і біомеханічних, – взаємозв'язок між якими змінюється на різних етапах багаторічної підготовки. Водночас саме фізична підготовка виступає базисом, на якому формується техніко-тактична майстерність, витривалість, координаційна спроможність і стабільність ігрових дій у стресових умовах змагань [7; 14].

На сучасному етапі розвитку гандболу спостерігається тенденція до істотного омолодження складу команд. Уже у віці 17–18 років юні воротарі

залучаються до участі в офіційних матчах дорослих чемпіонатів, зокрема на національному рівні. Гандбольні колективи країни беруть активну участь у міжнародних змаганнях різних вікових категорій – дорослих, молодіжних, юнацьких і дитячих турнірах, що свідчить про високий рівень розвитку виду спорту та його динамічну конкурентність [22].

Досягнення успіху в таких умовах вимагає надзвичайно інтенсивної, системної й науково спланованої підготовки спортсменів, що супроводжується значними фізичними, психічними та емоційними навантаженнями. Проте велика кількість змагань, у яких беруть участь юні воротарі, значно обмежує час, відведений на цілеспрямований тренувальний процес, що створює дисбаланс між потребою в систематичній підготовці та реальними можливостями її реалізації [25].

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання розроблення ефективних методичних рекомендацій щодо програмування тренувальної діяльності в умовах щільного змагального календаря. Для цього необхідним є глибоке знання якісних і кількісних характеристик змагальної діяльності гандболістів високої кваліфікації, оцінка рівня педагогічного та фізіологічного навантаження воротарів у процесі змагань, а також аналіз вікової динаміки їхньої спеціальної та функціональної підготовленості.

Об'єкт дослідження – процес багаторічної спортивної підготовки гандболістів, спрямований на формування та вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів у групах спеціалізованої підготовки.

Предмет дослідження – структура, зміст і особливості організації фізичної підготовки воротарів у гандболі на етапі спеціалізованої підготовки з урахуванням вимог сучасної змагальної діяльності.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та експериментально перевірити особливості фізичної підготовки воротарів у гандболі в групах спеціалізованої підготовки для підвищення рівня їхньої спеціальної працездатності та ефективності змагальної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми фізичної підготовки гандболістів, зокрема воротарів, на етапі спеціалізованої підготовки, а також визначити основні напрями її вдосконалення відповідно до вимог сучасної змагальної діяльності.

2. Дослідити рівень розвитку основних фізичних якостей і спеціальної підготовленості воротарів у гандболі, які навчаються в групах спеціалізованої підготовки, та встановити провідні чинники, що впливають на ефективність їхньої ігрової діяльності.

3. Розробити та експериментально перевірити ефективність програми вдосконалення фізичної підготовки воротарів у гандболі, спрямованої на підвищення спеціальної працездатності, координаційної стійкості та результативності змагальної діяльності.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; узагальнення практичного досвіду провідних тренерів і спортсменів; педагогічні методи дослідження; медико-біологічні методи дослідження; математико-статистичні методи дослідження.

Наукова новизна отриманих результатів. У результаті проведеного дослідження отримано нові науково обґрунтовані дані, які поглиблюють уявлення про особливості змагальної та тренувальної діяльності гандбольних воротарів різного рівня спортивної кваліфікації. Зокрема, встановлено наступні положення.

Охарактеризовано техніко-тактичні способи затримання і відбиття м'яча, які застосовуються воротарями з різним рівнем майстерності та різними морфологічними особливостями (зокрема довжиною тіла). Визначено типові варіанти дій, що забезпечують ефективність у змагальних ситуаціях різної складності.

Визначено обсяг і структуру рухової діяльності воротарів різної кваліфікації під час змагань, що дозволило кількісно оцінити інтенсивність, частоту та тривалість ігрових дій, спрямованих на запобігання пропущеним м'ячам.

Досліджено обсяг тренувального навантаження воротарів високої кваліфікації протягом річного циклу підготовки, встановлено його динаміку, спрямованість і співвідношення між окремими періодами та етапами тренувального процесу. Виявлено закономірності зміни навантажень різного функціонального спрямування (загального, спеціального, техніко-тактичного).

Проаналізовано рівень фізичної підготовленості воротарів провідних чоловічих команд у порівнянні з юними спортсменами віком 17–18 років. Виявлено специфічні відмінності у розвитку швидкісно-силових, координаційних і реактивних якостей, що визначають ефективність змагальної діяльності.

Установлено розбіжності у фізичній підготовленості польових гравців і воротарів національної збірної та юнацьких команд 17–18 років. Показано, що воротарська діяльність потребує іншої структури тренувального впливу, з акцентом на розвиток вибухової сили, швидкості реакції, координації рухів і психофізіологічної стійкості.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення проведеного дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про закономірності багаторічної підготовки гандбольних воротарів різного рівня кваліфікації та встановленні об'єктивних критеріїв ефективності їхньої змагальної і тренувальної діяльності.

Отримані результати розширюють сучасні знання про структурно-функціональні особливості воротарської діяльності у гандболі, виявляють взаємозв'язок між показниками функціонального стану, фізичної підготовленості та змагальної ефективності спортсменів. На основі узагальнення та порівняння даних висококваліфікованих воротарів і спортсменів юнацького віку (17–19 років) сформовано уявлення про вікову динаміку становлення спеціальної працездатності та фізичних якостей, що визначають результативність у змагальній діяльності.

У дослідженні уточнено теоретичні положення щодо ролі функціональної підготовленості у структурі спортивної майстерності гандболістів-воротарів.

Обґрунтовано, що оптимальне співвідношення навантажень різної спрямованості у річному циклі є провідним чинником гармонійного розвитку спеціальних фізичних і психофізіологічних якостей, необхідних для успішного виконання воротарських функцій.

Таким чином, результати дослідження роблять внесок у розвиток теорії спортивного тренування в ігрових видах спорту, зокрема в аспекті моделювання фізичної підготовленості та оптимізації тренувальних навантажень гандбольних воротарів різної кваліфікації.

Практичне значення. Порівняльний аналіз змагальної діяльності воротарів високої кваліфікації та спортсменів віком 17–18 років, а також характеристик їхнього функціонального стану й обсягів навантаження під час змагань і тренувань дав змогу об'єктивно визначити специфіку процесу підготовки гравців різного рівня майстерності.

Результати дослідження засвідчили, що вимоги змагальної діяльності до функціонального стану спортсмена є визначальним чинником досягнення високих спортивних результатів. Знання цих вимог є ключовою передумовою для побудови раціональних програм фізичної підготовки, адекватних реальним умовам змагальної діяльності. Отримані дані щодо обсягу й інтенсивності навантажень різної спрямованості стали основою для оптимізації структури тренувального процесу воротарів у межах річного циклу підготовки.

Вивчення рівня розвитку провідних фізичних якостей гандболістів-воротарів високої кваліфікації дозволило визначити орієнтири вдосконалення юних спортсменів віком 18–19 років з урахуванням специфіки їхнього ігрового амплуа. З цією метою було розроблено комплекси цільових тренувальних завдань, спрямованих на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості у змагальному періоді, а також упроваджено систему контролю за допомогою тестів, адаптованих до функціональних вимог воротарської діяльності.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09–10 квітня 2025 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура роботи. Роботу викладено на 65 сторінках, з яких 58 основного тексту, вона містить 3 таблиці та 9 рисунків. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 60 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз змагальної рухової діяльності воротарів високої кваліфікації показав, що протягом однієї гри вони в середньому виконують 50 технічних дій із затримання м'яча. Із них 60 % припадає на кидки з ближньої дистанції, 26 % – із дальньої та 11 % – зі штрафного кидка. У процесі гри воротарі використовують сім основних способів затримання м'яча.

Встановлено закономірність: чим рідше воротар застосовує певний технічний прийом, тим вищою є його результативність. Це може бути пов'язано з тим, що такі прийоми, як правило, використовуються у специфічних ігрових епізодах, коли спортсмен має більше часу на оцінку ситуації або діє в умовах прогнозованої траєкторії польоту м'яча.

Порівняльний аналіз засвідчив, що воротарі з різною довжиною тіла (до 194 см і від 195 до 202 см) не мають суттєвих відмінностей у використанні способів затримання верхніх м'ячів. Однак воротарі з меншою довжиною тіла демонструють вищу результативність при відбитті верхніх м'ячів, тоді як більш високорослі спортсмени успішніше діють при кидках із ближньої дистанції, але менш ефективні під час відбиття дальніх ударів.

Отже, результати дослідження свідчать, що оптимальна довжина тіла воротаря високої кваліфікації становить близько 194 см, що забезпечує найкраще співвідношення між рухливістю, маневреністю, реактивністю та досяжністю у процесі змагальної діяльності.

2. Аналіз якісних показників ігрової діяльності воротарів високої кваліфікації та воротарів віком 17–18 років засвідчив істотні відмінності у структурі їхньої техніко-тактичної майстерності. За однакової кількості успішних дій молоді воротарі допускали в середньому на п'ять помилок більше у кожному матчі, що свідчить про недостатню стабільність виконання ігрових прийомів і нижчий рівень ситуаційного контролю.

Як досвідчені, так і юні воротарі відносно рідко займають активну позицію біля п'ятиметрової лінії для перехоплення м'яча, спрямованого з протилежних воріт. Проте воротарі високої кваліфікації демонструють значно більшу ігрову активність – у середньому 11 організованих контратак за гру, тоді як їхні молодші колеги здійснюють лише 6–7 подібних дій.

Молоді спортсмени помітно рідше переводять верхні м'ячі за межі воріт після затримання, тоді як досвідчені воротарі роблять це систематично. Крім того, юні гравці обмежено використовують технічно складні елементи, що вимагають високої акробатичної майстерності, – зокрема, прийоми «шпагат» або затримання м'яча «у падінні». Під час атак суперника вони, як правило, здійснюють часті дрібні переміщення в межах воріт, що свідчить про надмірне напруження і неекономність рухів. Натомість воротарі високої кваліфікації діють упевненіше й технічно раціональніше – виконують ширші, але швидкі та контрольовані кроки, постійно зберігаючи стійку опору на обидві ноги, що забезпечує оптимальну реакцію на зміну напрямку польоту м'яча.

Особливо вираженими є відмінності у грі на виходах назустріч супернику з м'ячем: воротарі високої кваліфікації в середньому 16 разів за матч активно скорочують дистанцію, намагаючись заблокувати або перехопити кидок, тоді як юні воротарі роблять це лише 3–4 рази.

Отримані дані переконливо доводять, що воротарі високої кваліфікації вирізняються більш високим рівнем просторово-часової організації рухів, стабільністю техніки, економічністю дій і точністю тактичного вибору. Ці фактори визначають ефективність їхньої діяльності у змагальних умовах та підкреслюють важливість спеціалізованого, цілеспрямованого вдосконалення рухових умінь у процесі підготовки молодих воротарів.

3. Рівень спеціальної фізичної підготовленості воротарів команд Вищої ліги чемпіонату України суттєво поступається показникам більш кваліфікованих спортсменів, які виступають у Суперлізі. Водночас молоді воротарі віком 17–18 років, відібрані до складу команд Вищої ліги, продемонстрували кращу фізичну підготовленість порівняно з їхніми

однолітками, що займаються у групах спеціалізованої підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Різниця між рівнем силовій та швидкісно-силовій підготовленості воротарів віком 16–17 років і спортсменів найвищої кваліфікації виявилася значно більшою, ніж аналогічні відмінності серед польових гравців. Така тенденція свідчить про недостатню ефективність існуючої системи підготовки воротарів на етапі спортивного вдосконалення.

Ймовірно, саме недостатній рівень розвитку спеціальної фізичної підготовленості зумовлює відмінності у техніці виконання прийомів затримання м'яча між воротарями різного рівня кваліфікації. Відомо, що воротарська майстерність ґрунтується на високому рівні розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних і реактивних здібностях. Отже, підвищення ефективності тренувального процесу на етапі спортивного вдосконалення має передбачати цілеспрямоване вдосконалення саме цих фізичних якостей, що становлять основу техніко-тактичної надійності воротаря в умовах сучасного гандболу.

4. Результати педагогічного експерименту переконливо довели, що за умови науково обґрунтованої та цілеспрямованої тренувальної роботи з воротарями віком 17–18 років можна ефективно усунути недоліки у їхній фізичній підготовленості навіть у межах змагального періоду та суттєво вдосконалити техніку затримання м'яча.

Для досягнення позитивної динаміки розвитку спеціальної фізичної підготовленості воротарів доцільно проводити не менше трьох тренувальних занять на тиждень, у межах яких реалізуються спеціалізовані вправи, спрямовані на розвиток силових, швидкісно-силових та координаційних здібностей. Ключовою умовою підвищення ефективності тренувального процесу є індивідуалізація завдань, що враховує рівень підготовленості, функціональні можливості, антропометричні особливості та специфіку ігрового стилю кожного воротаря.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва С.О., Заплатинський В.І. Комплексний контроль фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2015. № 19 (1), С. 162–168.
2. Балацька Л.О. Використання інформаційних технологій в управлінні тренувальним процесом гандболістів. Молодий вчений, 2022. № 5 (105), С. 27–31.
3. Бойчук Ю.Д., Присяжнюк М.Л. Оптимізація тренувального навантаження гандболістів високого класу в річному макроциклі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2021. № 2 (46), С. 138–144.
4. Борисова О.В. Роль тактичної підготовки в детермінації перемоги у сучасному гандболі. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт, 2013. № 1, С. 110–115.
5. Британ О.В. Розвиток координаційних здібностей у юних воротарів гандболу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2015. № 6, С. 7–12.
6. Володимирець С.М. Вдосконалення рухової реакції та уваги воротарів у гандболі на етапі спортивного вдосконалення. Спортивний вісник Придніпров'я, 2019. № 2, С. 60–65.
7. Гаврилець С.Г. Порівняльний аналіз структури змагальної діяльності провідних гандбольних команд. Теорія та методика фізичного виховання, 2017. № 3, С. 55–60.
8. Гавриленко Т.В. Теорія та методика гандболу. Навчальний посібник для ВНЗ. Одеса : ПНПУ, 2023. С. 180–195.
9. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Укладачі: Данилов О.О., Кубраченко О.Г.,

Кушнірук С.Г., Маслов В.М. Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту. 42 с.

10. Гончаров М.В. Вплив відновлювальних заходів на стабільність успішності змагальної діяльності гандболістів. Олімпійський спорт і спорт для всіх, 2011. № 2, С. 156–161.

11. Гончаров М.В. Особливості відновлювальних заходів у системі підготовки професійних гандболістів. Спортивний вісник Придніпров'я, 2011. № 1, С. 15–20.

12. Гуменюк В.Ю. Використання тренажерних пристроїв для розвитку швидкості реакції воротарів у гандболі. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт, 2016. № 1, С. 101–105.

13. Дейнеко А.В., Ковальчук В.М. Спеціалізована підготовка воротарів у командних видах спорту. Навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2018. С. 98–115.

14. Дубровський В.М., Мороз О.П. Педагогічний контроль та оцінка спеціальної підготовленості кваліфікованих гандболістів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2016. Вип. 134, Т. 2, С. 140–146.

15. Дубровський В.М. Спортивна метрологія та основи наукових досліджень у гандболі. Підручник. Львів : ЛДУФК, 2020. С. 175–190.

16. Єдинак Г., Шиян Б, Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 3-тє вид. стереотип. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб.сп.

17. Єрмаков С.С., Латишев С.В. Психологічні фактори, що впливають на результат гри в гандболі (стрес, мотивація). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. № 7, С. 45–50.

18. Завацький В.І., Свищ І.Б. Індивідуальні особливості прийняття рішень як фактор успішності в гандболі. Наукові записки Тернопільського

національного педагогічного університету. Серія: Педагогіка, 2010. № 6, С. 115–120.

19. Завацький В.І., Свищ І.Б. Структура спеціальної витривалості гандболістів та методи її розвитку. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: Педагогіка, 2010. № 5, С. 120–125.

20. Зайцева Н.В. Питання адаптації гандболістів високої кваліфікації до умов високогір'я. Спортивна медицина та фізична реабілітація, 2015. № 2, С. 67–72.

21. Іващенко С.В. Методичні основи індивідуалізації тренувального процесу гандболістів-універсалів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2014. № 8, С. 25–31.

22. Ільїн В.М., Петров Р.О. Планування річного циклу підготовки воротарів у гандболі з акцентом на фізичні якості. Теорія та методика фізичного виховання, 2013. № 2, С. 45–50.

23. Козіна Ж.Л., Яцків В.І. Аналіз техніко-тактичних дій гандболістів у критичних ігрових ситуаціях. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. № 2 (47), С. 49–54.

24. Козін В.В., Шапошников В.Є. Аналіз сучасних тенденцій у тренуванні захисників у гандболі високого рівня. Теорія і практика фізичної культури, 2020. № 7, С. 78–83.

25. Коробейніков Г.В., Міщенко В.С. Психофізіологічні основи управління тренувальним процесом спортсменів високої кваліфікації. Спортивна медицина, 2010. № 1, С. 24–29.

26. Король В.В., Савченко О.В. Аналіз фізичних навантажень та їх вплив на функціональний стан воротарів у гандболі. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Спортивна медицина, фізична реабілітація, фізичне виховання і спорт, 2014. Вип. 8 (48), С. 110–115.

27. Костенко Н.Г. Структура спеціальної фізичної підготовки гандболістів-воротарів на етапі поглибленої спеціалізації. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2020. № 9 (25), С. 89–95.

28. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Київ: КНТ, 2017. 255 с.

29. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

30. Краснова К.М. Діагностика функціональної готовності гандболістів у змагальному періоді. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2014. № 3 (43), С. 44–48.

31. Криворучко В. Особливості спортивної ігрової діяльності воротарів у гандболі. Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Випуск 17.

32. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І. Контроль у фізичному вихованні та спорті: проблеми, шляхи вирішення. Наука в олімпійському спорті, 2012. № 1, С. 5–11.

33. Латишев С.В. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у гандболістів-воротарів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2012. № 3, С. 22–27.

34. Лисенко М.І. Оцінка надійності гри воротаря як ключова детермінанта успіху команди. Молодий вчений, 2023. № 2 (114), С. 310–314.

35. Литовченко С.А. Системний підхід до управління процесом спеціальної фізичної підготовки в гандболі. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт, 2011. № 2, С. 89–94.

36. Майстренко А.С., Шаповалов Л.Є. Моделювання змагальної діяльності гандболістів високої кваліфікації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2018. № 4, С. 31–36.

37. Медведєв О.С., Олексенко Р.В. Аналіз ефективності змагальної діяльності чоловічих гандбольних команд. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2019. № 1, С. 60–65.

38. Мельник В.О., Ковальчук В.М. Оцінка та прогнозування успішності змагальної діяльності на основі морфофункціональних показників гандболістів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Спортивна медицина, фізична реабілітація, фізичне виховання і спорт, 2014. Вип. 10 (51), С. 105–110.

39. Павленко Л.В., Алексєєва С.О. Особливості емоційного інтелекту та його роль у прийнятті рішень в екстремальних ігрових ситуаціях гандболу. Спортивна наука та практика, 2017. № 3, С. 70–75.

40. Павленко Л.В. Психологічне забезпечення підготовки гандболістів до відповідальних змагань. Спортивна наука та практика, 2017. № 1, С. 60–65.

41. Петренко Р.М. Спортивні ігри. Навчальний посібник Київ: Освіта України, 2019. С. 240–255.

42. Пилипко В.О. Використання мікроциклів з різною спрямованістю навантажень у тренуванні кваліфікованих гандболістів. Олімпійський спорт і спорт для всіх, 2016. № 4, С. 120–124.

43. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. 682 с.

44. Погребняк В.М., Саєнко І.В. Визначення ключових показників ефективності нападу (КРІ) у гандболі високого рівня. Фізична реабілітація та спортивна медицина, 2021. № 4, С. 20–25.

45. Примаєв С.В., Рибак В.А. Аналіз ефективності реалізації кидків у гандболі як детермінанта перемоги. Молода спортивна наука України, 2018. Вип. 22, Т. 2, С. 135–140.

46. Прозар М., Алексєєв О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: «Віт'А Друк», 2023. 90 с.

47. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В., Телебей С. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

48. Рибак В.А. Швидкісно-силова підготовка гандболістів високого рівня на передзмагальному етапі. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Спортивна медицина, фізична реабілітація, фізичне виховання і спорт, 2013. Вип. 10 (37), С. 98–103.

49. Степаненко О.С. Управління підготовкою висококваліфікованих спортсменів. Монографія. Львів : ЛДУФК, 2022. С. 310–335.

50. Ткаченко В.О., Коваль А.П. Оцінка та корекція рухової активності гандболістів за допомогою GPS-технологій. Молода спортивна наука України, 2020. Вип. 24, Т. 2, С. 115–120.

51. Тропін Ю.М., Аніщенко О.В. Структура спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2017. № 4, С. 138–143.

52. Тропін Ю.М., Петровський В.В. Взаємозв'язок функціональної підготовленості та успішності змагальної діяльності у гандболістів високого класу. Спортивний вісник Придніпров'я, 2020. № 1, С. 6–11.

53. Федоренко Н.А. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки гандболістів високого рівня. Теорія і методика фізичного виховання, 2012. № 1, С. 15–19.

54. Холодковська З.П., Дрюков Р.В. Детермінанти успішності командних взаємодій у захисті висококваліфікованих гандболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2022. № 12 (32), С. 98–104.

55. Холодковський В.М. Теорія і методика спортивного тренування. Підручник. К. : Олімпійська література, 2019. С. 210–225.

56. Шевченко О.М., Саєнко І.В. Програмування тренувального процесу гандболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Фізична реабілітація та спортивна медицина, 2018. № 3, С. 10–14.

57. Шевченко О.М., Савченко О.В. Динаміка функціонального стану гандболістів у змагальному мікроциклі як передумова успішності. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2018. Вип. 153, Т. 1, С. 110–115.

58. Шинкарук О.А., Кашуба В.О. Роль фізичних та техніко-тактичних показників у забезпеченні успішності змагальної діяльності гандболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2016. № 1, С. 28–33.

59. Шиян В.Я., Кулагін М.В. Теорія і методика спортивних ігор (гандбол). Навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2014. С. 135–150.

60. Ярмолук О.М. Особливості тренування швидкісної витривалості воротарів у гандболі. Молодий вчений, 2021. № 11 (99), С. 367–370.