



THE ISSUE CONTAINS:

Proceedings of the 5th
International Scientific
and Practical Conference

**SCIENTIFIC PROGRESSIVE
METHODS AND TOOLS**

Riga, Latvia
16-18.05.2025

SCIENTIFIC COLLECTION
INTERCONF

No **247**
May, 2025

Scientific Collection «InterConf»

No 247

May, 2025

THE ISSUE CONTAINS:

Proceedings of the 5th International
Scientific and Practical Conference

**SCIENTIFIC PROGRESSIVE
METHODS AND TOOLS**

RIGA, LATVIA

May 16–18, 2025

UDC 001.1

S 40 *Scientific Collection «InterConf», (247): with the Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference «Scientific Progressive Methods and Tools» (May 16-18, 2025; Riga, Latvia) / comp. by LLC SPC «InterConf». Riga: Avots, 2025. 328 p.*

ISBN 978-9934-534-34-8 (series)

DOI [10.51582/interconf.2025.247](https://doi.org/10.51582/interconf.2025.247)

EDITOR

Anna Svoboda

Doctoral student
University of Economics;
Czech Republic
annasvobodaprague@yahoo.com

COORDINATOR

Mariia Granko

Coordination Director
LLC Scientific Publishing Center
«InterConf»; Ukraine
info@interconf.center

EDITORIAL BOARD

Dmytro Marchenko (PhD in Engineering)
Mykolayiv National Agrarian University
(MNAU); Ukraine;

Mariana Vereskliia (PhD in Pedagogy)
Lviv State University of Internal Affairs;
Ukraine

Dan Goltsman (Doctoral student)
Riga Stradiņš University;
Republic of Latvia;
goltsman.dan@inbox.lv

Katherine Richard (DSc in Law),
Hasselt University; Kingdom of Belgium
katherine.richard@protonmail.com;

Bashirov Ansar (Doctor of Medicine),
EMIH of Almaty region, Republic of Kazakhstan

Stanyslav Novak (DSc in Engineering)
University of Warsaw; Poland
novaks657@gmail.com;

Kanako Tanaka (PhD in Engineering),
Japan Science and Technology Agency; Japan;

Vagif Sultanly (DSc in Philology)
Baku State University; Republic of Azerbaijan

Davit Tchiotashvili (Doctor of Economics),
Gori State University, Georgia;

Richard Brouillet (LL.B.),
University of Ottawa; Canada;

Kamile Əliağa qızı Əliyeva (DSc in Biology)
Baku State University; Republic of Azerbaijan

Giuli Giguashvili (Doctor of Economics),
Gori State University, Georgia;

Tamar Makasarashvili (Doctor of Economics),
Gori State University, Georgia;

Khaliana Chitadze (Doctor of Economics),
Gori State University, Georgia;

Svitlana Lykholat (PhD in Economics),
Lviv Polytechnic National University; Ukraine

Viktor Yanchenko (PhD in Pharm. Sc.),
T.H. Shevchenko National University
«Chernihiv Colehium»; Ukraine

Rakhmonov Aziz Bositovich (PhD in Pedagogy)
Uzbek State University of World Languages;
Republic of Uzbekistan;

Asta Marija Inkėnienė (Doctor of Pharm. Sc.),
Lithuanian University of Health Sciences,
Republic of Lithuania;

Vera Gorak (PhD in Economics)
Karlovská Krajská Nemocnice; Czech Republic
veragorak.assist@gmail.com;

Polina Vuitsik (PhD in Economics)
Jagiellonian University; Poland
p.vuitsik.prof@gmail.com;

Alexander Schieler (PhD in Sociology),
Transilvania University of Brasov; Romania
alexandrds.schieler@protonmail.ch

George McGrown (PhD in Finance)
University of Florida; USA
mcgrown.geor@gmail.com;

Mark Alexandr Wagner (DSc. in Psychology)
University of Vienna; Austria
mw6002832@gmail.com;

Larysa Kupriianova (PhD in Medicine)
Humanitas University, Italy

Temur Narbaev (DSc in Medicine)
Tashkent Pediatric Medical Institute,
Republic of Uzbekistan;
temur1972@inbox.ru

Nataliia Mykhalitska (PhD
in Public Administration)
Lviv State University of
Internal Affairs; Ukraine

Please, cite as shown below:

1. Surname, N. & Surname, N. (2025). Title of an article. *Scientific Collection «InterConf», (247)*, 21-27. Retrieved from <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding...>

This issue of Scientific Collection «InterConf» contains the materials of the International Scientific and Practical Conference. The conference provides an interdisciplinary forum for researchers, practitioners and scholars to present and discuss the most recent innovations and developments in modern science. The aim of conference is to enable academics, researchers, practitioners and college students to publish their research findings, ideas, developments, and innovations.

Scientific Collection «InterConf» and its content are indexed in Google Scholar


© 2025 Authors

© 2025 Avots


© 2025 LLC SPC «InterConf»

TABLE OF CONTENTS



BUSINESS ECONOMICS

	Həşimzadə A.	THE ASSESSMENT OF THE INNOVATIVE POTENTIAL OF A CONSULTING COMPANY	9
---	--------------	---	---


INTERNATIONAL ECONOMICS AND INTERNATIONAL RELATIONS

	İrfan Kalaycı Hatice Özkurt Çokgüngör	POLITICAL ECONOMY AND GEO-ECONOMY MESSAGES OF ELIF ŞAFAK'S NOVEL 'THE ISLAND OF LOST TREES'	17
---	---	---	----




MARKETING, ADVERTISING AND PR

	Amirov A.I. Mammadova H.A.	IMPROVEMENT DIRECTIONS OF MARKETING STRATEGIES ON FACEBOOK	23
	Gasimov S.N. Rajabov N.A.	STRATEGIES FOR BRINGING A NEW PRODUCT TO MARKET: PLANNING AND IMPLEMENTING A SUCCESSFUL LAUNCH	29




FINANCE AND CREDIT




	Кретов Д.Ю. Табак А.Д.	СУЧАСНИЙ СТАН ЦИФРОВІЗАЦІЇ В РОЗДРІВНОМУ БАНКІНГУ УКРАЇНИ	35
---	---------------------------	--	----

ACCOUNTING AND AUDITING




	Maratova A.E. Izekenova A.	TO CONSIDER DECISION-MAKING QUALITY OF ACCOUNTING COMPANIES IN KAZAKHSTAN	39
	Абдығұл А.Д.	КӘСІПОРЫННЫҢ ШЫҒЫСТАРЫ МЕН ТАБЫСТАРЫНЫҢ ЕСЕБІ МЕН ТАЛДАУЫ	50
	Аманкелді А.А.	КӘСІПОРЫН ТАБЫСТАРЫНЫҢ БУХГАЛТЕРЛІК ЖӘНЕ САЛЫҚТЫҚ ЕСЕБІ	53

PEDAGOGY AND EDUCATION

	Aishwarya Sridhar Nivi Kumar Turdaliev Samatbek	ASBESTOS-RELATED LUNG AND PLEURAL DISEASES	59
	Doronina O.	THE DIRECT METHOD OF TEACHING FOREIGN LANGUAGES	70
	Maurya Ved Prakash Kumar Sengar Turdaliev Samatbek	PLEURAL FLUID ANALYSIS	73

	Гошко Г. Шумик І. Мигун М. Лашта О.	АУДІОВІЗУЛЬНІ ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	78
	Дюсембинова С.М. Абсеитов А.	МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ В КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ	81
	Өмірқұлова Ш.Қ.	ТІЛДІҢ ЦИФРЛЫҚ ИМПУЛЬСІ: ТІЛДІК ЕМЕС ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ШЕТ ТІЛІН ОҚЫТУҒА СМАРТ-ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ЕНГІЗУ	88


PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

	Abdraimov A.T. Simran Shubham	OBSESSIVE -COMPLUSIVE AND RELATED DISORDER	97
	Лойко О.М. Мацевко Т.М. Сусол Ю.Н. Букреев В.О.	ПУНКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ	105
	Пекар В.В.	СПЕЦИФІЧНІ СТРЕСОГЕННІ ФАКТОРИ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА	111


LAW AND INTERNATIONAL LAW




	Мамырканов Е.А.	НЕДОПУЩЕНИЕ РЕСТИТУЦИИ	118
---	-----------------	------------------------	-----











ARTS, CULTURAL STUDIES AND ETHNOGRAPHY




	Sadigov S.Q. Mammadova A.M.	THE MANIFESTATION OF NATURE AND AESTHETIC BEAUTY IN AZERBAIJANI PAINTING DURING THE INDEPENDENCE PERIOD	123
---	--------------------------------	--	-----

MEDICINE AND PHARMACY


	Abdraimov A.T. Aarfeen Asgar Abaidullah Muhammad Amjad Nawaz khan Faiz Afzal Hassan Ali Juhaib Alam Mahmood Tahir Mohammad Aarif Nikita Qureshi Danish Anjum	AN OVERVIEW OF OBSESSIVE-COMPULSIVE AND RELATED DISORDERS	128
---	---	--	-----

	Soosai Nadar Antony Solomon pani Antrose Suresh Anatroy Kaviya Venkatesan Zaman Mateen Ul Naeem Muhammed Ammar Bin Tauseef Ansari		
	Arockiyaraj Ashigamary Ramachandran Priyaranjani Mariyappan Priyadharshini Venugopal Anisha Shree Davranbek Kyzy Meerim	GOOD NUTRITION, GREAT IMMUNITY	132
	Asker Sauribay Asankhanuly Atzhan Kasymkhan Aidynuly Baigenjeeva Raushan Kujatovna	EPIDEMIOLOGICAL ANALYSIS OF THE IMPACT OF FINANCIAL STATUS ON ACADEMIC PERFORMANCE AND MENTAL HEALTH OF STUDENTS	139
	Davranbek Kyzy Meerim Dev Santosh Shinde Raj Dharmendra Aher Raviraj Ganpat Dhomase Sanskruiti Sujay Bodekar	NUTRITION RECOMMENDATIONS BASED ON FOOD SELECTION	142
	Davranbek Kyzy Meerim Jhoja Riyaj Ahemad Mohammad Aijaj Date Mayuri Rambhau Mali Dakshata Dilip Bhandarkar Ved Vijay Bagul Swapnil Devidas	THE IMPACT OF BALANCED NUTRITION ON IMMUNITY	146
	Davranbek Kyzy Meerim Muthu Yuvaraj Mahendran Anujha Kumar Prakash Murugapandi Navaneethaselvan	NUTRACEUTICAL SUPPORT FOR CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER	151


	Davranbek Kyzy Meerim Sarvesh Sunil Bhosale Komal Mothabhau Shirsath Sahil Bhagawan Nangare Nisha Santosh Bate	THE IMPACT OF BALANCED NUTRITION ON IMMUNITY	165
	Davranbek Kyzy Meerim Shreya Dharmendra Sakhare Prasad Nitin Pandit Arvind Ramesh Pawar Vishal Sadashiv Chavanke	FOOD CONSUMPTION: ANALYSIS OF FREQUENCY AND QUALITY	170
	Murugan Dhamodharan Sirajudeen Safana Safreen Thangam Varun Balakrishnan Nandhini Mohamed sathik Mohamed suhail Davranbek Kyzy Meerim	NUTRITION RECOMMENDATIONS BASED ON FOOD SELECTION	175
	Nugmanova A.K.	THE QUALITY OF LIFE OF A PATIENT WITH BRONCHIAL ASTHMA: TRIGGERS, PREVENTION OF EXACERBATIONS	178
	Rochelle Netto Muskan Kumawat Sakshi Gautam Abdilazizova A.R.	THE HIERARCHY OF EVIDENCE: A CRITICAL EXAMINATION FROM RANDOMIZED CONTROLLED TRIALS TO EXPERT OPINION	185
	Serheta I.V. Redchits M.A. Vakolyuk L.M. Bratkova O.Y. Teklyuk R.V.	INNOVATIONS PREPARATION OF STUDENTS FOR THE INTEGRATED TEST EXAM «STEP- 2» IN TODAY'S CONDITIONS	201
	Shameer Ahamed Ahamed Baqi Aro Susmi Merline Dhivya Dharshini	NUTRACEUTICAL SUPPORT FOR CHILDREN WITH AUTISM	204
	Turdaliev S.O. Sharma Rajeev Ratan Mohammad Fahad	PULMONARY TUBERCULOSIS - CLINICAL STAGES AND CHANGES IN DIAGNOSIS	212
	Turdaliev S. Anantharaj Khan Kazim	COMPREHENSIVE STUDY OF ASTHMA	224
	Turdaliev S.O. Mohammad Fardeen Hussain Mohammad Amanullah	LUNG CANCER: STATISTICS AND TRENDS FROM AROUND THE WORLD	232

	Turdaliev S. Shivrajgurudev V.A. Bagwale O.G.	LUNG CANCER BEYOND SMOKING, A NARRATIVE REVIEW	244
	Нурбатчанова А.Ж.	РОЛЬ ТАРГЕТНОЙ ТЕРАПИИ В ЛЕЧЕНИИ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	248
	Ныгметова Ш.Е.	КЛИНИЧЕСКИЕ И ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПАЦИЕНТОВ С РАКОМ ТОЛСТОЙ КИШКИ	254


ZOOLOGY AND VETERINARY MEDICINE

	Мокієнко І.Д.	КЛАСИФІКАЦІЯ ХІРУРГІЧНОГО ШОВНОГО МАТЕРІАЛУ	257
---	---------------	--	-----





PHYSICS AND MATHS

	Амиралиева Г.Б. Қасқатаева Б.Р.	ТЕҢСІЗДІКТЕРДІ ДӘЛЕЛДЕУ ӘДІСТЕРІ	261
---	------------------------------------	----------------------------------	-----


LIGHT INDUSTRY AND FOOD INDUSTRY

	Азимова С.Т. Тураp А.А. Махмудов Ф.А. Бекмурат Н.Қ.	АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЕКТИНОВ	266
---	--	-------------------------------------	-----

INFORMATION AND WEB TECHNOLOGIES

	Bahrixon I.O. Muhamediyeva D.K.	METHODS AND ALGORITHMS FOR DETECTING TROLL MESSAGES IN THE UZBEK LANGUAGE	271
	Mendigali T.	OPTIMIZING DELIVERY ROUTING IN LOGISTICS USING MACHINE LEARNING AND GRAPH NEURAL NETWORKS	281
	Ганусяк С.І. Кожухівський А.Д.	РОЗРОБКА АЛГОРИТМУ ВИЯВЛЕННЯ КЕРУЮЧОГО ТРАФІКУ БОТНЕТУ BOTNET MULTIAGENT RECOGNITION	287
	Жоламан А.Е. Атанов С.К.	АРХИТЕКТУРНЫЙ МАРАФОН: FPGA- ПЛАТФОРМЫ В ИСПЫТАНИИ АЛГОРИТМОВ КОРРЕКЦИИ ОШИБОК	297

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

	Гузар В.М. Деркач В.М. Стрикаленко Є.А. Шалар О.Г.	ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК	305
---	---	--	-----

MILITARY AFFAIRS AND NATIONAL SECURITY

	Poplavets S. Lukianov S.	ASSESSMENT OF THE VOLUMES OF COLLECTION, GENERALIZATION, AND	316
---	-----------------------------	---	-----

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Шляхи вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих гандболісток

**Гузар Віктор Миколайович¹, Деркач Віктор Миколайович²,
Стрикаленко Євгеній Андрійович³, Шалар Олег Григорович⁴**

¹ кандидат педагогічних наук, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки; Херсонська державна морська академія; Україна

² кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту; Миколаївський національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова; Україна

³ кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту; Херсонський державний аграрно-економічний університет; Україна

⁴ кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту; Херсонський державний аграрно-економічний університет; Україна

Анотація. В статті представлені результати оцінки рівня технічної майстерності кваліфікованих гандболісток з ГК "Бяла" (Болгарія) в залежності від ігрового амплуа. Гандболістки характеризувались достатнім рівнем майстерності з незначними недоліками в якості влучання по воротам та низьким рівнем універсалізації в виконанні змагальних дій. Це вказує на вузьку спеціалізацію в виконанні ігрових прийомів. Вище зазначене дозволило оптимізувати шляхи покращення якості виконання технічних прийомів та розробити методику підвищення технічної майстерності гандболісток. Система підготовки розрахована на тримісячні тренування й сконцентрована на вдосконаленні певного елементу техніки гри з акцентом на індивідуальні тренування спортсменок після загальнокомандної роботи.

Ключові слова: гандбол, кваліфіковані спортсмени, технічна майстерність, методи тренувальної роботи.

Постановка проблеми. Значна кількість фахівців з гандболу стверджують, що технічна підготовка має головне значення в багаторічній системі підготовки. Зі зростанням технічної майстерності якість даного виду підготовки постійно зростає й вимагає інтенсифікації змагальної діяльності.

На сьогодні проблемам організації та покращенню тренувального процесу гандболістів присвячено багато наукових робіт. Фахівці вивчали вплив тренувальної роботи на

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

майстерність спортсменів. Серед останніх наукових досліджень видно, що змістовна підготовка спортсменів стає більш складною й потребує зміни від екстенсивної форми до інтенсивної. За для цього фахівці радять використовувати індивідуальний підхід в тренувальному процесі гандболістів [3, 5, 6].

Велика кількість тренерів зазначають, що підготовка кваліфікованої спортивної команди значною мірою пов'язана з удосконаленням усіх видів тактичних взаємодій, проте жоден з них не може бути реалізованим без набуття спортсменами високого, для їх забезпечення, рівня технічної майстерності [4]. Під час підготовки кваліфікованих гандболісток більш виправданим є використання набору певних модельних характеристик, які дозволять зорієнтуватись в напрямку подальшого технічного вдосконалення [1].

Сучасний розвиток міжнародного жіночого гандболу та знання об'єктивного стану рівня технічної майстерності висуває перед тренерами необхідність розробки інноваційних та ефективних методик проведення тренувальних занять, спрямованих на вдосконалення технічної майстерності, тому дослідження та експериментальне обґрунтування ефективності тренувального процесу в провідних гандбольних клубах Болгарії на сьогоднішній день є доволі актуальним.

Мета дослідження полягає в визначенні рівня технічної майстерності гандболісток кваліфікованих гандболісток та розробці методики для її покращення.

Виходячи з мети перед нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Оцінити рівень технічної майстерності кваліфікованих гандболісток;
2. Дослідити засоби та методи вдосконалення технічної майстерності гандболісток що виступають за ГК "Бяла" (Болгарія).

Організація та методи дослідження. На думку провідні спеціалісти з гандболу технічна підготовка озброє спортсменів засобами ведення боротьби в процесі змагань. Якість технічної майстерності прямопропорційно впливає на ефективність тактичних комбінацій та дозволяє досягати омріяних результатів.

Технічна підготовка в гандболі поділяється на дві частини: техніка захисту та техніка нападу. Технічний арсенал в нападі спрямований на досягнення мети в ігровому моменті, а саме взяття воріт. Техніка гри ж в захисті є певною протилотрою атакуювальним діям. Саме спортсмен який має

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

великий арсенал атакувальних дій може найбільш ефективно опанувати захисні проти різних суперників. Більшість фахівців з гандболу стверджують, що коефіцієнт ефективності ігрових дій гравця на одній ігровий позиції буде суттєво відрізнятись від його ж коефіцієнту корисної діяльності на іншому ігровому амплуа [4].

За для оптимізації процесу вдосконалення технічної майстерності тренерам постійно проводити корегування тренувального процесу з акцентуацією уваги на слабкі сторони в сенсі опанування технічними прийомами. На сьогодні на світовому рівні перемагає команда гравці якої мають більш досконалий технічний потенціал, який знаходить відображення в можливості виконувати складні тактичні дії та взаємодії.

Відповідно до вище зазначеного в нашій роботі ми визначили рівень технічної майстерності гандболісток які представляють лідерів болгарського гандболу й дослідили засоби та методи технічної підготовки спортсменок, що представляють чемпіонів Болгарії з ГК "Бяла".

На сьогодні більшість національних тренерів під час тренувальної діяльності часто застосовують тільки власне напрацьовані методики, які не завжди відповідають новітнім вимогам жіночого гандболу, який в наш час набуває швидкісний та динамічний характер. З кожним роком відбувається постійне підвищення рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості гандболісток. Проте вдосконаленням технічної майстерності більшість тренерів або не займаються взагалі, спираючись лише тільки на здобуту раніше майстерність спортсменок або залишаючи цей процес виключно на самостійне вдосконалення самих спортсменів.

Експеримент проводився на гандболістках ГК "Бяла" (Болгарія), які є дворазовими чемпіонками Болгарії, володарями кубку Болгарії та представляю країну в європейських кубках. Характеристика складу команди ГК "Бяла" представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Характеристика гандболісток з ГК "Бяла"

Ім'я та П.	№	Рік народження	Амплуа	Країна
Гергана А.	1	1993	Воротар	Болгарія
Фатме С.	16	1989	Воротар	Болгарія
Анна К.	12	2008	Воротар	Болгарія
Нія Ц.	5	2008	Центральна	Болгарія
Ірене І.	7	1998	Напівсередній	Болгарія
Соня Б.	8	1980	Крайній	Україна
Юліяна Г.	10	1986	Крайній	Румунія

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Продовження табл. 1

Есра Х.	21	2007	Крайній	Болгарія
Олександра Р.	13	2004	Лінійний	Україна
Кристина К.	17	1991	Напівсередній	Болгарія
Кристина І.	18	1992	Напівсередній	Україна
Валерія Г.	15	2002	Крайній	Україна
Симон С.	14	2006	Лінійний	Болгарія
Габріела В.	9	2008	Напівсередній	Болгарія
Валерія Т.	5	2008	Крайній	Болгарія
Рені Д.	23	1998	Крайній	Болгарія
Алія Г.	99	1996	Центральний	Україна
Лідя К.	4	1994	Лінійна	Болгарія
Мадлен Т.	21	2000	Центральний	Болгарія

До складу команди, який налічує 19 спортсменок, входять гравців які представляють різні країни. Так в команді грають 13 болгарок, 5 українок та 1 гравчиня з Румунії. Не зважаючи на те, що всі вони мають різну початкову школу своє формування як високо кваліфікованих гандболісток відбувалось саме в ГК "Бяла". За виконанням ігрових функцій всі гандболістки розподілились наступним чином: 3 воротарі, 6 крайні, 4 напівсередні, 3 розігруючі, 3 лінійних гандболістки.

Так як технічна майстерність залежить й від досвіду гри в гандбол, зазначимо, що в команді є 30 % спортсменок відносяться до групи 30 і старше, 30% гандболісток від 20 до 30 років та 40 % атлеток ще не виповнилось 20 років. При цьому середній вік команди становить 24,8 років. Такий віковий розподіл дозволяє максимально ефективно поєднати досвід з молодістю, що й заходить відображення в змагальному результаті. Стосовно технічної майстерності гандболісток зазначимо, що всі вони є спортсменками високого класу які або вдосконалюють свою майстерність або відточують її до автоматизму.

Для визначення рівня технічної майстерності гандболісток ми використовували такі тестові завдання: кидок гандбольного м'яча на дальність та влучність, ведення м'яча 20 метрів зі зміною напрямку, передачі м'яча на швидкість, кидки з 7 метрів на влучність, комплексний тест кидків в стрибку.

Всі результати тестування рівня технічної майстерності ми фіксували в протоколах й заносились до електронних таблиць програми "EXCEL". Отримані показники групувались у відповідності до ігрових амплуа гандболісток. Розрахунки проводились для кожного тестового випробування.

Результати дослідження. Більшість спеціалістів з гандболу вказують на те, що підвищення спортивної майстерності відбуватиметься лише тільки при умові гармонійного

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

вдосконалення різних сторін спортивного тренування. Кожен з видів підготовки базується один на одному. Однак фундаментом для формування якісного гравця безумовно є технічна підготовка. Маючи високий рівень фізичної підготовленості й не вмючи якісно виконувати технічні прийоми досягти перемоги практично не можливо. Вмючи поєднувати різні дії для виведення гравця на відкриту позицію для атаки не можна досягти перемоги у випадку коли спортсмен не вміє влучно закидати м'яч у ворота. Також без впевненості у власних діях практично не можна говорити про психологічну стійкість до змагального навантаження та перемоги в змаганнях. Саме тому більшість українських та іноземних тренерів професійних гандбольних клубів та національних збірних вказують на необхідність постійного вдосконалення технічної майстерності гандболісток високого класу доводячи її до автоматизму з постійним збільшенням арсеналу технічних прийомів.

Дослідження відбувалось за тестовими випробуваннями, які дозволяють оптимально оцінити техніку виконання різних технічних елементів від ведення та передач до найголовнішої атакуючої дії – кидків м'яча по воротах. Результати оцінки рівня технічної майстерності гандболісток ГК «Бяла» представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники технічної майстерності гандболісток різного амплуа в ГК «Бяла»

Тестові випробування	Крайні	Напівсередні	Лінійні	Центральні
	X ± S	X ± S	X ± S	X ± S
Кидок на дальність та точність, раз	2,8±0,84	4,0±1,17	2,7±0,54	4,3±1,36
Ведення м'яча 20 м., с.	4,3±1,63	4,5±1,22	5,7±1,83	5,0±0,75
Передачі м'яча за 30 с., раз	24,8±3,38	29,5±1,51	22,3±0,87	26,3±1,47
Кидки з 7-ми метрів, раз	4,3±0,72	4,8±0,85	4,3±1,33	5,0±1,92
Комплексний тест кидків в стрибку, балів	7,2±2,71	6,8±1,67	6,0±2,34	7,0±0,94

Аналізуючи результати тестування встановлено, що найкращі показники тесту кидок на дальність та точність у напівсередніх $X \pm S = 4,0 \pm 1,17$ раз та центральних $X \pm S = 4,3 \pm 1,36$ раз гравців. Лінійні та крайні гравці вдало виконували тест лише тільки в 50 % випадків ($X \pm S = 2,7 \pm 0,54$ раз та $X \pm S = 2,8 \pm 0,84$ раз відповідно). Результати даного тесту вказують на можливість виконання якісної першої передачі при побудові швидкісного переходу від захисту до нападу. Зазвичай в команді саме крайні та лінійні гравці першими роблять

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

прискорення для стрімкого нападу.

Швидкість та якість виконання ведення м'яча зі зміною напрямку руху у всіх гандболісток майже однакова з незначною перевагою крайніх гравців $X \pm S = 4,3 \pm 1,63$. Лише тільки лінійні гравці значно повільніші в виконання даного технічного прийому $X \pm S = 5,7 \pm 1,83$. Проте такі розходження пов'язані з специфікою виконуваних змагальних дій та частотою виконання технічного елементу.

Досліджуючи показники тесту передачі м'яча на швидкість за 30 секунд встановлено, що найбільша кількість у напівсередніх гравчинь ($X \pm S = 29,5 \pm 1,51$ раз), дещо менше у крайніх та центральних ($X \pm S = 24,8 \pm 3,38$ та $X \pm S = 26,3 \pm 1,47$ раз відповідно), а найменше значення у лінійних ($X \pm S = 22,3 \pm 0,87$ раз).

Вивчаючи показники кидкових тестів зазначимо, що всі гандболістки гарно впорались з завданням, проте існують певні відмінності. Так кидки з 7 метрової відстані в опорному положенні влучніше за всіх виконали центральні ($X \pm S = 5,0 \pm 1,92$ раз) та напівсередні ($X \pm S = 4,8 \pm 0,85$ раз) гравці. Дещо нижчі показники влучності у крайніх та лінійних гравців ($X \pm S = 4,3 \pm 1,33$ та $X \pm S = 4,3 \pm 0,72$ раз відповідно). Виконання комплексного кидкового тесту з 9-ти метрів в стрибку вказує на практично однаковий рівень технічної майстерності центральних, напівсередніх та крайніх гравців. Проте найнижчий показник даного тесту відмічено у гандболісток, що грають на позиції лінійного гравця ($X \pm S = 6,0 \pm 2,34$ раз).

Отримані результати вказують на високий рівень майстерності спортсменок, проте отримані дані вказують на певну вузьку спеціалізацію в виконанні ігрових прийомів. Більшість спортсменок обмежуються технікою виконання певних прийомів, які безпосередньо притаманні його ігровому амплу і не займаються питання збільшення та урізноманітнення ігрових дій для підвищення рівня універсалізації. Все вище зазначене доводить необхідність пошуку сучасних, нестандартних та ефективних напрямків спортивного вдосконалення.

Після визначення показників технічної майстерності тренерським штабом було прийнято рішення закцентувати увагу на вдосконалення технічної майстерності, що безумовно повинно призвести до ефективності виконання ігрових прийомів, а також збільшити можливість застосування складних тактичних комбінацій з переключенням гравців з одної ігрової позиції на іншу. Саме для цього був розроблений тримісячний план

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

тренувальної роботи. Окрім загальнокомандної роботи план тренувань передбачав надавання кожній спортсменці індивідуальне завдання, яке враховує результатів попередніх тестових випробувань, ігрових позицій, тощо.

Всі комплекси вправ, що запропоновані тренерами розподілені на певні блоки за напрямком спрямованості від їх впливу. В кожному блоці тренери зазначали тренувальне навантаження, кількість сетів та кількість повторень в сеті. Також зазначені методи та наведені типові помилки, які можуть виникати під час виконання. Орієнтовний блок для вдосконалення ведення м'яча представлено в таблиці 3.

Таблиця 3

Комплекс вправ для вдосконалення ведення м'яча

Вправи	Дозування навантаження		Метод виконання	Методичні вказівки
	К-ть сетів	К-ть вправ в сеті		
Ведення зі зміною напрямку "ялінка"	3	40 м. 10 змін напрямку руху	Повторний	Не знижувати швидкості при змінах руху
Зміна напрямку руху за зоровим сигналом	2 x 3'	3'	Ігровий	Гандбольний майданчик
Ведення м'яча в "човниковому бігу"	2 2	3 x 20 метрів 4 x 10 метрів	Варіативний змагальний	Згідно правил гри
Вправа "Зірочка"	3	5 x 6 метрів	Стандартний	
Ведення з спротивом від партнера	4 x 20	20 метрів	Варіативний	Захист 70% від макс.

Під час кожного тренування, в залежності від завдань заняття, гандболістки пропонується завдання з веденням м'яча яке вони повинні відтворити з максимальною швидкістю без втрат. Виконання завдань повинно супроводжуватись аналізом техніки виконання технічного прийому з вказанням помилок та корегуванням часу на подолання дистанції. Тренери також рекомендують додатково використовувати різні гаджети, які дозволяють підвищити інтенсивність виконання вправ. Дана тренувальна робота повинна відбуватись з використанням змагального методу тренування з визначенням кращої спортсменки на високому емоційному рівні з максимальною концентрацією уваги на якості виконання вправ.

Аналогічно до ведення тренерами запропоновано блок вправ і для вдосконалення техніки виконання передач м'яча.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Орієнтовний комплекс вправ представлений в таблиці 4.

Робота по вдосконаленню техніки передбачає виконання передачі на максимальній швидкості з мінімальними інтервалами відпочинку.

Таблиця 4

Комплекс вправ для вдосконалення передач м'яча

Вправи	Дозування навантаження		Метод виконання	Методичні вказівки
	К-ть сетів	К-ть вправ в сеті		
Передачі двох м'ячів в трійці	3 x 3'	3'	Варіативний	Намагатись щоб один м'яч догнав інший
Передачі на довгу відстань з високою траєкторією польоту	4 x 15	15 передач на пару	Стандартно-повторний	Передачу спрямовуємо вгору-вперед
Вибивання м'яча з пари	3 x 2'	2' на відстані 4 метрів	Варіативний	Пара що вибиває рахує влучення
Передачі від воріт до воріт	4 x 5	5 передач	Стандартно-повторний, змагальний	Влучання в ворота по повітрю
Передачі в стіну	5 x 30''	30''	Стандартно-повторний	Макс. к-ть передач
Передачі в парах зі зміною місць	3 x 30	6 x 5 передач з 3 змінами місць	Варіативний	Після кожних 5 передач зміна місця

Тренери завдяки використанню музичного та тонового супроводу повинні максимально підвищити інтенсивність виконання прийому. Комплекс вправ з передачами повинен виконуватись на кожному занятті під час основної частини або один раз на тиждень в заключній частині на фоні загальної втоми від тренування.

Значна увага приділяється й одному з важливіших технічних прийомів кидків по воротах. Орієнтовний комплекс вправ представлено в таблиці 5.

Вдосконалення одного з найголовніших елементів техніки гри - кидків, повинно відбуватись на кожному занятті в основній частині та в деяких випадках по її завершенню. Тренери частину завдань надають для загально командного виконання, а іншу частину у вигляді індивідуальних завдань для самовдосконалення. Гандболістки окрім відпрацювання кидків з власної позиції повинні додавати вправи з інших

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

позицій урізноманітнюючи арсенал виконання кидків. Також протягом тренувального заняття гандболістки виконували кидки з різних вихідних положень: стоячи після обіграшу, знизу для несподіваності для суперника та у стрибку для потужності з далекої відстані.

Таблиця 5

Комплекс вправ для вдосконалення різних кидків м'яча по воротам

Вправа	Дозування навантаження		Метод виконання	Методичні вказівки
	К-ть сетів	К-ть вправ в сеті		
Кидки в опорі після повороту на 360	3 x 10	10 кидків з різних позицій	Варіативний, змагальний	Кидки в чітко зазначені кути
Кидки після різних видів переміщень	2 x 6 4 x 6 2 x 6	6 прискорення 6 настрибування 6 приставний	Стандартно-повторний, змагальний	Кути чітко визначені
Кидки через потрійний блок	3 x 12	12 кидків	Варіативний, змагальний	6 праворуч 6 ліворуч
Кидки в стрибку після зміни напрямку	2 x 20	20 кидків: 10 справа, 10 зліва	Змагальний	Кидки в чітко зазначені кути
Кидки в стрибку через потрійне блокування	3 x 12	12 кидків	Варіативний, змагальний	6 праворуч 6 ліворуч
Кидки в стрибку з різних ігрових позицій	2 x 10	2 x 4 з кутів 2 x 4 півсередній 2 x 2 центральний	Стандартно-повторний, змагальний	Кидки в верхні та нижні кути

Вся розроблена та запропонована тренерським штабом методика вдосконалення технічної майстерності включає в себе спеціальні вправи, які гандболістки регулярно повинні виконувати протягом 3 тижнів роботи, коли відбувалась значна загальна втома від навантажень тренування за для того щоб вдосконалення технічних прийомів відбувалось в умовах максимально наближених до змагальних. Головний тренер команди, в залежності від основних завдань тренування обирає з числа перерахованих вправ ті, які максимально підходять до виконання в конкретних умовах. Спортсменки, не зважаючи на ігрове амплуа, всією командою виконували ці вправи використовуючи змагальний метод, що надавало певної емоційності та яскравості виконання завдань.

Висновки.

- При оцінці рівня технічної майстерності встановлено, що

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Більшість гандболісток характеризуються достатнім рівнем майстерності з незначними недоліками в якості влучання по воротам та низьким рівнем універсалізації в виконанні змагальних дій. Це вказує на вузьку спеціалізацію в виконанні ігрових прийомів. Більшість спортсменок обмежуються технікою виконання певних прийомів, які безпосередньо притаманні їх ігровому амплу і не займаються питання збільшення та урізноманітнення ігрових дій для підвищення рівня універсалізації.

– В ході експерименту розроблено методіку вдосконалення технічної майстерності за допомогою комплексів вправ різної спрямованості, які систематично повинні включатись до різних частин тренування в залежності від завдань. До кожної вправи підібрано дозування, яке коригується в залежності від індивідуальних особливостей гандболістки. Виконання запропонованих вправ повинно покращити рівень технічної майстерності та вивести якість виконання різних технічних прийомів на максимально високий рівень.

Перспективним напрямком подальшої роботи є експериментальне підтвердження ефективності використання запропонованої методіки вдосконалення технічної майстерності.

References:

- [1] Циганок В. І., Соловей О. М. Диференціація показників результативності техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів у змагальному процесі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2020. № 8 (128). С. 190-194.
- [2] Наумчук В. І., Русанюк В. М. Удосконалення техніко-тактичних дій в гандболі. Тернопіль: ТНПУ, 2018. 100 с.
- [3] Huzar Viktor, Derkach Viktor, Strykalenko Yevhenii, Shalar Oleh, Assessment of the efficiency of the competitive activity of the players of the GK "Real" Proceedings of the 10th International Scientific and Practical Conference «Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research» January 19-20, 2025. Orléans, France pp. 401-412.
- [4] Strykalenko Y., Shalar O., Huzar V., Derkach V. Technical training of volleyball players – beginners Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference «Innovative Development in the Global Science» January 26-28, 2024; Boston, USA pp. 466-479
- [5] Strykalenko Y., Shalar O., Huzar V., Derkach V. Improving football players' skills with the help of non-standard equipment Proceedings of the 16th International Scientific and Practical Conference "Science and practice: implementation to modern society manchester", United Kingdom June 26-28, 2024 pp. 285-294.
- [6] Strykalenko Y., Shalar O., Huzar V., Edeliiev O. Development of women's strength skills in free wrestling using the circular method of training Proceedings of the 3rd International Scientific and

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

- Practical Conference «Modern Directions and Movements in Science»
Luxembourg, Grand Duchy of Luxembourg October 26-28, 2023; pp/ 218-
231.
- [7] Strykalenko Yevhenii, Shalar Oleh, Huzar Viktor, Derkach Viktor
Improving the technical skills of volleyball players using a ball
with a shifted center of gravity Proceedings of the 5 th International
Scientific and Practical Conference "Science in the environment of
rapid changes brussels", Belgium November 6-8, 2024 pp. 277-284.

SCIENTIFIC EDITION

SCIENTIFIC COLLECTION «INTERCONF»

№ 247 | May, 2025

The issue contains:

Proceedings of the 5th International
Scientific and Practical Conference

**SCIENTIFIC PROGRESSIVE
METHODS AND TOOLS**

Riga, Latvia
16-18.05.2025

All materials are reviewed.

The editorial office did not always agree with the position of authors.

Signed for online publication: May 18, 2025.

Printed: June 16, 2025. Circulation: 200 copies. Format 60×84/8.

Batang & Courier New typefaces. Offset paper 100gsm. Digital color printing.

Contacts of the editorial office:

LLC Scientific Publishing Center «InterConf»

✉ info@interconf.center

🌐 <https://www.interconf.center>

✔ Certificate on the entry of publishing business subject in the State Register of Publishers,
Manufacturers and Distributors of Publishing Products of Ukraine: ДК № 7882 of 10.07.2023.