

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»**

Факультет охорони здоров'я і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

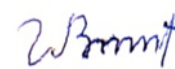
Череватий Роман Вікторович


**РОЗВИТОК ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ**

кваліфікаційна робота

**здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»**

Особистий підпис  здобувач Р. В. Череватий

Науковий керівник  кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, професор В. І. Гончаренко

В.о. завідувача кафедри  кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент В. О. Міщенко

Анотація. У кваліфікаційній роботі розглянуто особливості розвитку основних фізичних якостей юних гандболістів на етапі початкової підготовки.

Визначено основні фактори, що забезпечують ефективність тренувального процесу гандболістів на етапі початкової підготовки.

Проаналізовано засоби і методи тренувань для визначення ефективності розвитку основних фізичних якостей гандболістів на етапі початкової підготовки.

Вивчено питання щодо удосконалення фізичної підготовленості гандболістів сучасними засобами і методами тренування.

Ключові слова: гандбол, підготовка, етапи, основні фізичні якості, удосконалення, гандбол, ефективність, розвиток фізичних якостей, методи тренування.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГРИ У ГАНДБОЛ	7
1.1. Зародження гандболу як виду спорту.....	7
1.2. Рухливі ігри в системі спортивного тренування.....	11
1.3. Рухливі ігри в житті підлітка.....	17
1.4. Застосування рухливих ігор в підлітковому віці в залежності від анатоμο-фізіологічних особливостей.....	24
1.5. Основні методичні вимоги до організації та проведення рухливих ігор у тренувальному процесі юних гандболістів.....	31
1.6. Характеристика початкового етапу підготовки юних гандболістів.....	38
1.7. Основні напрямки загальної та спеціальної фізичної підготовки юних гандболістів у віці 9-11 років.....	46
1.8. Вплив фізичної підготовленості на показники змагальної діяльності юних гандболістів.....	56
Висновки до першого розділу.....	65
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В СИСТЕМІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ	67
2.1. Методи дослідження.....	67
2.2. Організація дослідження.....	76
2.3. Методика проведення рухливих ігор в системі тренувальних занять на початковому етапі підготовки юних гандболістів.....	77
2.4. Аналіз та обговорення отриманих результатів дослідження.....	88
Висновки до другого розділу.....	97
ВИСНОВКИ	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	100
ДОДАТКИ	109

ВСТУП

Актуальність дослідження. Помітною і позитивною ознакою суспільного розвитку багатьох країн, особливо у пострадянському просторі, нині є інтенсивний розвиток спортивної, оздоровчо-рекреативної, туристичної сфер. При цьому принципово важливим є те, що функціонування цих сфер відбувається за принципово нових, відмінних від раніше існуючих соціально-економічних, політико-правових, організаційних умов. Україна потребує міцних тілом і духом громадян, здатних свідомо примножувати потенціал держави, успішно само реалізовувати свої природні і набуті фізичні та духовні здібності й потенціал, активно розвивати їх. У нашій країні велика увага приділяється фізичному розвитку підростаючого покоління. Про це яскраво свідчать Укази Президента України, Постанови Верховної Ради та Кабінету Міністрів України.

Увага фахівців в багатьох країнах все більше зосереджується на подальшому удосконаленні системи підготовки спортсменів, яка б забезпечувала повноцінне поповнення складу національних команд. Тому цілком закономірно в Україні, як і в інших країнах, величезна увага приділяється підготовці резервів збірних команд [1].

Відомо, що робота над розвитком фізичних якостей в процесі спортивного тренування сприяє успішному засвоєнню рухових навичок, досягненню високих результатів в обраному виді спорту [67].

Аналіз наукової і методичної літератури дозволяє визначити, що проведено ряд досліджень, які торкаються розроблених стандартних завдань для удосконалення тренувального процесу в різних видах спорту: В. Г. Алабін, 1981, 1995; В. П. Попов, 1982. Однак, робіт, які стосуються розробки різних завдань у вигляді рухливих ігор для виховання фізичних якостей у юних спортсменів не виявлено.

Спеціалізація та конкретизація методів і засобів, форм планування та контролю навчально-тренувального процесу дозволяють тренерам більш

продуктивно і кваліфіковано готувати юних гандболістів.

Виявлення загальних закономірностей процесу удосконалення фізичних якостей юних гандболістів на основі застосування тренувальних завдань ігрової спрямованості, що сприяє створенню стабільної основи підвищення рівня розвитку фізичних якостей юних спортсменів, безумовно є актуальним.

Мета дослідження: обґрунтувати застосування рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі юних гандболістів 9-11 років на основі впровадження ігрових тренувальних завдань.

Об'єкт дослідження: процес застосування рухливих ігор як одного із засобів у підготовці юних гандболістів 9-11 років.

Предмет дослідження: вплив навантажень у вигляді ігрових тренувальних завдань на розвиток фізичних якостей в тренуванні юних гандболістів на початковому етапі підготовки.

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела з питань організації навчально-тренувального процесу юних гандболістів та значення рухливих ігор в спортивному тренуванні.

2. Розробити тренувальні завдання фізичної підготовки у вигляді рухливих ігор та ігрових вправ для побудови тренувальних занять у гандболістів 9-11 років.

3. Впровадити розроблену методику в навчально-тренувальний процес.

Теоретична і практична значущість дослідження у тому, що отримані нові дані щодо застосування тренувальних завдань ігрової спрямованості у юних гандболістів для побудови тренувальних занять. При цьому на основі аналізу результатів досліджень розроблені практичні рекомендації з використання рухливих ігор в різних тренувальних заняттях.

Структура роботи. Представлена кваліфікаційна робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури і додатків.

Робота викладена на 86 сторінках, має таблиці, рисунки, додатки. У списку використаної літератури 76 літературних джерел, використані при виконанні кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГРИ У ГАНДБОЛ

1.1. Зародження гандболу як виду спорту

Історичний розвиток гандболу охоплює понад століття, протягом якого ця спортивна гра еволюціонувала від локальних ігор із м'ячем до інституціоналізованого міжнародного виду спорту зі стандартизованими правилами та розвиненою системою змагань. Водночас генезу гандболу доцільно розглядати в ширшому культурно-історичному контексті, оскільки ігри з м'ячем, що виконувалися руками, були відомі задовго до формування сучасних нормативних моделей. Згадки про подібні види рухової активності трапляються в античній традиції, зокрема в епосі Гомера («Одіссея»), а також у працях Клавдія Галена, де описуються фізичні вправи та ігрові форми, поширені в тогочасному суспільстві. У середньовічній період окремі різновиди ігрових дій із м'ячем, що передбачали кидки та ловіння, знайшли відображення в культурній спадщині Європи, зокрема у віршах Вольтера фон дер Фогельвайде [40]. Наведені відомості не дають підстав для прямого ототожнення давніх ігор із сучасним гандболом, однак свідчать про тривале існування ідеї командної гри з переважним використанням рук, що надалі створило сприятливі передумови для появи регламентованого виду спорту.

Попри наявність історичних передумов, питання щодо точної дати виникнення гандболу як сучасної спортивної гри, офіційно ідентифікованої в міжнародному спортивному реєстрі як «гандбол», залишається дискусійним. Разом із тим у науково-методичній літературі поширеним є підхід, за яким 1898 рік розглядається як офіційна дата зародження гандболу (згідно з Л. А. Латишкевичем, І. Є. Турчином, Л. Р. Маневичем, 1980). Така позиція обґрунтовується тим, що саме в цей період викладач фізичного виховання Хольгер Нільсен (Ордруп, Данія) упровадив у заняття жіночих груп гру під назвою «хендболд» (від «hand» – рука та «ball» – м'яч). За організаційною

моделлю вона передбачала протиборство двох команд по сім осіб на порівняно невеликому майданчику, а її цільовою дією було закидання м'яча у ворота суперника [64]. За змістом і структурою зазначена гра вже містила низку ознак, характерних для подальшого становлення гандболу: командну взаємодію, наявність воріт, перевагу технічних дій руками, а також орієнтацію на передачі, ловіння і кидки.

Поряд із цим, новіші дослідження, зокрема матеріали, що наводяться співробітниками Історико-спортивного музею Академії фізичної культури, вказують на можливість більш раннього формування окремих компонентів майбутньої гри. У цьому контексті заслуговують на увагу відомості, які дозволяють розглядати 1890 рік як потенційний, хоча й дискусійний, етап початку еволюції сучасного гандболу [25, 65]. Так, у Німеччині в 1890 році Конрад Кох розробив спортивну гру з м'ячем «раффбол» (або «кенігсберзький м'яч»), у межах якої застосовувалися передачі, ловіння та кидки м'яча. Зазначені елементи в подальшому були інтегровані у формування німецького варіанта гандболу. Того ж року в Чехії поширився народний різновид гри з м'ячем «хазена» (буквально – «кидати»), що характеризувався нерегламентованими передачами та ловлею м'яча у змішаних групах і проводився без єдиноборств. Отже, наприкінці ХІХ століття в європейському просторі існували паралельні ігрові практики, які, хоча й мали відмінності в організації та змісті, загалом формували передумови для подальшої кодифікації правил і становлення уніфікованої моделі гри.

Важливий крок у напрямі стандартизації відбувся у 1917 році, коли Макс Хейзер (Берлін) на основі двох ігор сформував нову гру для жінок під назвою «ручний м'яч». У подальшому ця модифікація стала одним із чинників зростання популярності гри та її поширення в європейських країнах. Уже в 1918 році в міжнародному спортивному середовищі окреслилися дві конкурентні течії: чеська «хазена» (переважно на сході) та німецький гандбол (переважно на півночі й заході). У 1920 році в Берліні

відбулася перша гра на Кубок і першість Німеччини з ручного м'яча, що засвідчило перехід від локальної практики до організованої змагальної системи. Подальша кодифікація правил у 1923 році стала суттєвим чинником підвищення технічного рівня гри: запровадження правил «трьох секунд» і «трьох кроків» сприяло посиленню динаміки, дисциплінувало володіння м'ячем і стимулювало розвиток точності та швидкості виконання технічних дій [26].

Вихід гандболу на міжнародний рівень пов'язують із 1925 роком, коли відбулася перша міжнародна зустріч збірної Німеччини з командою Австрії, у якій перемогу здобула Австрія з рахунком 5:6. Визнання гандболу міжнародним видом спорту в 1926 році стало додатковим стимулом до його поширення в країнах Європи. У цей період активізувалося створення спортивних клубів, які розвивали гандбол у Люксембурзі, Швейцарії, Іспанії та в інших державах [27]. Важливим організаційним етапом стало заснування у 1928 році в Амстердамі Міжнародної любительської федерації гандболу (ІАГФ), яка діяла до 1944 року й об'єднувала 11 країн, що системно розвивали гандбол [17]. Створення федерації забезпечило координацію міжнародної діяльності, уніфікацію правил і формування підґрунтя для проведення офіційних змагань.

У 1936 році гандбол уперше було включено до олімпійської програми XI Олімпіади в Берліні, а першим олімпійським чемпіоном стала команда Німеччини. У період проведення Олімпійських ігор відбувся IV конгрес ІАГФ, на якому ухвалено рішення про організацію чемпіонатів світу з гандболу у форматах 7x7 і 11x11; на початковому етапі участь у таких чемпіонатах дозволялася лише чоловічим командам [58, 40]. У 1938 році першість світу виграли німецькі спортсмени. Після Другої світової війни розпочався новий етап розвитку гандболу, пов'язаний зі створенням у 1946 році нової міжнародної федерації – ІГФ, яка визначила програму відродження та подальшого розвитку світового гандболу. Зокрема, ІГФ окреслила проведення чемпіонатів світу з гандболу 11x11 за участю як

чоловічих, так і жіночих команд. У 1949 році в Будапешті на жіночому чемпіонаті світу перемогу здобула команда Угорщини; зазначається, що першість світу проводилася раз на чотири роки. Загалом було проведено 7 чоловічих і 3 жіночих чемпіонати з гандболу 11x11. Останній чемпіонат світу з гандболу 11x11 відбувся у 1966 році, після чого цей різновид перестав існувати в ранзі міжнародної гри, що сприяло подальшому утвердженню гандболу 7x7 як основного формату [57].

Становлення гандболу 7x7 як провідної міжнародної дисципліни підтверджується результатами чемпіонатів світу: у 1954 році в Швеції відбувся чемпіонат світу з гандболу 7x7 серед чоловічих команд, де перемогу здобули шведські спортсмени, а перший жіночий чемпіонат світу з гандболу 7x7 було проведено у 1957 році в Югославії, де перше місце посіла команда колишньої ЧССР [57]. Повернення гандболу 7x7 до олімпійської програми відбулося у 1972 році на Іграх XX Олімпіади в Мюнхені. Змагання проводилися в закритому приміщенні, а до участі допускалися лише чоловічі команди; переможцями стали гандболісти Югославії. Жіночий гандбол уперше було включено до програми Олімпійських ігор у 1976 році в Монреалі, де команда Радянського Союзу вперше взяла участь [17, 9].

Подальше зростання популярності гандболу на території колишнього СРСР значною мірою зумовлювалося результатами жіночої збірної, зокрема здобуттям золотих медалей на Олімпійських іграх у Монреалі (1976) та згодом у Москві (1980). Зазначені досягнення сприяли посиленню інтересу до гандболу, розширенню практики його культивування, удосконаленню методики підготовки спортсменів та розвитку змагальної системи. Для України ці перемоги мали особливе значення, оскільки переважна більшість складу радянської команди була сформована українськими гандболістками. У цьому сенсі олімпійські результати 1976 та 1980 років стали важливою передумовою зміцнення авторитету української школи гандболу й закріплення її позицій на міжнародній спортивній арені.

1.2. Рухливі ігри в системі спортивного тренування

Ігрова діяльність посідає особливе місце в системі виховання та підготовки дітей і підлітків, оскільки саме в дитячому та юнацькому віці відбувається інтенсивне становлення особистості, формування базових психофізіологічних функцій, а також засвоєння ключових рухових умінь і навичок. У процесі гри дитина не лише опановує рухові дії, необхідні для подальшої спортивної спеціалізації й повсякденної активності, а й одночасно набуває соціально значущого досвіду взаємодії, навчається керувати емоціями, проявляти наполегливість у досягненні мети, розвиває сміливість, кмітливість і здатність швидко приймати рішення в умовах дефіциту часу та інформації. Саме тому гра розглядається не як додатковий елемент занять, а як педагогічно доцільна форма діяльності, яка органічно поєднує навчальні, виховні та розвивальні ефекти.

Важливість гри як своєї моделі підготовки до майбутнього життя та професійної діяльності переконливо підкреслював А. С. Макаренко, зазначаючи: «Гра має важливе значення у житті дитини, має те саме значення, як для дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою, з багатьох поглядів, вона буде в роботі, коли виросте». Це положення є методологічно значущим для сучасної теорії та практики фізичного виховання і спорту, адже дозволяє розглядати ігрову активність як засіб цілеспрямованого формування особистісних якостей спортсмена, які згодом визначають його поведінку в тренувальному процесі та змагальній діяльності: дисциплінованість, відповідальність, стійкість до стресу, здатність діяти в команді або ефективно конкурувати, зберігаючи коректність і дотримання правил.

У структурі ігрової діяльності особливе місце займають рухливі ігри як різновид активності, що базується на творчих рухових діях. Їхня специфіка полягає в тому, що рухові завдання зумовлюються певним сюжетом або ігровою ситуацією, регламентуються правилами та підпорядковуються досягненню визначеної мети. Така організація діяльності забезпечує

природну мотивацію дітей до виконання фізичних вправ, оскільки рух не сприймається як монотонний «обов'язок», а включається в емоційно насичений контекст з елементами новизни, змагання та самовираження. Водночас правила гри формують у дітей навички самоконтролю, здатність співвідносити власні дії з вимогами ситуації, а також уміння приймати обмеження, що є важливим як у спорті, так і в соціальному житті.

Факт наявності переможців і переможених надає рухливим іграм особливої педагогічної цінності, оскільки ситуація успіху або невдачі в безпечних умовах стає для дітей реальним, емоційно пережитим досвідом. Саме в таких ситуаціях закладаються основи адекватної реакції на змагальний результат, формується здатність гідно перемагати та конструктивно переживати поразку, зберігаючи мотивацію до подальшого вдосконалення. У цьому контексті тренер, організовуючи ігрову взаємодію, фактично виступає педагогічним модератором, який через зміст, правила, дозування навантаження та оцінювання результату цілеспрямовано формує в учасників риси характеру, необхідні для подальшого життя. З огляду на поєднання виховних, навчальних і розвивальних функцій, рухливі ігри останніми роками закономірно привертають підвищену увагу фахівців і педагогів у сфері фізичного виховання та спорту, оскільки розглядаються як ефективний інструмент оптимізації тренувального процесу в дитячо-юнацькому віці.

Активне звернення до ігор у практиці роботи з дітьми є обґрунтованим також з позицій психолого-педагогічних закономірностей дитячого розвитку. Відомо, що діти недостатньо толерантні до одноманітності тренувальних занять, а тривале повторення однотипних вправ нерідко викликає зниження інтересу, емоційне виснаження та погіршення дисципліни на уроці чи тренуванні [67,63]. У такій ситуації рухливі ігри виконують функцію варіативного засобу, який дозволяє зберегти загальну спрямованість заняття, але змінити форму подачі рухових завдань, підтримати позитивне емоційне тло та підвищити включеність дітей у виконання вправ.

Емпіричні спостереження і наукові узагальнення підтверджують доцільність систематичного використання рухливих ігор у підготовці дітей різних вікових груп. Так, В. Г. Яковлев та О. М. Гриневський відзначали, що включення рухливих ігор у тренування з дітьми 9–10, 11–12, 13–14 років забезпечує позитивні зрушення у спортивній діяльності, зокрема сприяє ефективнішому засвоєнню технічних прийомів і підвищенню рівня загальної фізичної підготовки. Автори також обґрунтовували можливість застосування ігор не лише як загальнорозвивального засобу, але й як інструменту розв'язання спеціальних завдань тренування, коли ігрові умови моделюють потрібні рухові структури, темп, просторово-часові характеристики дій і комунікацію між учасниками.

Дослідження останніх років, виконані вітчизняними фахівцями, суттєво розширили уявлення про потенціал ігрових засобів у системі спортивної підготовки дітей. Показано, що за допомогою рухливих ігор можна результативно розвивати швидкість і швидко-силові якості [1,6,9,13,15], а також підвищувати рівень загальносилової підготовленості [62,50]. Важливо, що зазначені ефекти досягаються не шляхом механічного збільшення обсягу навантаження, а завдяки раціональній організації рухової активності, коли інтенсивність і щільність роботи регулюються правилами гри, а мотивація підтримується природним прагненням до успіху, взаємодії та отримання емоційного задоволення від процесу.

Окремої уваги заслуговують результати, отримані В. Г. Алабіним [1], який довів ефективність ігрового методу у поєднанні з рівномірним і перемінним бігом для гармонійного розвитку дитячого організму, а особливо – для підвищення загальної витривалості. Наукові дані автора засвідчують, що ігри позитивно впливають на розвиток координації рухів у дітей, оскільки вимагають постійного пристосування до змінної ситуації, оперативної перебудови рухових програм, точного дозування зусиль і просторового орієнтування. Крім того, ігрові умови формують психологічну готовність юного спортсмена до змагань: дитина звикає діяти під тиском часу, в умовах

відповідальності за результат і під пильним спостереженням однолітків. У виховному аспекті ігровий метод сприяє формуванню таких рис характеру, як сміливість, рішучість, сила волі та витримка. Додатково підкреслюється, що ігрові ситуації можуть бути використані як засіб виявлення індивідуальних здібностей дітей, оскільки в грі наочно проявляються їхні лідерські якості, комунікаційні навички, здатність до тактичного мислення й швидкість реакції [33,48].

Попри значну кількість публікацій, присвячених іграм загалом і рухливим іграм зокрема, актуальним залишається питання методично грамотного включення ігрових засобів у тренувальний процес. У цьому контексті заслуговують на увагу узагальнення І. М. Короткова [63], який, характеризуючи ключові положення застосування ігор у спортивних заняттях, акцентує на кількох принципових аспектах. По-перше, гра інтерпретується як природна потреба людини. До базових потреб, зумовлених природою, належить потреба в тренуванні м'язів і внутрішніх органів, а також у отриманні зовнішньої інформації. У дітей ця потреба реалізується саме через гру, що має позитивне емоційне забарвлення та дає можливість не лише рухатися, але й краще пізнавати себе та навколишній світ. У процесі гри діти й підлітки водночас «тренують» організм і розширюють уявлення про можливості власного тіла, закономірності взаємодії та причинно-наслідкові зв'язки в ігровій ситуації.

По-друге, гра розглядається як ефективний засіб формування особистості. Характерною рисою ігрової діяльності є поєднання передбачуваності загальної структури з наявністю елемента новизни. Учасник розуміє, що гра пов'язана з приємними фізичними та розумовими діями, і водночас очікує несподіваних ситуацій, які потребують швидкого реагування. Навіть одна й та сама гра, що періодично повторюється, ніколи повністю не відтворює попередній варіант: дії учасників не ідентичні, змінюються умови, темп, характер опору суперника чи партнерів, а отже – зберігається інтерес і підтримується висока емоційна включеність. Така

«варіативність у межах правил» створює сприятливі умови для розвитку самостійності, ініціативності й творчого підходу до рухових завдань.

По-третє, важливим є місце ігор у структурі тренувального заняття. Залежно від основних і допоміжних завдань конкретного тренування рухливі ігри можуть не включатися до його змісту, а можуть бути органічно інтегровані як у підготовчу частину (для активізації, розігріву, налаштування на роботу), так і в основну частину (для розвитку фізичних якостей або закріплення техніко-тактичних дій у змінних умовах), а також у заключну частину (для емоційного «розвантаження», м'якого зниження інтенсивності та збереження позитивного емоційного фону). Відповідно, методична цінність гри визначається не самим фактом її використання, а педагогічною доцільністю, відповідністю меті заняття, віковим можливостям дітей та рівню їхньої підготовленості.

По-четверте, окремо виділяється роль ігор як засобу активізації уваги та підвищення емоційного стану. За умов втоми або зниження концентрації, що можуть виникати внаслідок високого темпу чи одноманітного характеру виконуваних вправ, доречне включення рухливих ігор сприяє відновленню працездатності, нормалізації нервових процесів, підвищенню уваги й підтриманню оптимального функціонального стану. Переключення з одного виду діяльності на інший, елемент змагальності, а також можливість вільного вибору дій у межах правил створюють психологічний ефект «другого дихання», дозволяючи продовжити інтенсивну тренувальну роботу після короткого активного відпочинку. Водночас підкреслюється, що ігри, спрямовані на підвищення емоційного стану та активізацію уваги, мають добиратися так, щоб не викликати надмірних фізичних напружень і гострих конфліктів між дітьми; ключовим є своєчасне визначення моменту, коли саме така гра є найбільш потрібною. У практиці тренера це може бути як запланований компонент розминки чи заключної частини заняття для підтримання гарного настрою, так і ситуативне, незаплановане введення

емоційного «поштовху», якщо, на думку тренера, це необхідно для відновлення залученості дітей у роботу [26].

Плануючи й реалізуючи заняття з рухливими та спортивними іграми для дітей 9–11 років, доцільно виходити з урахування вікових фізіологічних особливостей, зокрема високої рухливості (лабільності) нервових процесів центральної нервової системи. Така лабільність зумовлює швидку зміну функціональних станів і підвищену чутливість до монотонних подразників, унаслідок чого тривалі одноманітні вправи можуть спричинити швидке стомлення, падіння інтересу та зниження якості виконання рухових завдань. Отже, методична стратегія тренера має полягати в раціональній організації варіативної діяльності, де зміна вправ і форм роботи виступає не «розвагою заради розваги», а механізмом підтримання оптимального рівня уваги, мотивації й функціональної готовності дітей.

Для забезпечення високої ефективності занять та досягнення запланованого результату доцільно застосовувати комплекс методичних прийомів, які узгоджуються з віковими можливостями дітей: регулярну зміну активностей; залучення елементів змагання та розваги як засобів підтримання мотивації; послідовну зміну видів діяльності з урахуванням принципу чергування напруження й відносного відновлення; проведення значної частини заняття у формі гри, коли навчальні та тренувальні завдання інтегруються в ігрові правила та сюжет [27]. Реалізація такого підходу сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, стабільно високому рівню мотивації, профілактиці швидкого стомлення і, що принципово важливо, формуванню позитивного ставлення дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом. При цьому зберігається змістова спрямованість підготовки: ігрові вправи добираються з урахуванням їхнього впливу на розвиток фізичних якостей, удосконалення координації, формування техніки рухів і виховання психологічної стійкості, що в сукупності створює передумови для гармонійного розвитку та підвищення спортивної підготовленості в дитячо-юнацькому віці [1,6,9,13,15,62,50].

1.3. Рухливі ігри в житті підлітка

Гра історично сформувалася як один із фундаментальних і водночас найбільш природних засобів фізичного виховання та освіти підростаючого покоління, оскільки в ігровій діяльності органічно поєднуються рух, емоційне переживання, пізнання та соціальна взаємодія [26]. На відміну від багатьох інших форм організації рухової активності, гра спирається на внутрішню мотивацію дитини й підлітка, тобто на прагнення до участі, змагання, самовираження та взаємодії з однолітками. Саме тому вона розглядається як ефективний педагогічний інструмент, що дає змогу вирішувати широкий спектр освітніх, виховних і оздоровчих завдань у межах єдиної діяльності. Цілеспрямована організація гри (добір правил, формування команд, розподіл ролей, визначення ігрових завдань, дозування навантаження, контроль безпеки й корекція поведінки учасників) забезпечує її прикладне педагогічне значення, зокрема у підготовці дітей та підлітків до майбутньої трудової діяльності, що передбачає дисципліну, відповідальність, взаємодопомогу, витримку та здатність діяти за встановленими нормами [25, 50]. У такому розумінні гра виступає не лише засобом активного дозвілля, а й організаційною формою, у якій дитина засвоює соціально прийнятні способи поведінки, набуває досвіду саморегуляції та співпраці, а також вчиться приймати рішення в умовах змінної ситуації.

Рухливі ігри, які ґрунтуються на різноманітних рухових діях і виконуються у визначених правилами межах, зберігають свою вагому роль як засіб і метод фізичного виховання не тільки в дитинстві, а й упродовж усього життя людини; водночас закономірно трансформуються їхній зміст, складність, спрямованість і методика проведення відповідно до вікових можливостей, стану здоров'я та соціальних потреб [29]. Однак у системі фізичного виховання дітей і підлітків рухливі ігри посідають особливе місце, оскільки вони найбільш повно відповідають віковим особливостям цієї групи: високій потребі в русі, емоційній насиченості діяльності, схильності

до колективних форм взаємодії та змагальності. У комплексі з іншими виховними засобами рухливі ігри створюють основу початкового етапу становлення гармонійно розвиненої, активної особистості, що поєднує духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість [33]. Така інтегративність пояснюється тим, що гра, з одного боку, передбачає виконання рухових дій і сприяє розвитку фізичних якостей, а з іншого – вимагає дотримання правил, узгодження поведінки з партнерами та опонентами, прийняття ролей і виконання ігрових завдань, що формує морально-вольові та соціально значущі риси.

Важливо підкреслити, що рухлива гра як явище культури і виховання є природним супутником дитячого життя та потужним джерелом позитивних емоцій, які виступають важливою умовою стійкого інтересу до рухової активності. Її виховний потенціал значною мірою зумовлений тим, що у традиційних іграх історично відображалися спосіб життя народу, побут, праця, національні звичаї та традиції, а також уявлення про прийнятні соціальні норми й цінності. Через ігрові правила та моделі взаємодії в підлітків поступово формуються уявлення про чесність, сміливість, мужність, справедливість, повагу до партнера і суперника та відповідальність за власні вчинки [63, 14]. У межах ігрової діяльності підліток отримує можливість безпосередньо переживати наслідки власних рішень: порушення правил або неузгодженість дій із командою призводять до втрати переваги чи результату, натомість дисциплінованість, самоконтроль і підтримка партнерів підвищують шанси на успіх. Такі ситуації мають вагомим виховним значенням, оскільки формують практичний досвід морального вибору й саморегуляції, а не лише декларативне знання норм поведінки.

Окремої уваги заслуговує пізнавально-розвивальний аспект рухливих ігор. Ігрова діяльність стимулює активну роботу думки, сприяє розширенню світогляду та уточненню уявлень про навколишній світ, оскільки вимагає аналізу умов, оцінки ситуації, прогнозування дій учасників і вибору оптимальних способів досягнення мети. У процесі гри вдосконалюються

психічні процеси: увага (зосередження й переключення), оперативна пам'ять, швидкість сприймання та переробки інформації, емоційна регуляція, а також здатність діяти в умовах дефіциту часу. Внаслідок цього гра стимулює перехід дитячого організму до вищого ступеня розвитку і тому визнається провідною діяльністю дитини, оскільки саме в ній найбільш повно реалізується взаємозв'язок між пізнанням, руховими діями та соціальною взаємодією [6, 1]. Для підлітків цей механізм також зберігає актуальність: хоча провідні види діяльності з віком змінюються, ігрова форма залишається ефективним способом формування та закріплення як фізичних, так і когнітивних навичок у динамічних умовах.

У науково-методичному вимірі рухлива гра може бути визначена як сукупність різноманітних рухових дій, що організують і регулюють поведінку гравців відповідно до правил та ігрових завдань. Важливою особливістю є те, що виконувані рухи й дії мають варіативний характер, часто комбінуються та здійснюються у змінних умовах, що підвищує їхній тренувальний ефект і сприяє розвитку адаптаційних можливостей організму. Різноманітні рухи (біг, стрибки, метання, пересування з різкою зміною напрямку, ухиляння, зупинки, стартові прискорення тощо) позитивно впливають на всі системи організму підлітків, а помірні фізичні навантаження, характерні для більшості рухливих ігор за умови правильного дозування, зміцнюють здоров'я, підвищують рівень загального фізичного стану й працездатності [27]. У цьому контексті важливими є методичні принципи проведення ігор: відповідність змісту віковим можливостям, поступове ускладнення завдань, контроль інтенсивності, дотримання безпеки та врахування індивідуальних особливостей учасників. Саме педагогічно обґрунтована організація дозволяє перетворити гру на цілеспрямований засіб розвитку фізичних якостей, а не на випадкову активність із непередбачуваним навантаженням.

Суттєвою перевагою рухливих ігор є їхня емоційна насиченість, що має прямий вплив на відновлення й зниження втоми. Під час гри позитивні

емоції, змагальний інтерес і захоплення процесом сприяють більш швидкому зняттю психоемоційної напруги, а також полегшують переживання фізичного навантаження. Унаслідок цього, граючи, діти та підлітки ефективніше відпочивають після тривалих статичних поз, одноманітної навчальної роботи або інтенсивного розумового навантаження. Одночасно вони відчувають задоволення від реалізації власних фізичних і розумових можливостей, що є важливою умовою формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою та стійкої мотивації до рухової активності. Таким чином, рухливі ігри поєднують тренувальну й відновлювальну функції: сприяють розвитку фізичних якостей і водночас допомагають регулювати функціональний стан.

Ураховуючи комплекс функцій, які виконують рухливі ігри у життєдіяльності дітей, їх значення для підлітків є особливо суттєвим [10]. Підлітковий вік характеризується інтенсивними морфофункціональними змінами, нерівномірним розвитком окремих систем організму, а також підвищеною чутливістю до педагогічних впливів. Саме в цей період зростає потреба в руховій активності як у природному механізмі підтримання працездатності та здоров'я, а також посилюється потреба у спілкуванні, соціальному визнанні та самоствердженні. Рухливі ігри, будучи колективною формою діяльності, здатні природно задовольняти ці потреби, забезпечуючи підліткам соціально прийнятний простір для взаємодії, прояву ініціативи та набуття досвіду командної співпраці.

Фізичний розвиток підлітків відзначається високими темпами, що потребує раціонально організованих форм рухової активності для його гармонізації. Рухливі ігри у цьому сенсі виступають ефективним інструментом, оскільки сприяють всебічному розвитку рухових якостей у природних, динамічних умовах. Ігрові ситуації передбачають чергування різних режимів роботи, що позитивно впливає на розвиток швидкісних здібностей, спритності та координації, а також сприяє формуванню витривалості й силових якостей за рахунок повторюваних зусиль у межах

правил гри. При систематичному використанні рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі зростає рівень загальної фізичної підготовленості, удосконалюється функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, поліпшується м'язовий тонус, координаційні можливості, постава та опорно-руховий апарат, що створює передумови для зміцнення здоров'я та профілактики порушень, пов'язаних із малорухливим способом життя. Окремо слід підкреслити актуальність рухливих ігор як засобу протидії гіподинамії, яка часто виникає у підлітків внаслідок тривалого сидіння за уроками чи комп'ютером: саме ігрова форма робить рухову активність емоційно привабливою, підвищує залученість і сприяє формуванню звички до регулярного руху.

Разом із тим рухливі ігри вимагають не лише фізичної, але й значної розумової активності, що має принципове значення для комплексного розвитку підлітка. У грі постійно змінюються умови: розташування учасників, співвідношення сил, темп дій, наявність або відсутність переваги, що потребує оперативного аналізу та швидкого прийняття рішень. Необхідність швидко реагувати на зміну ігрової ситуації, передбачати дії суперника, координувати поведінку з партнерами, обирати ефективну тактику й коригувати власні дії відповідно до поточної мети сприяє розвитку оперативного мислення, кмітливості, концентрації уваги та здатності до переключення. Така діяльність формує навички прогнозування та стратегічного бачення в межах конкретної ситуації, а також сприяє удосконаленню сенсомоторної координації, оскільки рішення повинні реалізуватися через точні рухові дії, часто в умовах дефіциту часу. Одночасно в іграх закладаються передумови розвитку навчально значущих якостей: довільної уваги, самоконтролю, здатності дотримуватися правил і працювати на результат.

Вольовий компонент рухливих ігор пов'язаний із необхідністю долати труднощі, витримувати навантаження, не зупинятися після помилок та зберігати цілеспрямованість у ситуаціях суперництва. Боротьба за результат

у межах правил, необхідність контролювати емоційні реакції, приймати як перемогу, так і поразку, дотримуватися чесної гри та поважати суперника формують у підлітків витримку, наполегливість, терпіння, відповідальність і здатність конструктивно ставитися до невдач. У цьому сенсі гра виконує важливу виховну функцію, оскільки забезпечує реальні ситуації прояву волі, а не лише теоретичне засвоєння моральних норм. Прагнення до перемоги в грі, за умови педагогічно правильного супроводу, трансформується у здатність ставити мету й систематично до неї рухатися, що є важливою умовою формування зрілої мотиваційної сфери.

Підлітковий вік як період активної соціалізації потребує ефективних механізмів формування соціальної компетентності, і рухливі ігри в цьому контексті мають особливу цінність. У колективних іграх підлітки навчаються співпрацювати, взаємодіяти в команді, узгоджувати дії, розподіляти функції й ролі та брати на себе відповідальність за спільний результат. Важливо, що ці навички формуються не шляхом абстрактних пояснень, а через практичний досвід, який має емоційне підкріплення та швидкий зворотний зв'язок: успішна взаємодія призводить до позитивного результату, а порушення командних принципів – до помилок і втрати переваги. У процесі гри проявляються та розвиваються лідерські якості, вміння організовувати інших або, навпаки, підкорятися інтересам команди та правилам. Таким чином, рухливі ігри формують у підлітків соціальну відповідальність, комунікативні вміння, здатність до кооперації та повагу до встановлених норм.

Емоційний аспект рухливих ігор також має суттєве значення для підлітків, оскільки цей віковий період часто супроводжується підвищеною емоційною напругою, пов'язаною з навчальним навантаженням, міжособистісними взаєминами та процесами самоідентифікації. Рухливі ігри є ефективним засобом зняття стресу й емоційної напруги, надаючи підліткам можливість у соціально прийнятний спосіб реалізувати надлишок енергії, пережити позитивні емоції та відчути підтримку групи. Водночас ігрова

діяльність створює умови для розвитку емоційної регуляції: необхідність дотримуватися правил, контролювати імпульсивні реакції, адекватно сприймати перемогу чи поразку формує стійкість до фрустрації та навички керування емоціями. Засвоєння норм чесної гри, поваги до суперника, об'єктивного ставлення до результату й готовності діяти відповідно до правил зміцнює морально-етичні орієнтири та сприяє формуванню зрілої поведінкової позиції.

Отже, рухливі ігри для підлітка доцільно розглядати не як просту форму розваги, а як багатофункціональний засіб, що забезпечує комплексний фізичний, психічний, соціальний і емоційний розвиток особистості та сприяє успішній адаптації в соціальному середовищі [10]. Вони є природним способом задоволення потреби в русі та спілкуванні, ефективним інструментом гармонізації швидкого фізичного розвитку, засобом протидії гіподинамії, а також важливим чинником формування когнітивних і вольових якостей через необхідність швидкого прийняття рішень, подолання труднощів та дотримання правил. Крім того, через колективну взаємодію та змагальність рухливі ігри сприяють соціалізації підлітків, формуванню лідерських і комунікативних умінь, відповідальності за спільний результат, а також засвоєнню норм чесної гри й поваги до партнерів і суперників [63, 14]. У ширшому педагогічному контексті гра, будучи історично сформованим засобом виховання й освіти [26], за умови цілеспрямованої організації забезпечує розв'язання комплексу педагогічних завдань та підготовку до майбутньої трудової діяльності [25, 50], зберігаючи актуальність як засіб і метод фізичного виховання впродовж життя людини зі зміною лише змісту й методики проведення [29]. У поєднанні з іншими виховними засобами рухливі ігри формують базу для становлення гармонійно розвиненої особистості [33], а їхній вплив на пізнавальні процеси й регуляцію поведінки обґрунтовує визнання гри як провідної діяльності в дитячому віці та важливого чинника розвитку в підлітковому періоді [6, 1]. Різноманітні рухові дії, властиві рухливим іграм, позитивно впливають на функціональний

стан організму, зміцнюють здоров'я та покращують загальний фізичний стан за умови методично правильного дозування навантаження [27], що дозволяє використовувати ігри як результативний елемент системи фізичного виховання підлітків.

1.4. Застосування рухливих ігор в підлітковому віці в залежності від анатомо-фізіологічних особливостей

Добір і організація рухливих ігор у підлітковому віці мають ґрунтуватися на врахуванні анатомо-фізіологічних закономірностей розвитку, оскільки саме вони визначають межі безпечного та педагогічно доцільного навантаження, характер рухових завдань і способи їх дозування [44]. Підлітковий період пов'язаний з інтенсивними морфофункціональними перебудовами організму, які у спеціальній літературі описують як період «другого витягування». Для цього етапу типова нерівномірність темпів росту: у хлопців максимальні прирости довжини тіла найчастіше припадають на 13–14 років і можуть становити 7–9 см за рік, тоді як у дівчат пік росту зазвичай настає раніше – у 11–12 років із приростом 7–8 см на рік [37]. Водночас приріст маси тіла нерідко відстає від збільшення довжини, що зумовлює тимчасову дисгармонійність фізичного розвитку. Зміни пропорцій тіла виявляються, зокрема, у випереджальному подовженні довгих трубчастих кісток кінцівок за відносно повільного приросту кісткової тканини у ширину. Такі особливості підвищують вимоги до обережності під час використання силових і швидко-силових компонентів у рухливих іграх, оскільки надмірні або однобічні навантаження в цей період можуть створювати несприятливі умови для нормального перебігу процесів окостеніння та формування опорно-рухового апарату. У зв'язку з цим у методичному плані недоцільним є орієнтування на «максимізацію» зусиль; натомість пріоритетом має бути оптимальність і дозованість навантаження, що забезпечує тренувальний ефект без ризику перевантаження й функціональних зривів [44].

Підвищена чутливість кістково-суглобового апарату до неадекватних впливів у підлітків пояснює, чому при проведенні рухливих ігор необхідно уникати тривалих силових напружень із переважанням статичних режимів роботи, а також однотипних «силових» дій, які повторюються без достатніх пауз відновлення. За умов надмірної інтенсивності або обсягу такі впливи можуть прискорювати процес окостеніння та потенційно впливати на темпи подовження кісток, що розглядається як небажаний фактор у період активного росту [44]. Отже, практична організація рухливих ігор має передбачати педагогічний контроль за величиною опору, тривалістю зусилля, кількістю повторень і співвідношенням роботи та відпочинку. У структурі занять доцільно поєднувати короткі за тривалістю інтенсивні відрізки з достатнім відновленням, застосовувати варіативні рухові завдання та змінювати характер рухів упродовж гри, щоб запобігати кумуляції локальної втоми та перенавантаженню окремих м'язових груп і суглобових ланок.

Поряд із швидкими змінами у скелетній системі в підлітків інтенсивно розвивається м'язова система та сполучнотканинні структури. До 14–15 років значного функціонального рівня досягають суглобово-зв'язковий апарат, м'язи й сухожилля, а загальна м'язова маса зростає і може становити близько 32–35% маси тіла; найбільш інтенсивні темпи приросту спостерігаються у хлопців 13–14 років і у дівчат 11–12 років [37]. Водночас розвиток м'язів нижніх кінцівок у багатьох випадках випереджає розвиток м'язів верхніх кінцівок, що має важливі методичні наслідки: ігри з надмірним акцентом на тривалому силовому навантаженні рук, плечового пояса або з великою кількістю підтягувань/утримань у спрощених умовах можуть бути невиправданими для частини учасників і потребують корекції. У цей самий період стають помітнішими відмінності між хлопцями й дівчатами щодо показників абсолютної та відносної сили, що необхідно враховувати під час формування команд, добору пар у змагальних епізодах і визначення критеріїв успіху в ігрових завданнях. З огляду на це, організація рухливих ігор повинна передбачати можливість диференціації умов виконання: зміну дистанції,

тривалості, кількості повторень, ролей ігрових функцій, а також використання модифікацій правил, які забезпечують рівніші стартові можливості без спотворення суті гри.

Особливістю м'язового розвитку підлітків є також схильність до дисбалансів м'язового тону: тонус згиначів у низці випадків переважає над тонусом розгиначів тулуба, що може проявлятися сутулуватістю, опущенням голови та порушеннями постави. У контексті рухливих ігор це означає необхідність уникати тривалих фіксованих поз із небажаним положенням хребта та доцільність включення в ігровий процес рухів, які природно залучають м'язи-стабілізатори тулуба, формують навички правильного положення тіла та координацію без надмірного силового тиску. При цьому важливо, щоб корекційний вплив реалізовувався не «ізолюваними» вправами, а через логіку ігрових дій: зміни напрямку руху, маневрування, координаційні завдання, елементи рівноваги, контроль просторового положення, що підвищує якість рухової культури й одночасно підтримує мотиваційний інтерес підлітків.

Функціональні зміни серцево-судинної системи у підлітковому віці мають виразний характер вікової перебудови. Серце підлітка швидко збільшується у розмірах, проте нерідко його розвиток «не встигає» за загальними темпами збільшення тіла. Посилений ріст м'язової тканини може супроводжуватися змінами у співвідношенні між міокардом і провідною системою серця, що створює передумови для функціональних порушень у разі нераціонального режиму навантаження. Разом із тим поступово підвищуються адаптаційні можливості організму й економічність серцевої діяльності, а частота серцевих скорочень має тенденцію до зниження (орієнтовно до 80 уд./хв у 13 років). Зазначені особливості визначають необхідність методично виваженої побудови рухливих ігор із чітким регулюванням інтенсивності: неприпустимим є тривале підтримання максимальної або субмаксимальної напруженості без пауз відновлення, особливо в умовах вираженого емоційного збудження та конкуренції.

Відповідно, тривалість інтенсивних епізодів повинна бути обмеженою, а відпочинок – достатнім для часткового відновлення, щоб уникати різких «провалів» працездатності й небажаних реакцій серцево-судинної системи.

Поряд із серцево-судинними перебудовами відбувається подальше удосконалення дихальної системи. У підлітків зростають показники життєвої ємності легень, знижується частота дихання (до приблизно 18 разів/хв), формується переважний тип дихання: у хлопців частіше черевний, у дівчат – грудний. Водночас організм, що росте, потребує дедалі більшої кількості кисню, а дихання в цьому віці нерідко залишається поверхневим і недостатньо економічним, що зумовлює підвищення значущості гігієнічних умов проведення рухливих ігор (оптимальна вентиляція, температура, вологість, відсутність перегріву, адекватний питний режим). У методичному плані доцільним є включення після інтенсивних ігрових відрізків коротких відновлювальних фрагментів, спрямованих на нормалізацію дихання та зниження надлишкового збудження, оскільки такий підхід підвищує безпеку і керованість заняття та зменшує ризик перенапруження.

Розвиток центральної нервової системи в підлітковому віці характеризується активним формуванням другої сигнальної системи, що посилює роль слова, інструкції та свідомого контролю в опануванні рухових навичок, а також сприяє більш ефективному засвоєнню правил та тактики ігор. Одночасно відзначається підвищена збудливість і нестійкість нервових процесів: зростає емоційність, проявляється неврівноваженість, можливі часті зміни настрою, оскільки процеси збудження часто домінують над процесами гальмування. На цьому тлі підлітки поступово переходять від конкретного до більш абстрактного мислення, у них формуються інтереси й захоплення, зростає потреба в самоутвердженні та соціальному визнанні. Усе це підвищує вимоги до педагогічної організації рухливих ігор: правила мають бути чіткими й однозначними, процедури суддівства – зрозумілими, а дисциплінарні механізми – справедливими та передбачуваними. Важливо також уникати ігрових ситуацій, що провокують тривале емоційне

перенапруження, некеровану агресивність або конфліктність, і водночас підтримувати змагальний інтерес у межах педагогічно контрольованого середовища.

Рухова сфера підлітків поєднує різноманітність моторних проявів із характерною для віку тимчасовою незграбністю, що може бути зумовлено диспропорційністю росту й перебудовою міжм'язової координації. Відтак у рухливих іграх слід надавати перевагу таким формам рухової діяльності, які, з одного боку, стимулюють удосконалення координації, просторової орієнтації та точності, а з іншого – не вимагають надмірних силових зусиль і не призводять до перезбудження. Наукові джерела вказують, що підлітки здатні успішно опановувати техніку складних рухливих ігор, особливо тих, де необхідні спритність і узгодженість рухів, а також швидке прийняття рішень; такі ігри можуть бути достатньо тривалими за умови відсутності надмірної «силової ціни» виконання та за умови керованості емоційного фону [21, 59]. У цьому контексті доцільними є ігрові завдання зі зміною напрямку руху, маневруванням, реакцією на сигнали, елементами взаємодії та командної узгодженості, які формують координаційні здібності й одночасно підтримують високий мотиваційний рівень учасників.

Особливості віку зумовлюють і підвищення «когнітивної складності» ігор: правила стають складнішими, ніж у молодших груп, а розв'язання конфліктних ігрових ситуацій потребує достатньо сформованих вольових якостей, витримки та здатності до саморегуляції. Вагоме місце посідають ігри без розгорнутого сюжету, але з вираженим змагальним компонентом, що відповідає мотиваційним потребам підлітків і може ефективно сприяти вихованню дисципліни, відповідальності та здатності дотримуватися правил у стресових ситуаціях. Водночас організатор гри має забезпечити педагогічний контроль за інтенсивністю конкуренції: надмірна конфронтаційність, жорстке протистояння або домінування «силових» способів вирішення ігрових епізодів не відповідають принципам безпеки й вікової доцільності.

У наукових працях підкреслюється, що у підлітків серцево-судинна система загалом здатна пристосовуватися до вправ, спрямованих на розвиток швидкості та витривалості, однак ефективність і безпечність такого впливу забезпечується лише за дотримання принципів поступовості, послідовності та різнобічності. З огляду на це, у заняттях рухливими іграми необхідно уникати надмірних навантажень, а також ігор, що пов'язані з різко вираженими односторонніми впливами, тривалою затримкою дихання або вимушеними статичними положеннями. Практично це означає, що при плануванні ігор слід відмовлятися від завдань із тривалим «виштовхуванням», «утриманням» чи «перетягуванням» у фіксованих позиціях, якщо такі дії стають домінуючим змістом ігрового часу та не мають адекватних пауз і компенсаційних рухів. Так само потребують обмеження ігри, що містять надмірний обсяг бігу та стрибків у режимі безперервної високої інтенсивності: перенавантаження в цьому випадку здатне негативно впливати на нервову й серцево-судинну систему підлітків, особливо в умовах високої емоційної напруги та конкурентної боротьби.

У спортивно-педагогічній практиці рухливі ігри доцільно розглядати як ефективний засіб розв'язання завдань спеціальної спортивної підготовки та підвищення рівня загальної фізичної підготовленості підлітків, за умови що їхній зміст узгоджений із віковими можливостями та структурою тренувального процесу. При цьому необхідно враховувати, що витривалість у підлітків у середньому є нижчою, ніж у дорослих, а отже, вони потребують більш вираженого чергування навантаження й відпочинку, а також контролю сумарного обсягу інтенсивної роботи [30]. Саме тому методично виправданим є застосування ігор, у яких інтенсивність природно коливається (періоди активної боротьби змінюються короткими паузами, зміною ролей або переключенням на інші рухові завдання), що забезпечує тренувальний ефект без надмірного накопичення втоми. Важливо також враховувати індивідуальні відмінності підлітків за рівнем підготовленості, моторного досвіду та функціонального стану: в одній віковій групі можуть

поєднуватися діти з різним спортивним стажем, що потребує гнучкого управління навантаженням і коректного добору умов участі.

З огляду на незавершеність розвитку кістково-м'язового апарату в підлітковому віці під час проведення рухливих ігор принципово неприпустимо допускати тривалі та односторонні силові навантаження, особливо якщо вони пов'язані зі статичним утриманням або повторюваними силовими діями без достатніх інтервалів відновлення. Такі впливи не лише підвищують ризик локального перенавантаження, але й можуть створювати несприятливі умови для гармонійного розвитку опорно-рухової системи. Крім того, доцільно уникати надмірно високого навантаження в іграх із великим сумарним обсягом бігу та стрибків, особливо якщо ці дії виконуються в режимі тривалої безперервності й супроводжуються вираженим емоційним напруженням. Високий рівень втоми в таких умовах може призводити до погіршення техніки рухів, зниження координації, зростання травмонебезпеки та небажаних реакцій з боку нервової та серцево-судинної систем.

Натомість методично обґрунтованим є використання рухливих ігор як засобу цілеспрямованого розвитку провідних фізичних якостей, що мають ключове значення для підготовки підлітків у більшості видів спорту. До таких якостей, насамперед, належать сила, швидкість, координація та витривалість, причому їхній розвиток у межах рухливих ігор має реалізовуватися через педагогічно керовані умови: дозування інтенсивності, варіативність рухових завдань, адекватні паузи відновлення, поєднання індивідуальних та командних форм діяльності, а також підтримання позитивного емоційного тла. Силовий компонент у іграх доцільно реалізовувати переважно в динамічних режимах, без тривалих статичних утримань і без надмірного опору; швидкісні прояви — через короткі стартові прискорення, реакцію на сигнал, елементи ривків і зміни напрямку; координаційні здібності — через завдання на точність, узгодженість, орієнтацію та прийняття рішень; витривалість — через організацію

інтервальної структури гри, яка поєднує помірні й інтенсивні відрізки з достатнім відновленням. Усі зазначені аспекти мають бути узгоджені з принципами поступовості й послідовності, а також із загальними завданнями навчально-тренувального процесу, щоб рухливі ігри не випадали з логіки підготовки, а доповнювали її як ефективний педагогічний інструмент [44].

Таким чином, застосування рухливих ігор у підлітковому віці слід розглядати як інтегрований компонент тренувального процесу, який за правильного добору змісту та раціонального дозування навантаження сприяє гармонійному фізичному розвитку, удосконаленню рухових навичок і формуванню важливих психофізіологічних якостей, необхідних у спортивній діяльності. Вікові особливості росту та формування опорно-рухового апарату, динаміка розвитку м'язової системи, перебудови серцево-судинної й дихальної систем, а також специфіка функціонування центральної нервової системи визначають необхідність педагогічно керованого, обережного та диференційованого підходу до організації ігор: відмови від односторонніх і надмірних навантажень, уникнення тривалої затримки дихання й статичних силових напружень, забезпечення гігієнічних умов, систематичного контролю ознак втоми та підтримання оптимального емоційного режиму. За таких умов рухливі ігри стають ефективним засобом розвитку сили, швидкості, координації та витривалості, а також сприяють реалізації завдань загальної й спеціальної підготовки підлітків у різних видах спорту [21, 59], [30].

1.5. Основні методичні вимоги до організації та проведення рухливих ігор у тренувальному процесі юних гандболістів

Ігрова діяльність у фізичному вихованні та спортивному тренуванні вирізняється високою варіативністю способів досягнення ігрової мети. Саме ця варіативність забезпечує широкий спектр стратегій подолання труднощів і перешкод під час виконання навчально-тренувальних завдань, оскільки учасники змушені не лише відтворювати задані рухові дії, а й адаптувати

поведінку до змінних умов, партнерів і суперників. Специфіка ігрових форм полягає в тому, що вони поєднують підвищену емоційну залученість із природним зростанням рухової активності, стимулюють ініціативність, підтримують творчі прояви та формують стійкий інтерес до занять. Унаслідок цього гра набуває педагогічної цінності не тільки як організаційна форма активності, а і як методичний інструмент, здатний забезпечувати цілеспрямований вплив на руховий розвиток, мотиваційну сферу та особистісне становлення тих, хто займається.

У науково-педагогічному контексті гра розглядається як соціальне явище, пов'язане з історією суспільства та життєдіяльністю людини. В історичному розвитку вона поступово відокремилася від безпосередньо утилітарних форм діяльності й утвердилася як відносно самостійний вид суспільно-трудової та суспільно-пізнавальної практики, набувши усталених функцій і форм існування. Така інтерпретація дозволяє трактувати гру як механізм засвоєння соціального досвіду, організації взаємодії та розвитку особистості, оскільки ігрові ситуації відтворюють соціальні відносини через правила, ролі, відповідальність за рішення та необхідність узгодження дій із вимогами групи.

Історично формування й розвиток ігор, що ґрунтуються на рухових діях, значною мірою визначалися потребою передавати підростаючому поколінню практично значущі життєві навички та вміння. Використання ігор у виховних цілях залежало від способу життя людей і відображало особливості їхнього психічного складу, систему виховання, рівень культури, а також досягнення науки і практики [30]. У цьому зв'язку рухливі ігри доцільно розглядати як педагогічно опосередкований засіб, що інтегрує фізичний, психічний і соціальний компоненти розвитку: з одного боку, вони забезпечують достатній обсяг рухової активності й сприяють удосконаленню функціональних можливостей, з іншого – формують навички взаємодії, дотримання правил, самоконтролю та регуляції емоцій у змагальних або кооперативних ситуаціях.

У процесі ігрової діяльності створюються умови для розвитку дитини як цілісної функціональної системи. Регулярне виконання рухових дій у змінному середовищі сприяє формуванню умовних рефлексів, удосконаленню регуляторних механізмів і координації, а також забезпечує взаємозв'язок першої та другої сигнальних систем, оскільки сенсомоторні реакції поєднуються з усвідомленням правил, мовленнєвими інструкціями та оцінкою результату. Постійна взаємодія з умовами середовища стимулює адаптаційні перебудови та підвищує стійкість до навантажень. Водночас вирішального значення набуває виховання як організованій педагогічний процес, що спрямовує розвиток у необхідному напрямі, забезпечуючи доцільність добору ігор, регуляцію навантаження та контроль за досягненням планованих ефектів.

Зміст, форма та методичні особливості рухливих ігор, сформовані історичним розвитком, обґрунтовують їх розгляд як важливого засобу фізичного виховання. За педагогічно виваженого застосування рухлива гра виступає не лише формою організації рухової активності, а й ефективним методом, здатним забезпечувати керований вплив на розвиток рухових якостей, формування рухового досвіду, удосконалення групової взаємодії та соціально значущих моделей поведінки. Це означає, що ігровий компонент має бути вбудований у логіку навчально-тренувального процесу, узгоджений із завданнями підготовки й обмеженнями конкретної вікової та кваліфікаційної групи.

У межах даного дослідження рухливі ігри розглядаються як засіб розвитку фізичних якостей спортсменів на етапі початкової підготовки. У цьому контексті рухлива гра може бути визначена як організація дій учасників, у якій передбачено можливість вибору різних способів досягнення мети, а позитивне ставлення до занять підтримується задоволенням від процесу ігрової взаємодії. Поряд із поняттям рухливої гри у теорії та методиці фізичного виховання використовується поняття «ігровий метод», яке охоплює не тільки застосування конкретних ігор, а й перенесення

методичних ознак гри на виконання різних фізичних вправ. За такого підходу вправи, зберігаючи базову сутність, набувають ігрової спрямованості, що підвищує їх доступність, варіативність, емоційну привабливість і змагальний характер. Завдяки цьому зростає залученість тих, хто займається, полегшується засвоєння елементів технічних прийомів і тактичних дій у навчальній формі та водночас забезпечується цілеспрямований розвиток фізичних якостей. Як правило, виконання ігрових завдань супроводжується високою мобілізацією рухових можливостей, оскільки прагнення досягти результату в умовах гри підсилює мотивацію, темп дій і готовність долати втому.

В. М. Платонов підкреслює, що в педагогічній практиці ігровий метод широко застосовується під час розв'язання завдань загальної фізичної підготовки та може бути ефективним допоміжним засобом у спортивному тренуванні; разом із тим він виступає чинником виховання позитивних моральних і вольових якостей осіб, які займаються [26]. Отже, під ігровим методом доцільно розуміти педагогічно цілеспрямоване використання гри у структурі фізичних вправ для реалізації завдань всебічного фізичного виховання, що передбачає вплив як на фізичну підготовленість, так і на психолого-педагогічні характеристики спортсменів. У практичному вимірі це означає, що гра має застосовуватися не стихійно, а як методичний інструмент із чітко заданою спрямованістю, критеріями ефективності та регламентом навантаження.

На етапі початкової підготовки рухливі ігри обґрунтовано розглядати як один із провідних засобів організації тренувального процесу, оскільки вони дозволяють урізноманітнювати зміст занять у межах загальнофізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, підтримувати стійкий інтерес до тренування й формувати сприятливий психоемоційний фон. Перевагою рухливих ігор є те, що вони включають відносно прості рухові дії з елементами різних вправ і не потребують високого рівня спеціальної підготовленості на стартових етапах навчання. Після пояснення вихідних

положень, правил і методичних вказівок юнаки можуть включатися у виконання завдань без тривалої попередньої спеціальної підготовки, що забезпечує організаційну доступність і зручність використання ігор у практиці.

Функціональне призначення рухливих ігор у тренувальному процесі є багатокомпонентним. Вони можуть використовуватися як засіб підготовчої частини заняття для активізації та психологічного налаштування, як форма емоційної розрядки, як засіб розвитку спеціальної фізичної підготовленості, а також як умова формування базових техніко-тактичних навичок. У командних видах спорту рухливі ігри є ефективними для виховання дисциплінованості, розвитку колективізму та формування взаємодій між учасниками, оскільки вимагають узгодження дій, оперативного прийняття рішень і дотримання правил. Залежно від спрямованості рухливі ігри можуть добиратися для розвитку сили, швидкісних якостей, швидкості рухів, спритності та витривалості, а також застосовуватися як засіб активного відпочинку після інтенсивної роботи. Разом із тим у початковій підготовці інтеграція компонентів спортивної підготовленості є складною, оскільки обсяг сформованих рухових навичок ще обмежений, а техніко-тактичний досвід перебуває на етапі становлення. За таких умов перспективним є використання модифікованих рухливих ігор як засобу інтегральної підготовки, коли ігрові завдання цілеспрямовано наближаються до змагальної діяльності за структурою та вимогами, але з урахуванням вікових можливостей і навчальної доцільності.

Водночас практика засвідчує, що потенціал рухливих ігор у системі спортивного тренування реалізується не повною мірою, що може бути наслідком недостатньо сформованих умінь тренерів щодо методично обґрунтованого добору ігор та їх адаптації до конкретних цілей заняття. Добір ігор, їх модифікація та керування ігровим навантаженням потребують належної кваліфікації й педагогічної майстерності, оскільки результативність ігрового методу визначається відповідністю ігрових умов завданням

підготовки та функціональним можливостям спортсменів. Тому методична грамотність тренера проявляється у здатності змінювати параметри гри (правила, простір, тривалість, кількість учасників, обмеження дій) так, щоб досягати запланованих тренувальних ефектів без небажаних перевантажень і без втрати мотиваційної привабливості ігрового процесу.

Для становлення тактичної підготовленості доцільним є цілеспрямоване моделювання параметрів змагальної діяльності у структурі рухливих ігор. А. М. Симаков зазначає, що рухливі ігри, які використовуються для формування тактичної підготовленості та створення передумов спортивного вдосконалення на наступних етапах багаторічної підготовки, слід модифікувати відповідно до ключових параметрів змагальної діяльності: тривалості ігрового моменту; необхідного набору рухових навичок і способу розв'язання тактичного завдання; характеру взаємодії гравців; характеру розподілу зусиль протягом гри [22]. Залежно від кількості параметрів, що моделюються, рухливі ігри можуть мати приватну або комплексну спрямованість, що дозволяє застосовувати їх як для розвитку окремих компонентів підготовленості, так і для їх інтеграції в межах одного ігрового завдання.

Визначення тривалості рухливої гри та дозування навантаження мають здійснюватися з урахуванням рівня фізичної підготовленості спортсменів. А. Б. Кожухов як визначальний чинник тривалості рухливої гри виокремлює саме рівень фізичної підготовленості гандболістів, що зумовлено необхідністю дозувати навантаження відповідно до загальних принципів занять фізичними вправами та специфічних принципів розвитку фізичних здібностей [20]. Отже, тривалість та інтенсивність ігрового навантаження повинні корелювати з функціональними можливостями спортсменів і сприяти досягненню запланованого тренувального ефекту без небажаних перевантажень, що передбачає контроль за щільністю діяльності, регламентацію інтервалів роботи й відпочинку та своєчасну корекцію умов гри.

Методично значущим є також визначення місця рухливих ігор у структурі тренувального заняття. Зазначається, що рухливі ігри, які переважно впливають на розвиток силових, координаційних і швидкісних здібностей, доцільно планувати у першій або другій частині заняття [23, 25]. Така рекомендація може бути пояснена тим, що для якісного виконання технічних прийомів у спортивних іграх потрібний високий рівень працездатності, тоді як наростання втоми знижує точність і швидкість рухових реакцій та погіршує координаційні можливості, що здатне негативно відобразитися на ефективності навчально-тренувальних дій і, опосередковано, на результативності змагальної діяльності. Натомість ігри, спрямовані переважно на розвиток витривалості, рекомендовано включати у другу частину заняття, оскільки втома, накопичена в першій частині, дозволяє отримати необхідний тренувальний ефект за менший часовий інтервал, ніж за умов проведення таких ігор до настання втоми, за рахунок більш раннього включення механізмів енергозабезпечення й підтримання робочого функціонального напруження.

Загалом рухливі ігри, залежно від завдань підготовки, можуть виступати ефективним засобом розвитку конкретних фізичних якостей (сили, швидкості, координації), формування тактичного мислення та розширення арсеналу технічних дій спортсменів. У системі початкової підготовки їх доцільно спрямовувати насамперед на розвиток базових фізичних якостей, серед яких пріоритетними є сила, швидкість, координація рухів і витривалість, що відповідає закономірностям становлення рухового досвіду та формування фундаменту подальшого спортивного вдосконалення. Таким чином, ігрові засоби в підлітковому віці органічно інтегруються із загальними завданнями тренувального процесу в різних видах спорту, забезпечуючи комплексний педагогічний ефект за умови методично обґрунтованого планування, адекватного дозування навантаження та цілеспрямованої модифікації ігрових завдань відповідно до навчально-тренувальної мети.

1.6. Характеристика початкового етапу підготовки юних гандболістів

Багаторічна підготовка гандболістів – від початкового рівня до спортсменів високої кваліфікації – розглядається як цілісний, безперервний процес, що підпорядковується об'єктивним закономірностям розвитку спортивної майстерності та має внутрішню логіку побудови [39]. Відповідно до вікових особливостей розвитку дітей, підлітків і юнаків/дівчат, а також закономірностей спортивного тренування, цей процес у методичній літературі структурують на п'ять основних етапів: 1) попередня підготовка; 2) початкова спортивна спеціалізація; 3) поглиблене тренування; 4) спортивне вдосконалення; 5) удосконалення спортивної майстерності. Тривалість і зміст підготовки на кожному з етапів визначаються специфікою гандболу як ігрового виду спорту та рівнем тренуваності спортсменів, причому принципово важливим є врахування як паспортного, так і біологічного віку, а також індивідуальних можливостей адаптації до зростаючих за обсягом та інтенсивністю навантажень [32].

Раціональне планування багаторічного навчально-тренувального процесу передбачає орієнтацію на вікові межі досягнення найвищої результативності та закономірності її становлення. Узагальнені дані свідчать, що максимальні спортивні досягнення у гандболі найчастіше припадають на вік 22–25 років як у чоловіків, так і у жінок [74]. При цьому вікові зони спортивних успіхів мають певні статеві відмінності: для чоловіків виокремлюють зону перших значних успіхів (19–21 рік), зону оптимальних можливостей (22–25 років) та зону підтримання високих результатів (26–28 років); для жінок, відповідно, зона перших значних успіхів визначається у межах 18–19 років, оптимальних можливостей – 20–24 роки, підтримання високих результатів – 25–26 років [15, 77]. Водночас вік не може розглядатися як єдиний критерій побудови раціональної системи багаторічного тренування. Під час визначення змісту етапів підготовки

необхідно враховувати ігрову специфіку, темпи розвитку фізичних якостей, динаміку вдосконалення техніки й тактики, рівень психологічної зрілості та накопичений ігровий досвід [14, 17, 40].

Важливим елементом початкових етапів є відбір та оцінка схильності дітей до занять гандболом. Така оцінка не повинна обмежуватися одноразовим добором за наявними показниками; її доцільно розглядати як процес, що має прогностичну спрямованість і здійснюється на підставі результатів тренувальної діяльності (приблизно 1–1,5 року) та змагальної практики. Дані про відносно високу стабільність показників координації, спритності та швидкості рухів у дітей 9–11 років дають підстави враховувати ці характеристики під час попереднього зарахування до груп ДЮСШ з гандболу [37, 68]. Разом із тим визначення вихідного рівня рухових здібностей за допомогою тестів дозволяє більш об'єктивно добирати засоби і методи підготовки на початковому етапі. Однак навіть за умови достатньої надійності тестові методики переважно відображають актуальний стан рухових якостей і не забезпечують довгострокового прогнозування індивідуальної траєкторії розвитку, а радше дають змогу оцінити рівень та поточну відповідність цих якостей вимогам гандболу [36].

Удосконалення загальної та спеціальної працездатності юних гандболістів є складним багатокomпонентним процесом, що ґрунтується на функціонуванні основних механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності: аеробного (за участі кисню), анаеробного алактатного (забезпечує короткочасну роботу тривалістю приблизно 15–30 с) та анаеробного лактатного (забезпечує роботу орієнтовно від 30 с до 5–6 хв) [41]. Плануючи заняття аеробної спрямованості, необхідно визначати їх цільовий тренувальний ефект щодо ємності та потужності аеробних процесів. На початку підготовчого етапу ємність аеробних процесів доцільно підвищувати поступово, застосовуючи метод рівномірного нарощування обсягу вправ (передусім бігових і атлетичних), що стимулюють розвиток серцево-судинної

та дихальної систем. Бігові вправи при цьому доцільно поєднувати із використанням рівномірного, повторного та інтервального методів [43].

Для розвитку працездатності з переважним впливом на потужність аеробних процесів енергозабезпечення застосовують перемінний та повторний методи. Рекомендована інтенсивність виконання вправ становить 60–70% від максимальної у віці 13–14 років та 80–85% – у віці 15–16 і 17–18 років; для дівчат інтенсивність зменшують до 50–60%. Для удосконалення спеціальних анаеробних компонентів витривалості юних гандболістів у тренувальному процесі необхідно розв'язувати два взаємопов'язані завдання. Перше полягає у підвищенні можливостей анаеробної лактатної системи енергозабезпечення, для чого використовують повторно-інтервальний метод виконання вправ у серіях, під час яких накопичується кисневий борг; інтервали відпочинку між серіями мають забезпечувати його ліквідацію. Інтенсивність вправ наближають до змагальної, а їх зміст повинен відображати характер рухових дій у захисті, нападі та діяльності воротаря. Друге завдання пов'язане зі збільшенням ємності анаеробних лактатних процесів; тривалість роботи при цьому може становити 2–3 хв. Водночас при розвитку потужності анаеробної лактатної системи тривалість повторних вправ не повинна перевищувати 30 с. Під час удосконалення спеціальної працездатності доцільно враховувати, що вправи аеробного характеру раціонально застосовувати після вправ анаеробного алактатного та анаеробного лактатного впливу [53, 74].

Особливості відновлення функціональних показників у дітей також мають враховуватися при дозуванні навантажень. Відновлення частоти серцевих скорочень після фізичних вправ залежить від обсягу та характеру роботи. Після нетривалих вправ максимальної потужності у дітей 11–14 років відновлення зазвичай відбувається швидше, ніж у дорослих; після напруженої і тривалої роботи вікові відмінності у тривалості відновлення зменшуються.

На початкових етапах підготовки першочергове значення має формування технічної бази. Протягом першого року навчання основний акцент робиться на засвоєнні базових елементів техніки прийомів гри. У подальшому ці елементи набувають варіативності, що проявляється у тактичній доцільності та здатності адаптувати технічні дії до змінних ігрових умов. У зв'язку з цим оволодіння технікою є найбільш ефективним за умови паралельного формування тактики на тлі розвитку оперативного мислення, яке включає оцінювання ситуації, вибір і реалізацію оптимальної рухової дії [58, 69, 82].

Розвиток фізичних якостей має здійснюватися у тісному поєднанні з навчанням техніки й тактики, насамперед щодо швидкості, спритності та координації. Особливої актуальності це набуває у дівчат до 11–12 років і у хлопців 13–14 років, тобто до завершення періоду статевого дозрівання [84]. Відомо, що стрибкові та швидко-силові можливості істотно зростають у дівчат до 12–13 років, у хлопців – до 13 років, після чого темпи зростання сповільнюються до 17–18 років. Тому у віковому діапазоні 9–13 років доцільно цілеспрямовано забезпечувати не лише інтенсивне опанування техніко-тактичних дій, а й розвиток спеціальних фізичних якостей, що формують основу подальшого підвищення працездатності й спортивної майстерності [69, 86].

У спортивно-педагогічній літературі широко представлені дані щодо вікової динаміки фізичних якостей у школярів і юних спортсменів, що дозволяє виділяти періоди прискореного розвитку окремих якостей – так звані критичні або сенситивні періоди. Одне з найбільш ґрунтовних досліджень у цьому напрямі здійснив А. Ф. Гужаловський [48], який на контингенті юнаків 7–17 років встановив вікову динаміку розвитку різних фізичних якостей і довів нерівномірність темпів змін показників фізичної підготовленості у різні вікові відрізки. Автор показав, що ефект виховання фізичних якостей значною мірою залежить від того, у якому періоді (найбільш високого, високого, помірно високого або пониженого росту)

реалізується педагогічний вплив, а найбільші прирости спостерігаються тоді, коли концентровані впливи збігаються з періодами найбільш інтенсивного природного росту відповідних якостей [48]. Узагальнюючи, можна стверджувати, що багаторічний процес спортивного тренування є найбільш результативним за умови системного врахування вікових особливостей дитячого організму, рівня фізичної підготовленості, специфіки обраного виду спорту, закономірностей розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок (Л. П. Матвеев, 1981; Л. В. Волков, 1976).

Сучасні тенденції до більш ранньої спеціалізації у гандболі пов'язують зі зростанням вимог до спортсменів у всіх компонентах підготовки, що відображає загальне ускладнення ігрової діяльності та посилення значущості комплексних чинників спортивного результату. За таких умов особливого значення набуває знання закономірностей розвитку провідних фізичних якостей, необхідних для гандболу, у взаємозв'язку з рівнем техніко-тактичної підготовленості. Раціональне виховання цих якостей у періоди їх природного росту має суттєве значення для всебічного розвитку дітей 9–11 років і створює передумови для їх подальшої успішної діяльності у складах команд високої кваліфікації (Л. А. Латишкевич, Н. І. Хомутов, 1973) [66]. У працях, присвячених юнацькому спорту, достатньо детально розкриті положення щодо виховання фізичних якостей, їх оптимального співвідношення з формуванням техніко-тактичних дій, необхідних для швидкого й стійкого засвоєння прийомів гри [54].

Підготовка спортсменів високого класу повинна будуватися на системно-структурному підході до тренувального процесу як на початковому етапі (з урахуванням закономірностей біологічного розвитку дитини), так і на етапі спортивного вдосконалення. На наш погляд, реалізація цього завдання можлива за умови: науково обґрунтованого відбору дітей до систематичних занять спортом; етапності навчання основним приемам гри з урахуванням індивідуальних особливостей; використання у тренувальному процесі широкого кола спеціальних фізичних вправ, узгоджених зі специфікою

обраної спортивної діяльності (у даному випадку – гандболу) та спрямованих на одночасне формування рухових навичок. Відомо, що паралельний розвиток рухових якостей у доцільних співвідношеннях і раціональна організація процесу формування рухових навичок зумовлюють позитивні зміни у фізичній і тактичній підготовленості. Відтак найбільш виражених позитивних зрушень, пов'язаних із підвищенням спортивних результатів, доцільно досягати шляхом застосування спеціального комплексу вправ, який враховує взаємозв'язок проявів фізичних якостей і рівня технічної підготовленості на відповідному етапі початкового становлення спортивної майстерності юних гандболістів [31].

Багаторічне спортивне тренування як єдиний процес проходить за загальними закономірностями розвитку спортивних досягнень, тобто закономірностями навчання і вдосконалення спортивної техніки й тактики, а також виховання фізичних і психічних якостей [76]. Відповідно, багаторічний тренувальний процес об'єктивно включає низку взаємопов'язаних етапів, кожен із яких має певну структуру та зміст. Наукові підходи до етапності не є повністю уніфікованими: частина авторів поділяє багаторічну підготовку на два узагальнені етапи [35], інші – на три, тоді як В. П. Філін розглядає її як чотириетапну систему [83]. На наш погляд, розбіжності у підходах зумовлені використанням різних критеріїв етапування. Найчастіше як базовий критерій визначають динаміку спортивного результату у багаторічній перспективі [17, 69], хоча для обґрунтованого етапування необхідно враховувати також спеціалізацію виду спорту, вікові особливості розвитку організму й психічних якостей спортсмена, закономірності формування рухових навичок і вмінь та інші чинники.

У межах найбільш обґрунтованих систем підготовки показовою є концепція В. П. Філіна [83], відповідно до якої весь тренувальний процес поділяють на чотири етапи: попередньої підготовки, початкової спортивної спеціалізації, поглибленого тренування у вибраному виді спорту та

спортивного вдосконалення. Автор підкреслює відсутність жорстких меж між етапами і зазначає, що рішення про перехід до наступного етапу слід приймати з урахуванням віку спортсмена, рівня його фізичного розвитку і підготовленості, здатності до перенесення зростаючих навантажень, а також результатів засвоєння програми та виконання контрольних вимог [83]. На етапі попередньої підготовки, за даними літератури, пріоритетними є завдання зміцнення здоров'я, забезпечення всебічного фізичного розвитку, формування стійкого інтересу до занять спортом, виявлення дітей із передумовами до гри в гандбол, зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, розвиток швидкості, гнучкості, спритності та координації, формування спеціальних якостей, що забезпечують оволодіння технікою і тактикою, опанування базових елементів техніки та залучення до змагальної діяльності.

Етап початкової спортивної спеціалізації починається у різних видах спорту неоднаково, що зумовлюється їхньою специфікою. На цьому етапі основними завданнями є оволодіння базовими елементами техніки обраного виду спорту та інших фізичних вправ, а також формування різнобічної фізичної підготовленості. Для їх реалізації рекомендується широко застосовувати різні види спорту, рухливі ігри та інші фізичні вправи [29]. Зміст підготовки на початковому рівні включає формування контрольних нормативів для занять у відділенні гандболу; використання бігових і гімнастичних вправ для розвитку загальних фізичних і функціональних можливостей; застосування рухливих ігор з метою розвитку уваги, швидкості, спритності та координації рухів; технічну підготовку, що охоплює навчання переміщенням, веденню, передачам і кидкам м'яча, а також елементам техніки гри воротаря, захисника та нападаючого; теоретичну підготовку (правила змагань, загальна гігієна).

Л. П. Матвеев у процесі багаторічних занять спортом виділяє три стадії: базової підготовки, максимальної реалізації спортивних можливостей і спортивного довголіття, кожна з яких включає по два етапи. Так, стадія базової підготовки охоплює етапи попередньої спортивної підготовки і

початкової спеціалізації; стадія максимальної реалізації – «передкульмінаційний» етап та етап рекордних досягнень; стадія спортивного довголіття – етапи збереження спортивних досягнень та підтримання загальної тренуваності. Основними завданнями стадії базової підготовки вважаються забезпечення всебічного розвитку організму, підвищення загального рівня функціональних можливостей, створення широкого фонду різноманітних рухових умінь і навичок та формування початкових основ спортивної майстерності, при цьому установка на демонстрацію високого результату не виступає найближчою метою, а має підпорядковане значення з огляду на перспективу.

Загалом у літературі підкреслюється, що етап початкової спортивної спеціалізації зазвичай охоплює перші 2–3 роки перебування дітей у спортивній школі, хоча можливі відхилення, зумовлені індивідуальними особливостями та специфікою виду спорту. Водночас наголошується на значущості своєчасного початку спеціалізації як умови підготовки спортсменів високого класу. При цьому, за результатами аналізу біографій спортсменів високої кваліфікації, не встановлено однозначної залежності між надто раннім початком занять і прискореним досягненням високих результатів. Для визначення доцільних термінів початку спеціалізації ряд авторів пропонує виходити з віку, у якому досягаються найвищі результати, та часу, необхідного для їх досягнення [8, 29], підкреслюючи відносну стабільність цих орієнтирів. А. Ф. Гужаловський зазначає, що одним зі шляхів розв'язання проблеми є врахування закономірностей індивідуального розвитку дитини; пропуск сприятливих періодів розвитку певних функцій у подальшому, як правило, спричиняє втрати, які складно компенсувати [48].

Л. П. Матвеев і С. Б. Мельніков, характеризуючи початкову спортивну спеціалізацію, наголошують, що вона є складовою фундаментальної підготовки спортсмена; на цьому етапі тренування, зберігаючи переважно загальнопідготовчу спрямованість, поступово спеціалізується відповідно до прогресу виду спорту; спеціалізація має багатоборний або вузько

спрямований характер; динаміка навантажень характеризується нарощуванням загального обсягу з кожним великим циклом і збільшенням інтенсивності, особливо наприкінці етапу; структура великих циклів спочатку визначається домінуванням підготовчого періоду та відносно меншою вираженістю змагального компонента.

Узагальнюючи наведені положення, можна дійти висновку, що спрямоване на всебічний фізичний розвиток тренування юнаків 9–11 років на початковому етапі спортивної спеціалізації з включенням у певному обсязі спеціальних техніко-тактичних вправ створює підґрунтя для подальшого оволодіння раціональною технікою та розвитку основних фізичних якостей. У цьому контексті застосування рухливих ігор доцільно розглядати як ефективний педагогічний засіб у підготовці юних гандболістів. Такі ігри мають бути цілеспрямовано орієнтовані на розвиток рухових і психічних якостей, що виступають базою формування рухових навичок, що, у свою чергу, сприятиме підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, зокрема більш швидкому засвоєнню прийомів гри в гандбол і якісному вдосконаленню сформованих навичок. Вважаємо, що реалізація зазначеного підходу може забезпечити формування більш підготовленого спортивного резерву для подальших етапів багаторічного спортивного тренування.

1.7. Основні напрямки загальної та спеціальної фізичної підготовки юних гандболістів у віці 9-11 років

Оптимізація системи фізичної підготовки юних гандболістів на етапах початкової спеціалізації, поглибленого тренування та подальшого спортивного вдосконалення передбачає ґрунтовне теоретико-методичне й практичне обґрунтування, яке відповідало б сучасним тенденціям розвитку техніки і тактики гандболу, інтенсифікації ігрових взаємодій та підвищенню вимог до змагальної діяльності. У сучасній науково-методичній літературі підкреслюється, що саме раціональна організація фізичної підготовки в

дитячому віці закладає фундамент для подальшого зростання спортивної майстерності, стабільності результатів і безпечного багаторічного спортивного розвитку. У цьому контексті ключовим залишається питання науково обґрунтованого співвідношення загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП), оскільки баланс між цими компонентами визначає не лише темп прогресу, а й якість засвоєння технічних елементів, здатність дитини переносити тренувальні та змагальні навантаження, а також рівень профілактики перевтоми й травматизму [36]. Для гандболу як динамічного і контактного ігрового виду спорту, де діяльність гравця характеризується частими змінами рухових режимів, високою щільністю ігрових епізодів, необхідністю миттєвих рішень у дефіциті часу та протидії суперника, фізична підготовка набуває системоутворювальної ролі. Вона має забезпечувати розвиток швидкості, швидко-силових здібностей, координації, спритності, загальної та спеціальної працездатності, а також психофізіологічної стійкості, які проявляються у структурі гри комплексно та взаємозалежно.

Закономірністю багаторічної підготовки є поступове зростання річного обсягу як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки, проте зміна їхнього співвідношення відбувається не лінійно: з віком та з підвищенням спортивної кваліфікації питома вага спеціальної компоненти закономірно зростає. Такий перерозподіл пояснюється тим, що у міру поглиблення спеціалізації та накопичення рухового досвіду виникає потреба у спрямованій адаптації до специфічних вимог гандболу, які не можуть бути повноцінно реалізовані лише за рахунок традиційних засобів загальної підготовки. Водночас гандбол має важливу особливість, що відрізняє його від низки інших видів спорту: сама гра включає значний спектр природно-прикладних рухових дій – різновиди бігу, стрибків, метань, зупинок, прискорень, зміни напрямків, які об'єктивно сприяють всебічному фізичному розвитку. Саме тому у гандболі співвідношення ЗФП і СФП зазвичай швидше зміщується в бік спеціальної підготовки, що вважається важливою

умовою формування високого рівня ігрової майстерності [1, 38]. Однак ця специфіка не означає, що загальна підготовка втрачає значення: навпаки, вона повинна бути органічно інтегрована у спеціально спрямовані засоби, забезпечуючи гармонійність розвитку, стабільність опорно-рухового апарату, формування правильних рухових стереотипів і функціональну базу для подальшого ускладнення техніко-тактичних завдань.

Методологічні орієнтири розвитку фізичних якостей у юних гандболістів доцільно розглядати як сукупність взаємопов'язаних напрямів, які визначають логіку побудови тренувального процесу. Насамперед актуальною є розробка засад розвитку фізичних якостей за умов ранньої спеціалізації, що передбачає врахування вікової чутливості до тренувальних впливів, закономірностей біологічного дозрівання та індивідуальних відмінностей у темпах розвитку дітей. Другим принциповим аспектом є науково обґрунтоване визначення співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки, яке має бути диференційованим як у межах річного циклу, так і в структурі мікро- та мезоциклів, з урахуванням навчально-тренувальних завдань і змагальної практики. Третім напрямом виступає обґрунтування ефективності спеціальних фізичних вправ у системі тренування, тобто відбір таких засобів, які максимально відображають просторово-часову структуру ігрових дій, їх координаційну складність та енергетичні режими. Четвертий методологічний акцент пов'язаний із необхідністю системного вдосконалення сили та точності кидків м'яча як провідного компонента результативної діяльності в нападі. П'ятий напрям полягає у забезпеченні комплексного розвитку спеціальних фізичних якостей, оскільки у гандболі фізичні якості не проявляються ізольовано, а формують єдиний функціональний комплекс, який забезпечує ефективність техніко-тактичних рішень у змінних умовах гри [60].

Сучасні вимоги до фізичної підготовленості гандболістів формуються під впливом загальної тенденції інтенсифікації гри в нападі та захисті. Це проявляється у підвищенні швидкості пересування, зростанні частоти

прискорень і ривків, збільшенні кількості контактних епізодів, а також у необхідності швидкого виконання технічних прийомів у ситуаціях дефіциту часу. У таких умовах особливого значення набуває всебічна фізична підготовка з чітко вираженим атлетичним розвитком гравців, що забезпечує здатність ефективно діяти в боротьбі, протистояти силовому тиску суперника та стабільно зберігати технічну якість рухів. Не менш важливим є високий рівень розвитку спеціальних швидкісних якостей, причому з урахуванням ігрового амплуа, оскільки рольові функції вимагають різних швидкісно-силових і координаційних акцентів. Окремий блок вимог пов'язаний з підтриманням високої працездатності в умовах значних психологічних навантажень протягом усієї гри, що особливо актуально для дитячого віку через нестабільність емоційної регуляції та високу чутливість до стресових факторів. Також сучасний гандбол висуває підвищені вимоги до розвитку стрибучості, спритності та координації рухів за умов обмеженого часу, необхідності швидкої перебудови дій та одночасного контролю м'яча, партнерів і суперника. Важливим показником підготовленості є й здатність виконувати кидки м'яча з високою точністю, силою та варіативністю, тобто реалізовувати різні технічні моделі кидка залежно від ігрової ситуації, положення тіла, дистанції та характеру протидії [12, 35].

З огляду на специфіку гандболу, у підготовці юних спортсменів майже на всіх етапах традиційно простежується перевага спеціальної фізичної підготовки. Її засоби, будучи заснованими на природно-прикладних рухах (біг, стрибки, кидання), фактично виконують подвійне завдання: з одного боку, забезпечують спеціалізовану спрямованість підготовки, а з іншого – одночасно підтримують всебічний фізичний розвиток, який традиційно відносять до цілей загальної підготовки. Такий підхід підтверджений багаторічним практичним досвідом українських відділень ДЮСШ у підготовці юних гандболістів та підтримується науково обґрунтованими даними [72]. Водночас ефективність спеціальної фізичної підготовки визначається не стільки «кількістю» спеціальних вправ, скільки їхньою

відповідністю характеру ігрової діяльності, правильним дозуванням та поєднанням засобів вибіркового і комплексного розвитку фізичних якостей. Це означає, що у тренувальному процесі необхідно використовувати такі навантаження і вправи, які відображають типові режими гри – короткочасні вибухові зусилля, повторні прискорення, зміну напрямків, контакти, виконання технічних прийомів на високій швидкості – й водночас не перевищують адаптаційні можливості дітей.

Системність підготовки передбачає тісний зв'язок розвитку фізичних якостей із формуванням вольових характеристик, необхідних гандболісту під час гри. У цьому віці важливо, щоб вправи стимулювали прояв наполегливості, організованості, здатності діяти «до кінця епізоду», приймати рішення і не втрачати контроль над діями після помилки. Проте виховання вольових якостей у 9–11 років повинно будуватися на педагогічно доцільних засобах – ігрових вправах, командній взаємодії, змагальних завданнях із регламентованою інтенсивністю, – без штучного створення надмірного стресу або перенавантаження.

У літературі підкреслюється, що основними засобами спеціальної фізичної підготовки є вправи, які включають увесь техніко-тактичний арсенал гандболу, а також спеціально-підготовчі вправи, розроблені на їхній основі для розвитку функціональних можливостей відповідно до характеру гри [60]. Перевага таких вправ полягає в тому, що вони одночасно розвивають фізичні якості та формують техніко-тактичні навички, підвищуючи «перенесення» тренувального ефекту в змагальну діяльність. Відбір комплексних спеціальних вправ повинен здійснюватися з урахуванням вікових особливостей дітей, рівня їхньої підготовленості та сформованості базових рухових умінь. Для віку 9–11 років доцільним є виконання таких вправ короткими серіями, із достатніми паузами відпочинку до повного відновлення, оскільки саме на фоні відносно свіжого стану організму забезпечується висока якість рухів і мінімізується ризик закріплення технічних помилок.

Окремим елементом системи підготовки є силова та швидкісно-силова підготовка. Доведено, що дозовані силові і швидкісно-силові комбіновані вправи доцільно включати в систему тренування юних гандболістів після 1,5–2 років систематичного навчання, коли дитина вже опанувала базову техніку рухів, має достатній рівень загальної координаційної підготовленості та здатність контролювати рухову дію [6,19]. При цьому принципово важливо не ставити метою різке збільшення силових можливостей за короткий термін, оскільки для 10–11-річних дітей більш адекватними є навантаження малої та середньої інтенсивності з пріоритетом технічної правильності, варіативності рухів і розвитку здатності керувати зусиллям. Силова підготовка у гандболі має прикладний характер і повинна підтримувати виконання технічних елементів, а не замінювати їх «силовим тренінгом заради сили».

Важливим методичним положенням є зв'язок техніки кидка з розвитком м'язів плечового поясу, рук і тулуба. Із цих позицій необхідно враховувати, що надмірне збільшення обсягу вправ із обтяженням може погіршувати координаційну складову кидкових рухів, оскільки змінюються часові параметри м'язової роботи: зростає тривалість напруження і порушується балістичний принцип взаємодії основних м'язових груп, який забезпечує швидкісний характер кидка. Водночас і надмірне використання полегшених снарядів є небажаним, оскільки може не забезпечувати достатній розвиток сили, необхідної для стабільної результативності кидків. Отже, у системі підготовки дітей потрібен збалансований підхід, що поєднує розвиток сили з підтриманням швидкісно-координаційної структури кидкової дії.

Розвиток спеціальної сили, пов'язаної зі стрибками та швидкісним бігом, у юних гандболістів доцільно орієнтувати на розвиток стартової швидкості та частоти рухів ніг. У цьому разі спрямованість вправ визначається завданням підвищення концентрації поштовхових зусиль, насамперед м'язів стопи та гомілки, а також м'язів, що забезпечують швидке

згинання і розгинання ніг. Саме ці компоненти створюють функціональну основу для повторних прискорень, ефективної зміни напрямку руху, різких зупинок і відштовхувань у стрибках, що є типовими для ігрових ситуацій. Силова підготовка в цілому розглядається як невід’ємна складова підготовки юних гандболістів, однак у 9–11 років вона повинна реалізовуватися переважно через ігрові та спеціально-підготовчі вправи, які відповідають віковим можливостям, не порушують техніку та не формують передчасної вузької силової спеціалізації.

Організаційно силові вправи в заняттях зі спеціальної фізичної підготовки доцільно виконувати після швидкісних вправ, тоді як в інших видах занять – після розминки. Для гандболістів 9–11 років тривалість силового блоку зазвичай має бути в межах 10–15 хвилин, із поступовим збільшенням до 20 хвилин у старших вікових групах, що відповідає принципу поступовості й адаптації [32, 43]. Логічно вважається послідовність, за якої спочатку виконуються вправи для рук і плечового поясу, потім – для тулуба і лише після цього – для ніг [32, 43]. Такий порядок дозволяє зберегти якість рухів у техніко-координаційних діях і мінімізувати негативний вплив загальної втоми нижніх кінцівок на подальше виконання вправ, пов’язаних із точністю та швидкістю.

Окремої уваги потребує питання доцільності акцентованого розвитку сили у підлітків і дітей. Підкреслюється, що надмірне «захоплення» розвитком сили в ранньому віці є методично невиправданим. Найвища ефективність приросту силових показників частіше спостерігається в юнацькому віці, коли темпи росту тіла сповільнюються, а адаптаційні можливості до силових навантажень підвищуються. У дітей 9–11 років розвиток сили доцільно реалізовувати переважно через рухливі ігри та ігрові вправи без жорсткого акценту на «спеціальну силову роботу», тоді як у підлітків силова підготовка може розглядатися як один із компонентів розвитку спеціальної бистроти рухів, пов’язаних за характером і структурою з ігровими прийомами.

У гандболі бистрота рухів є провідним фактором підготовленості, оскільки швидкість переміщення, швидкість виконання технічних прийомів і швидкість реакції визначають успішність дій у нападі та захисті. У зв'язку з цим вправи швидкісної спрямованості мають бути системно включені в кожне тренувальне заняття. Найбільш раціонально вводити їх на початку заняття після розминки, тому що позитивні зрушення у розвитку бистроти можливі переважно при відсутності вираженої втоми, коли нервово-м'язова система здатна забезпечувати високу частоту та точність рухів. Для дітей 9–11 років розвиток бистроти рухів доцільно здійснювати за рахунок вправ, що виконуються на середніх і контрольних швидкостях, із варіативністю темпу, зміною умов виконання та обов'язковим контролем технічної якості. Ефективність розвитку бистроти підвищується за умови варіювання швидкості виконання та дотримання вимоги виконувати швидкі рухи без надмірного м'язового напруження, але з чітким вольовим зусиллям [12, 35]. При цьому розвиток спеціальної бистроти в гандболі доцільно поєднувати з елементами техніки і тактики, а також із вправами на швидкість рухової реакції, особливо на зорові та слухові сигнали, що відтворює інформаційні умови гри.

Високий тренувальний ефект забезпечують різноманітні та комплексні вправи, спрямовані на розвиток швидкості в бігу й стрибках, у веденні, передачах і кидках м'яча. Вони формують не лише специфічні швидкісні здібності, а й здатність керувати власними діями в умовах ігрової взаємодії, що сприяє розвитку оперативності мислення, пов'язаної з пошуком рішення, його реалізацією та корекцією в ході виконання наступальних і захисних дій. Таким чином, фізична підготовка через ігрові та спеціально-підготовчі засоби одночасно стає важливим чинником формування тактичної грамотності, оскільки змушує дитину діяти в ситуаціях невизначеності, прогнозувати подальший розвиток епізоду та швидко адаптувати рухові програми.

Спритність як складна інтегративна якість, що поєднує координаційні здібності, здатність швидко перебудовувати рухові дії, точність і економічність рухів у змінних умовах, найефективніше розвивається саме в дитячому та підлітковому віці. Удосконалення спритності у гандболі тісно пов'язане з розвитком «відчуття рухів» у ситуаціях, що постійно змінюються, а також із формуванням здатності управляти руховими діями, варіювати та імпровізувати окремі елементи технічних прийомів. У практичному вимірі можна виокремити провідні напрями розвитку спритності у юних гандболістів: виконання прийомів гри в різноманітних і ускладнених умовах; удосконалення дезорганізуючих (відволікаючих) дій у процесі бігу, стрибків, ведення, передач і кидків; виконання технічних прийомів за умов дефіциту часу і простору, активних дій захисників та чинника неочікуваності; створення умов, що стимулюють розвиток логічних ігрових здібностей, тобто здатності аналізувати ситуацію, прогнозувати й обирати доцільні тактичні рішення. Водночас відбір засобів і методів розвитку спритності визначається техніко-тактичною специфікою сучасного гандболу та послідовністю засвоєння прийомів гри за роками навчання, що вимагає наступності й поетапності підготовки [63].

У процесі підвищення обсягу тренувальної роботи у віці 9–11 років необхідно дотримуватися принципу поступовості, орієнтуючись на функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем. Підкреслюється, що збільшення навантаження повинно відбуватися без різких стрибків інтенсивності, а пульсова відповідь має залишатися контрольованою. Практично обґрунтованим режимом тренувальної роботи для дітей і підлітків у контексті дихального відновлення вважається навантаження з частотою пульсу в межах 120–160 уд./хв, що дозволяє підтримувати достатню рухову активність, не викликаючи надмірного стомлення та різкого падіння якості технічних дій.

Питання спеціальної витривалості потребує диференційованого підходу відповідно до віку. Зазначається, що цілеспрямований розвиток

спеціальної витривалості у юних спортсменів доцільно розпочинати у старших вікових групах (13–14 та 15–16 років) засобами, специфічними для гри, й у тісному зв'язку з вирішенням техніко-тактичних завдань, зокрема формуванням здатності виконувати ігрові прийоми у високому темпі протягом усієї гри. Для цього застосовується інтервальний метод із паузами відпочинку до 3 хвилин, а кількість повторень добирається так, щоб усі серії виконувалися за відносно стабільного пульсового режиму, без різкого наростання стомлення. Як основні шляхи розвитку спеціальної витривалості виділяють комплексний підхід, що включає систематичні тренувальні заняття й участь у змаганнях; організацію тренувань в умовах, наближених до змагальних навантажень; виконання занять із середніми та великими навантаженнями, а також із помірною та високою інтенсивністю спеціальних вправ; застосування вправ, пов'язаних із подоланням больових зусиль, що фактично сприяє вихованню волі [65].

Таким чином, узагальнення методичних положень дає підстави стверджувати, що фізична підготовка юних гандболістів повинна від самого початку будуватися з вираженою прикладною спрямованістю та мати більш спеціалізований характер, оскільки специфіка гри природно інтегрує значну частину завдань загального фізичного розвитку й одночасно потребує раннього формування ігрово значущих фізичних якостей. Разом із тим добір засобів розвитку фізичних якостей має здійснюватися з обов'язковим урахуванням вікових особливостей дітей 9–11 років і рівня їхньої тренуваності, що забезпечує як ефективність педагогічного впливу, так і безпечність тренувального процесу. У цьому віці рухливі ігри та ігрові вправи є оптимальним засобом розвитку основних фізичних якостей, оскільки вони забезпечують природну для дітей форму рухової активності, підтримують високу мотивацію, дозволяють дозовано розвивати швидкість, спритність, координацію, елементи сили та витривалості, а також створюють органічний зв'язок між фізичною підготовкою і навчанням техніки та тактики гандболу. Саме через ігрову діяльність у 9–11 років доцільно

формувати базові передумови подальшої спеціалізації, забезпечуючи гармонійний розвиток і поступове ускладнення завдань без ризику передчасного перенавантаження.

1.8. Вплив фізичної підготовленості на показники змагальної діяльності юних гандболістів

Підготовленість юного гандболіста до змагальної діяльності доцільно розглядати як інтегральну характеристику спортивної майстерності, що формується внаслідок цілеспрямованого й узгодженого розвитку кількох відносно самостійних, однак тісно взаємопов'язаних складових. У сучасній теорії та методиці спорту традиційно виокремлюють фізичну, технічну, тактичну та психічну підготовленість, які в сукупності визначають потенціал спортсмена та його здатність реалізувати цей потенціал у конкретних умовах гри. Узагальнена оцінка названих компонентів дозволяє впорядкувати уявлення про рівень сформованості спортивної майстерності, обґрунтувати систему контролю й управління процесом спортивного вдосконалення, а також систематизувати засоби і методи тренування відповідно до завдань підготовки та етапів багаторічного розвитку спортсмена [38]. Водночас важливо підкреслити, що в реальній тренувальній і, особливо, у змагальній діяльності жодна зі сторін підготовленості не проявляється ізольовано. Як зазначає Л. А. Латишкевич, їх взаємодія має комплексний характер: фізичні можливості забезпечують виконання технічних прийомів і переміщень у заданому темпі, тактична підготовленість визначає якість прийняття рішень і доцільність вибору дій, а психічна підготовленість підтримує стабільність, надійність і керованість поведінки в умовах дефіциту часу, контактної боротьби, змагального стресу та втоми.

Системність прояву підготовленості зумовлюється закономірностями формування та функціонування функціональних систем організму, які спрямовані на досягнення конкретного кінцевого результату, специфічного для певного виду тренувальної або змагальної діяльності (ЗД). У гандболі

кінцевий результат пов'язаний не лише з виконанням окремих рухових дій, а з їх багаторазовим повторенням у структурі гри, швидким переходом між режимами навантаження, забезпеченням точності та надійності техніко-тактичних дій під час протистояння. Саме тому ступінь включення різних елементів підготовленості, їх взаємозв'язок і взаємодія в конкретних ігрових ситуаціях визначаються не сумою окремих показників, а узгодженістю механізмів забезпечення діяльності. З цього випливає принципове положення: кожна зі сторін підготовленості залежить від трьох інших і водночас сама впливає на них, формуючи єдину систему. У практиці підготовки юних гандболістів це означає необхідність уникати однобічності: недостатній рівень фізичної підготовленості обмежує можливості якісної реалізації техніки і тактики; дефіцит техніко-тактичної майстерності знижує ефективність навіть за високих фізичних даних; нестійкість психічних процесів призводить до помилок і втрати надійності у вирішальні фази гри.

У науково-методичній літературі неодноразово наголошується, що фізична підготовка посідає вагомe місце в системі тренування з гандболу, оскільки визначає «раціональні можливості» ефективного виконання прийомів гри кожним спортсменом у змагальних умовах [4, 25, 40]. З огляду на динаміку розвитку сучасного гандболу ця теза набуває особливої актуальності. Зміни у правилах, інтенсифікація темпу, зростання щільності ігрових епізодів, підвищення вимог до універсальності гравців різного амплуа закономірно ведуть до збільшення частоти високошвидкісних переміщень, контактних єдиноборств, стрибкових і кидкових дій та до ускладнення структури рухової діяльності впродовж матчу. У таких умовах поряд із удосконаленням техніко-тактичної майстерності одним із ключових завдань навчально-тренувального процесу є цілеспрямоване підвищення рівня фізичної підготовленості юних спортсменів, що розглядається як одна з актуальних проблем сучасного гандболу. Висока технічна майстерність і сучасна тактика, сформовані на базі значної фізичної підготовленості, виступають ваговою передумовою результативного виступу команди в

змаганнях [20]. У практичному вимірі це означає, що високий рівень фізичної підготовленості забезпечує не лише «можливість виконати» дію, а здатність виконувати її своєчасно, точно, багаторазово й надійно за умови наростаючої втоми та з урахуванням ігрової ситуації.

Для раціонального розвитку фізичних можливостей юних гандболістів необхідно чітко уявляти, які вимоги ЗД ставить до окремих фізичних якостей (ФЯ) та до функцій організму; які фактичні фізичні можливості притаманні спортсменам певного віку та рівня підготовленості; які ФЯ мають пріоритетний характер у процесі підготовки та в які періоди; які засоби і методи є найбільш ефективними для розвитку окремих ФЯ; а також як оптимально розподіляти вибрані засоби й методи на окремих етапах підготовки [22]. Власне, йдеться про необхідність поєднання двох взаємодоповнювальних підходів: з одного боку – орієнтації на модельні вимоги гри, з іншого – індивідуалізації тренувальних впливів залежно від стану та можливостей юного спортсмена. Методологічно доцільним є принцип «від вимог до засобів»: спочатку визначаються ключові характеристики ЗД (інтенсивність, тривалість, частота повторень високопотужних дій, структура переміщень, характер контактів), далі – які саме ФЯ і функціональні можливості є лімітуючими, і лише після цього добираються оптимальні засоби й методи, що забезпечують адресний розвиток необхідних компонентів.

Як загальний процес тренування фізична підготовка традиційно поділяється на загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП), а деякі фахівці виділяють також допоміжну фізичну підготовку (ДФП), кожна з яких має власні завдання та методичні особливості [14]. Водночас цей поділ не означає відокремленості: у підготовці гандболіста ЗФП, ДФП і СФП по суті становлять три сторони одного органічно пов'язаного процесу. Умовно кажучи, ЗФП формує базу загальної працездатності та функціональної стійкості, ДФП створює підґрунтя для ефективного опанування значних

обсягів спеціалізованої роботи, а СФП трансформує набутий потенціал у здатність ефективно діяти в конкретних ігрових режимах.

У процесі ЗФП юні гандболісти забезпечують різнобічний фізичний розвиток, що проявляється в оптимальному рівні сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та загальної працездатності, а також у залученні резервів основних функціональних систем організму. Під впливом вправ ЗФП зміцнюється здоров'я, підвищується стійкість до навантажень, удосконалюються регуляторні механізми діяльності серцево-судинної та дихальної систем, покращуються адаптаційні можливості організму. Положення про те, що чим кращими є здоров'я та працездатність, тим ефективніше спортсмен сприймає спеціальні тренувальні навантаження, швидше адаптується до них і досягає вищого рівня тренуваності, має особливе значення для юнацького віку, коли функціональні системи перебувають у фазі активного становлення. Досягнення високої працездатності організму в цілому визначається як провідне завдання ЗФП юного гандболіста [38]. Важливу роль при цьому відіграють як вправи загального впливу, що залучають великі м'язові масиви та сприяють гармонійному розвитку організму, так і вправи більш вузької спрямованості, які дозволяють адресно розвивати окремі ланки системи рухового забезпечення; сумарний ефект ЗФП формується саме завдяки поєднанню цих двох груп впливів [38].

Вправи ЗФП за спрямуванням і ефектом здебільшого опосередковано впливають на розвиток спеціальної тренуваності, однак для юних спортсменів вони є необхідними з позицій формування «функціонального фундаменту»: зміцнення серцево-судинної системи, оптимізації роботи органів дихання, підвищення рівня загального обміну речовин та покращення кисневотранспортних можливостей. Такі зміни створюють умови для більш ефективної адаптації до інтенсивних навантажень і сприяють повноціннішому відновленню після них. У гандболі, де характерним є чергування короткочасних дій високої потужності та відносно коротких пауз,

саме здатність швидко відновлюватися і підтримувати робочу інтенсивність упродовж гри набуває суттєвого значення. Отже, через механізми загальної адаптації ЗФП опосередковано підсилює результати СФП, підвищуючи «стійкість системи» до спеціалізованих впливів.

ДФП, згідно з підходами, представленими у фаховій літературі, виконує роль підготовчої ланки, що за характером і координаційною складністю формує основу, необхідну для ефективного виконання великих обсягів роботи та подальшого розвитку спеціальних якостей. Вправи ДФП сприяють підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму, а провідною метою визначається вдосконалення нервово-м'язової координації, здатність витримувати значні навантаження та ефективно відновлюватися після них [34]. Для гандболу це має прикладне значення, оскільки точність і надійність техніко-тактичних дій значною мірою залежать від узгодженості роботи м'язових груп, стабільності рухових програм і здатності контролювати рухи в умовах високої швидкості та протидії суперника. ДФП у цьому випадку створює «якісну основу» для реалізації як силових, так і швидкісних та координаційних компонентів, що в подальшому забезпечує більш ефективну спеціалізацію тренувального процесу.

СФП визначається як процес оптимального розвитку тих фізичних якостей, які є провідними для конкретного виду ЗД. Засоби, завдання та методи СФП мають добиратися з урахуванням рівня підготовленості юного спортсмена, значущості окремих ФЯ та здатності гравця до комплексного прояву цих якостей у змагальних умовах для досягнення найкращих результатів [31]. На відміну від ЗФП, що формує загальну базу працездатності, СФП орієнтується на специфіку гандболу, тобто на здатність багаторазово проявляти швидкісно-силові можливості, підтримувати високу інтенсивність переміщень, здійснювати стрибкові та кидкові дії, ефективно діяти в захисті й нападі при контакті та в умовах дефіциту часу. Водночас СФП має інтегральний характер і включає елементи різних видів підготовки, базуючись на основі ЗФП та ДФП. У цьому сенсі СФП, з одного боку, є

логічним продовженням загальної й допоміжної підготовки та сприяє зміцненню здоров'я юних спортсменів, а з іншого – максимально наближає тренувальний процес до безпосередніх вимог конкретного виду ЗД [7]. Таким чином, спеціалізація тренувальних впливів не заперечує базову функціональну підготовку, а, навпаки, спирається на неї як на необхідну умову стабільного прогресу.

Рівень СФП юних гандболістів обумовлює їх здатність швидко обирати та виконувати рухові дії з максимальною швидкістю, високою надійністю й точністю протягом гри. Стабільність реалізації таких дій залежить від спеціальної працездатності, яку доцільно розглядати як центральний компонент СФП у гандболі. Спеціальна працездатність проявляється в здатності підтримувати задану інтенсивність діяльності в режимі повторних навантажень, швидко відновлюватися в межах гри та ефективно функціонувати у змішаних аеробно-анаеробних умовах. Це положення є принциповим для юних спортсменів, оскільки саме в цьому віці формується функціональна база, що визначатиме потенціал подальшої спортивної спеціалізації. Отже, підвищення спеціальної працездатності має бути логічно вписане в загальну систему підготовки й поєднане з розвитком провідних ФЯ, які забезпечують ефективність ігрових дій.

У працях Л. А. Латишкевич і Н. І. Хомутова представлено підхід до структурування фізичної підготовленості гандболістів на основі факторів, кожен з яких формується з урахуванням ключових показників – носіїв інформації про різні сторони підготовленості юних спортсменів. За ступенем значущості фактори, що впливають на рівень фізичної підготовленості (РФП), розташовуються в певній ієрархії: провідне місце належить функціональній підготовленості серцево-судинної та дихальної систем до роботи в аеробно-анаеробних умовах, що відображає розвиток спеціальної витривалості; далі виокремлюється прояв силових якостей, які найбільшою мірою відтворюють специфіку ігрової діяльності; суттєвими є також спритність (як інтегральний показник координаційних можливостей),

швидкість та гнучкість. Водночас з урахуванням сучасних змін у структурі та змісті ЗД гандболу є припустимими зміни зазначеного порядку, що вимагає періодичного оновлення уявлень про пріоритети фізичної підготовки на основі сучасних даних контролю та аналізу ігрової діяльності. У зв'язку з цим для раціональної побудови процесу фізичної підготовки юних гандболістів доцільно керуватися якісними й кількісними моделями підготовленості, які дозволяють співвідносити вимоги змагальної діяльності з фактичним рівнем розвитку ФЯ, функціональних можливостей та здатністю до комплексного їх прояву [49].

Поняття «модельні характеристики» у гандболі використовується як методичний інструмент управління підготовкою, оскільки дозволяє визначити орієнтири оптимального рівня розвитку окремих компонентів підготовленості та планувати тренувальні впливи відповідно до цих орієнтирів. Моделі, які застосовуються в гандболі, поділяються на дві групи. До першої групи відносять моделі, що характеризують змагальну діяльність; моделі, які описують інші сторони підготовленості спортсменів; а також моделі морфо-функціонального складу, що відображають морфологічні особливості організму та можливості окремих функціональних систем, які забезпечують досягнення запланованого рівня спортивної майстерності. Такі моделі важливі, оскільки вони дають змогу визначити, які саме морфологічні параметри та функціональні можливості є сприятливими для ефективної ігрової діяльності, і як вони співвідносяться з вимогами різних ігрових амплуа. З позицій системного управління тренуванням, моделі першої групи дозволяють пов'язати результати контролю (фізичного, функціонального, техніко-тактичного) із кінцевими проявами в грі та, відповідно, коригувати спрямованість підготовки.

До другої групи відносять моделі, що відображають динаміку й тривалість становлення спортивної майстерності та підготовленості у багаторічному вимірі, у межах року і макроциклу; а також моделі етапів багаторічної підготовки, макроциклів та періодів. Їх значення полягає в тому,

що вони дозволяють прогнозувати темпи розвитку фізичних якостей, планувати оптимальні співвідношення обсягу й інтенсивності навантаження, визначати пріоритети підготовки в різні періоди та уникати передчасної вузької спеціалізації, яка може мати негативні наслідки для подальшого спортивного росту. Підкреслюється, що ефективність управління тренувальним процесом юних гандболістів неможлива без знання модельних характеристик рівня фізичної підготовленості спортсменів високих розрядів, які виступають орієнтиром для побудови перспективної підготовки та підвищення результативності [18]. З огляду на це, у межах даного дослідження обґрунтування впливу фізичної підготовленості на показники змагальної діяльності логічно поєднується із необхідністю використання модельних підходів: саме моделі дозволяють встановлювати цільові параметри та визначати, які зміни фізичної підготовленості є найбільш значущими для покращення ігрової ефективності.

Питання впливу фізичної підготовленості на змагальну діяльність юних гандболістів доцільно розглядати як багатофакторне. По-перше, фізична підготовленість визначає можливість реалізації техніко-тактичних дій у потрібному темпі та з необхідною точністю. Навіть за високого рівня технічної підготовки, дефіцит швидкісно-силових можливостей або недостатня спеціальна витривалість призводять до зниження якості виконання передач, кидків, переміщень та захисних дій у другій половині матчу, збільшення кількості технічних помилок, запізень у перемиканнях «захист–напад» і погіршення взаємодії в команді. По-друге, фізична підготовленість опосередковано впливає на тактичну ефективність: високий рівень спеціальної працездатності дозволяє підтримувати реалізацію командних тактичних задумів (швидкий перехід, пресинг, активний захист, швидкий розіграш) упродовж гри, тоді як недостатня підготовленість змушує команду спрощувати модель гри, знижувати інтенсивність ігрових дій та відмовлятися від частини тактичних засобів. По-третє, фізична підготовленість пов'язана з психічною стабільністю: чим нижчою є

«фізіологічна ціна» роботи для організму, тим менше проявляються негативні психоемоційні реакції, пов'язані з втомою, і тим вищою є керованість поведінки, стійкість уваги й точність прийняття рішень у критичні моменти матчу. Отже, вплив фізичної підготовленості на результативність не обмежується суто «фізичними» показниками, а проявляється через надійність виконання техніко-тактичних дій, стабільність командної взаємодії та здатність підтримувати обрану модель гри.

Водночас, обґрунтовуючи роль фізичної підготовленості, необхідно уникати спрощення, оскільки фізична підготовка у гандболі є не самоціллю, а засобом забезпечення ефективності ЗД. Саме тому актуальним є підхід, за якого розвиток ФЯ поєднується з формуванням рухових навичок у структурі, наближеній до ігрових ситуацій. У цьому сенсі СФП має реалізовуватися не лише в умовах «відокремлених» вправ, а й у складі спеціальних вправ ігрової спрямованості, що дозволяють одночасно розвивати фізичні можливості та підвищувати надійність техніко-тактичних дій. ДФП при цьому забезпечує якість рухового контролю і координаційну основу, а ЗФП – функціональну стійкість і загальну працездатність, без яких спеціалізація стає або неефективною, або надмірно ризикованою в контексті здоров'я та перенапруження. Системність такого підходу має бути відображена в логіці планування: поступовість зростання навантажень, адекватність їх віковим особливостям, поєднання розвитку витривалості, швидкості, сили та координаційних здібностей із урахуванням змагального календаря та етапів підготовки.

З огляду на наведені положення, сучасна фізична підготовка юного гандболіста розглядається як важливий компонент системи спортивного тренування, оскільки саме адекватний рівень фізичної підготовленості окремого гравця і команди в цілому створює умови для ефективного виконання техніко-тактичних дій упродовж гри та турніру [51]. Високий рівень фізичної підготовленості дозволяє підтримувати необхідну інтенсивність ігрових дій, забезпечувати швидкі перемикання між фазами

гри, стабільно виконувати технічні прийоми під тиском суперника та в умовах наростання втоми, а також ефективно реалізовувати тактичні рішення, зберігаючи узгодженість командної взаємодії. Таким чином, вплив фізичної підготовленості на показники змагальної діяльності юних гандболістів має системний характер і проявляється через підвищення спеціальної працездатності, оптимізацію функціонального забезпечення роботи, зростання надійності техніко-тактичних дій та здатності підтримувати сучасну модель гри впродовж усього матчу й турнірного циклу [4, 20, 22, 38, 49, 51].

Висновки до першого розділу

Узагальнення та аналіз науково-методичних джерел дає підстави стверджувати, що етап початкової підготовки посідає ключове місце в системі багаторічного спортивного вдосконалення юних спортсменів, оскільки саме на цьому етапі формується фундамент для подальшого розвитку спортивної майстерності.

На даному етапі пріоритетного значення набуває всебічна фізична підготовка, яка реалізується через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей із використанням раціонально підібраних засобів і методів тренування. При цьому добір вправ має здійснюватися з урахуванням вікових особливостей та рівня підготовленості дітей.

Встановлено, що для юнаків віком 9–11 років найбільш ефективним засобом розвитку фізичних якостей є рухливі ігри. Їх застосування сприяє більш сприятливій адаптації організму до фізичних навантажень, забезпечує кращу психоемоційну переносимість тренувального процесу та формує стійку мотивацію до занять спортом.

Незважаючи на певні відмінності у підходах до періодизації багаторічної підготовки, більшість науковців визнають об'єктивну необхідність етапу початкової спортивної спеціалізації, підготовка на якому

визначає передумови для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому.

У контексті підготовки юних гандболістів сучасна система фізичної підготовки виступає невід'ємною складовою тренувального процесу. Саме належний рівень фізичної підготовленості як окремого спортсмена, так і команди загалом забезпечує ефективність виконання техніко-тактичних дій у процесі змагальної діяльності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В СИСТЕМІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ

2.1. Методи дослідження

Відповідно до теми роботи та її мети були розкриті поняття про рухливі ігри та їх значення у розвитку фізичних якостей юних гандболістів.

Було розроблено та застосовано методику розвитку фізичних якостей юних гандболістів за допомогою рухливих ігор.

При аналітичному аналізі літературних джерел нами були висвітлені наступні питання:

1. Значення початкового етапу підготовки юних гандболістів.
2. Основні напрямки загальної і спеціальної фізичної підготовки юних гандболістів віком 9-11 років.
3. Рухливі ігри в системі спортивного тренування.

При проведенні контролю за фізичними якістьми юних гандболістів 9-11 років був використаний метод педагогічного тестування для одержання показників рухливих якостей.

У методику тестування включені вісім тестів, які визначають рівень розвитку фізичних якостей:

- біг на 30 м, с;
- ведення г/м'яча на 30 м;
- стрибок вгору з місця, см;
- стрибок у довжину з місця, см;
- кидки тенісного м'яча, м;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів;
- підтягування, кількість разів;
- човниковий біг (4 x 9 метрів), с;

Для вирішення поставлених завдань застосовувались такі методи дослідження:

1. Вивчення літературних джерел.
2. Педагогічний експеримент.
3. Педагогічне тестування рівня розвитку фізичних якостей.
4. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою обґрунтування актуальності теми, визначення завдань дослідження, узагальнення матеріалу про сучасні вимоги до організації тренувального процесу юних гандболістів на початковому етапі тренувань.

Вивчення спеціальної літератури дозволило вибрати власний напрямок досліджень, пов'язаний з розвитком фізичних якостей юних гандболістів.

Педагогічний експеримент складався з розробки методики підвищення фізичної підготовленості юних гандболістів за допомогою рухливих ігор та застосування її в тренувальному процесі.

Методи математичної статистики

Середня арифметична.

Проста середня арифметична величина обчислюється шляхом додавання всіх одержаних значень (варіант) і ділення обчисленої суми на кількість випадків (n). Середня арифметична обчислюється за формулою:

$$\chi = \frac{\sum V}{n};$$

де,

- X - середня арифметична;
- Σ - знак суми;
- V -одержані у дослідженні значення (варіанти);
- n - кількість даних.

t – критерій Ст'юдента – критерій достовірності різниці між двома рядами фактів.

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Якщо $t < 2$, то різниця між двома вибірками недостовірна, якщо $t > 2$, то різниця на 95% достовірна.

Тестування проводиться два дні:

перший день – на швидкість (біг 30 м та ведення гандбольного м'яча 30 м), силу ніг (стрибок з місця в довжину та стрибок вгору з місця);

другий день – на силу рук (кидки тенісного м'яча, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині), спритність (човниковий біг),

Тестування проводилося у вигляді змагань, що значною мірою забезпечило надійність результатів.

1. Спринтерський біг (30 метрів)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий прапорець), фінішна стрічка.

Опис проведення тестування.

За командою «На старт» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої секунди.

Загальні вказівки і зауваження.

Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

2. Ведення гандбольного м'яча на 30 м.

Тест призначений для оцінки технічної підготовленості.

Обладнання. Гандбольний м'яч, виміряна 30 м дистанція, секундоміри, що фіксують десяті частки секунди.

Опис проведення тестування.

За командою «На старт» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. По сигналу починає біг по дистанції, при цьому виконуючи ведення м'яча – на кожному три кроки один удар м'ячем об підлогу. Час фіксується у з точністю до десятої секунди.

Результатом тестування є час від старту до моменту коли учасник тестування фінішував.

Загальні вказівки і зауваження.

Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Бігова доріжка повинна бути рівно, в належному стані, не слизькою та розділеною на окремі доріжки.

3. Стрибки у довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування.

Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження.

Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу.

Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

4. Стрибок вгору з місця

Обладнання. Розмітка на стіні, магnezія або крейда

Опис проведення тестування.

Учасник тестування змащує кінчики пальців рук магnezією або

крейдою, обличчям до стіни, де зроблена розмітка, ноги на ширині плечей, руки опущені. За командою «Можна» учасник піднімає руки вгору і торкається кінчиками пальців розмітки. Потім він опускає руки донизу, ледь присідає і робить різкий змах зігнутими руками вгору, відштовхується в тому ж напрямку ногами стрибає вертикально вгору, намагаючись якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки.

Результатом тестування є відстань між відмітками, зробленими на стіні кінчиками пальців до і після стрибка, в сантиметрах.

Загальні вказівки і зауваження.

Зараховується кращий результат з двох спроб. Не дозволяється підготовки до виконання стрибка згинати ноги або руки, стрибати з розбігу, торкатися розмітки після стрибка однією рукою.

5. Човниковий біг (4 x 9 метрів)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5 x 5 сантиметрів).

Опис проведення тестування.

За командою «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження.

Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в коло, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

6. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування.

Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження.

При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

7. Підтягування

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розміщені на такій висоті, щоб учасник у вису не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування.

Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Можна», згинаючи руки він підтягується до такого-положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Якщо учасник випробування підтягнувся до положення, при якому

візуально реєструється незначний, але яскраво виражений кут згинання рук в ліктьових суглобах, то йому зараховується 1/3 підтягування. Підтягування до положення, при якому голова учасника досягає рівня перекладини, оцінюється як 1/2 підтягування. Якщо учасник досягає перекладини кінчиком зараховується 3/4 підтягування.

Загальні вказівки і зауваження.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги собі. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

8. Кидки тенісного м'яча на дальність.

Обладнання. Тенісний м'яч. Накреслена лінія, від якої виконується вимірювання дальності польоту м'яча. Рулетка.

Опис проведення тестування.

Кидок тенісного м'яча виконується однією рукою із-за голови.

Результатом тестування є дальність польоту м'яча, яка вимірюється рулеткою в метрах і сантиметрах.

Загальні вказівки і зауваження.

Учням пропонується виконати підряд три спроби, в протокол записується кращий результат.

Вимоги до проведення тестування

Тест – термін, запозичений з англійської мови, що означає: «спроба», «дослідження». В загальному вигляді під тестом розуміють спеціалізоване та стандартизоване завдання, результат виконання якого співвідноситься з раніше одержаним результатом чи з еталоном оцінювання психофізіологічних, особистих характеристик людини, способів її дій, міри відповідності та готовності до тієї чи іншої діяльності [78].

В теорії та методиці спортивного тренування в ролі тестів виступають певні фізичні вправи – контрольні вправи. Враховуючи загальнонаукове

трактування терміну «тест», контрольною вправою можна вважати спеціалізовані та стандартизовані по змісту, формі та умовам виконання рухові якості, результати виконання яких співвідносяться з раніше одержаними результатами чи з певним еталоном для оцінювання фізичного стану людини. Контрольні вправи застосовуються і як звичайні фізичні вправи. В теорії та методиці спортивного тренування тестування часто називаються контрольним випробуванням.

Кожен тест, як і фізична вправа, характеризується кількома ознаками. Якщо розділити тести по характеру вимірювання кінцевих результатів, то виділяють тести з руховим досягненнями, які оцінюються одиницями часу, відстані, ваги, числом повторюваності та тести з психофізіологічними показниками ефективності дій. Перші тести називають педагогічними, а другі – психофізіологічними. За ознакою спрямованості спортивного тренування існують тести для визначення рівня спортивної підготовки. За особливостями контингенту досліджених виділяють тести для дітей і дорослих, жінок та чоловіків. По завданням, які ставляться перед тестуванням розрізняють тести для вивчення окремих сторін підготовленості (фізичної, технічної, тактичної, психічної), для визначення здібностей до занять певним видом спорту, для виявлення готовності до участі в змаганнях.

Тестування – складний процес. Тому для його здійснення необхідна певна кількість вимог, які і будуть перераховані нижче.

Складність предмета дослідження та різноманітність вирішення педагогічних задач не дозволяють розраховувати на існування уніфікованої методики тестування. Тому при здійсненні даного процесу необхідно визначити комплекс тестів. Один-єдиний тест не в змозі дати об'єктивні дані навіть для вирішення локальної задачі. Якщо потрібно визначити рівень швидкісних якостей, то було б невірно судити про це лише по відповідному тесту. Відомо, що прояв деяких видів швидкості часто лімітується силовими можливостями людини, тому в тих видах фізичних вправ, які характеризуються великою інтенсивністю м'язових навантажень (метання,

спринт, стрибки), потрібно включити і завдання на силу. Про вірність рішення цієї задачі свідчить той факт, що чим більшу вагу штанги зможе штовхнути спортсмен, і чим вище його силовий коефіцієнт, тим кращий результат стрибка в гору. Швидкісних якостей не існує взагалі, вони проявляються лише у вигляді часу рухової реакції, частоти повторюваних рухів. Таким чином комплексне застосування тестів дає змогу різноманітніше та об'єктивніше вивчити певне явище.

Наступна умова, що повинна виконуватись при проведенні тестування така: результат даного процесу не повинен залежати від «тренування на тест», що виникає при його частому використанні. Подібна звичка до тесту може призвести до підвищення результативності лише за рахунок покращення володіння рухами, що входять до тесту. Тому тест треба використовувати як спосіб контролю, а не фізичну вправу. Найкращий варіант тесту – рухи доступні, але зовсім не знайомі, або малознайомі учням. Нажаль із підвищенням рухового досвіду дитини реалізувати цей принцип дуже складно.

При повторних дослідженнях обов'язкові однакові умови застосування тесту.

В теорії тестування це називається еквівалентністю тесту: однаковий спосіб виконання тесту. Відомо, що один і той же тест може виконуватись з різноманітними варіантами деталей техніки. Наприклад, стрибок вгору з місця має гарну відтворюваність. Але достатня відтворюваність тесту можлива лише у тому випадку, коли при всіх повторних дослідженнях учні виконуватимуть стрибок одним із чотирьох способів. Якщо ж при повторному тестуванні застосувати іншу різновидність тесту, то не можна буде зробити висновок про причину зміни результату тестування.

1. Однакові умови виконання тесту при кожному повторному дослідженні. Проводити дослідження у вересні на спортивному майданчику, а в травні – у спортивній залі, – груба помилка: в одному випадку при

виконанні стрибка відштовхуючись від бруска, а в іншому – від гумової доріжки.

2. Однакові умови виконання тесту для всіх, кого досліджують. Недопустимо, щоб одні підтягувались на перекладині з однією жорсткістю грифу, а інші – на перекладині з іншою.

3. Однакові умови вимірювання чи однакова точність вимірювань. Наприклад, не можливо одержати однакову точність вимірювань, якщо в ролі секундометриста в першому випадку виступає вчитель, а в другому учень, якщо в першому дослідженні довжина стрибка оцінювалась по мітках, заздалегідь накресленим, а в другому – за допомогою рулетки.

4. Однаковий час досліджень, календарний день тижня. Важко і марно сподіватись на об'єктивні результати тестування, якщо перше проводилось вранці в понеділок, а друге – в середу ввечері, якщо на перше дослідження діти прийшли після першого уроку, а на друге – після обіду.

5. Однакова почерговість тестів по днях дослідження і кожного дня. В перший день, як правило, проводиться тестування швидкісно-силових якостей, а в наступний – сили та витривалості. Найголовніше правило тестування: післядія від виконання попереднього тесту не повинна впливати на результат наступного.

Наступна вимога, що враховується при виконанні тестування – повне оволодіння методикою тестування до початку основних досліджень. Потрібно скласти план провести пробне тестування, яке і допоможе оволодіти технікою даного процесу, підкаже, як в реальних умовах краще розмістити учнів та своїх помічників, які внести уточнення в методику вимірювання та запису результатів до протоколу, яка кількість часу необхідна для однієї спроби та повного дослідження.

2.2. Організація дослідження

Експеримент проводився з січня по листопад 2025 року. Для юнаків контрольної групи використовувалась традиційна програма тренування:

загальноприйняті засоби і методи, методики спортивного тренування юних гандболістів в групах ДЮСШ з гандболу. У програмі для експериментальної групи ми зберегли кількісний підхід: кількість годин для вивчення технічних прийомів гри, кількість занять на тиждень і їх тривалість, але змінили засоби і методи навчання. У змісті експериментальної програми включені рухливі ігри, які включають в себе елементи, що використовуються при веденні гри, за допомогою яких досягається бажаний результат.

Методологія досліджень передбачала проведення педагогічного експерименту.

1-й етап досліджень (жовтень 2024 р.-січень 2025 р.) був присвячений вивченню спеціальної літератури для визначення найбільш актуальних наукових напрямків пошуку в галузі удосконалення методики підготовки юних гандболістів, здійснювалася розробка загальної концепції дослідження, визначалися його завдання, встановлювалася загальна методологічна база і конкретні методи дослідження для вирішення поставлених завдань, накопичувався первинний матеріал для наступного аналізу й узагальнення. У результаті чого виникла необхідність удосконалення підготовки юних гандболістів.

На цьому ж етапі було проведено педагогічне тестування для визначення рівня розвитку фізичних якостей.

2-й етап досліджень (з лютого 2025 р. по жовтень 2025 р.) був проведений педагогічний експеримент, який включав застосування методики розвитку фізичних якостей юних гандболістів.

На третьому етапі досліджень (жовтень-листопад 2025 р.) було вирішено поставлені завдання та оформлено кваліфікаційну роботу другого (магістерського) рівня.

2.3. Методика проведення рухливих ігор в системі тренувальних занять на початковому етапі підготовки юних гандболістів.

Більшість рухливих ігор мають широкий віковий діапазон. Відповідність рухливої гри силам, здібностям і інтересам спортсменів різного віку в основному залежить від методики її проведення. В нашому експерименті всі ігри за тривалістю проводились не більше 10 хвилин кожна, ЧСС максимальне – 176 уд./хв., ЧСС мінімальне – 104 уд./хв.

Для виховання швидкісних якостей у юних спортсменів ми обрали наступні рухливі ігри:

«Зустрічна естафета з бігом» час – 10хв ЧСС макс172, мін144. *Опис.*

У направляючих першої групи в руках естафетні палички. За сигналом вони біжать і передають її направляючому другої групи. Після передачі встають в кінці колони. Естафета закінчується тоді, коли групи поміняються своїми місцями або коли повернуться на свої місця.

Правила.

1. Команда, яка допустила помилку, отримує штрафний бал.
2. Неможна вибігати раніше.
3. Виграє команда, яка виконала завдання і набрала менше штрафних балів.

Організаційно-методичні вказівки.

Естафетну паличку передавати, оббігши команду

«Влучити м'ячем». *Опис.*

Юнаки шикуються в коло на майданчику, у центрі стоїть вихованець із маленьким м'ячем у руках. Він підкидає м'яч угору і називає ім'я будь-кого з учасників. Усі швидко розбігаються, а учасник, ім'я якого назвали, намагається спіймати м'яч. Як тільки юнак спіймав або взяв м'яча, він голосно вигукує: «Стій!». Усі зупиняються, а ведучий кидає м'яча у будь-кого, намагаючись влучити в ноги. Той, у якого влучили, стає ведучим. Якщо йому не вдається влучити у когось з гравців, то він швидко піднімає м'яча, бере його в руки і знову вигукує «Стій!» дітям, які в цей час тікають від нього.

Якщо ведучому не вдається за три кидки в кого-небудь влучити, гра

повторюється спочатку.

«Естафета з м'ячем» час-5хв ЧСС макс160 мін124. Опис.

В естафеті поєднуються швидкий біг та умілі кидки м'яча. Гравці діляться на дві команди, стають біля лінії старту в колони, у перших номерів у руках м'яч. За сигналом перші номери ведуть м'яч до фінішу ударами в землю, добігаючи, розвертаються і кидають м'яч другому гравцю, а самі, притримуючись правого боку, повертаються і стають в кінці колони. Виграє та команда, м'яч якої швидше повернеться до першого номера.

Правила.

1. Кидати м'яч наступному гравцю можна тоді, коли досягнута певна відмітка.

2. Якщо м'яч впаде, то потрібно підняти його, а тоді бігти, виконуючи завдання до мітки для кидка.

Організаційно-методичні вказівки.

Грати можуть 20-30 чоловік.

Рухливі ігри для виховання швидкісно-силових якостей у юних спортсменів.

«Влучити в останнього в колоні». Опис.

На землі (підлозі) малюють коло діаметром 4-6 м. Учасники діляться на дві команди. Гравці однієї із них стають на однаковій відстані один від одного за лінією кола лицем до центра, гравці іншої – в середині кола в колону по одному, тримаючись руками за того, хто стоїть по переду. За сигналом керівника, ті що стоять за колом починають перекидати м'яч один одному, стараючись влучити в останнього гравця в колоні. Якщо м'яч влучає в останнього гравця колони, то він виходить із гри. Виграє та команда, яка «виб'є» всіх гравців іншої команди за найкоротший проміжок часу.

Правила.

1. Кожний гравець, який стоїть в колоні, не має права опускати руки (знімати з попереку стоячого з переду). Хто порушить це правило виходить з гри.

2. Гравцям, які стоять по колу, забороняється під час кидка заходити за лінію.

3. Забороняється кидати м'яч в голову.

«Вибий ведучого». Опис.

Гравці утворюють два кола діаметром 12-15 м. У кожному по одному волейбольному м'ячу. У центрі кола розташовується ведучий, якого потрібно вибити м'ячем. Ведучому дозволяється ловити м'яч. Гравець, який виб'є ведучого, займе його місце. Влучання після відскакування від землі не зараховується.

«Трійка зі скалками». Опис.

Усіх учасників розподіляють на дві команди. Обирають ведучого. Для кожної команди треба окремо накреслити лінію – «дім». Довжина лінії має бути такою, щоб уздовж неї могла вільно розміститися вся команда. Напроти кожного дому проводять ще дві лінії такої самої довжини: ближній кін – за 20 кроків і дальній – за 25 кроків від дому.

Коли майданчик підготовлено до гри, ведучий призначає в кожній команді по три чергових. Кожна трійка дістає від ведучого по одній скакалці. Після цього всі гравці шикуються на лінії дому. Ведучий стає між командами, потім виходить на п'ять кроків вперед, повернувшись обличчям до гравців команд, і подає сигнал.

Чергові одночасно починають гру. Двоє крутять скакалку, а третій стрибає через неї на місці.

Коли один з тих, хто стрибає, зачепить скакалку ногою, ведучий відразу показує рукою на його команду і вигукує: «Штраф!». Після цього від кожної команди залишаються на місці тільки двоє: той, хто стояв поруч із черговим, і той хто стрибав; решта біжить до кону, щоб якомога швидше повернутися у свій дім.

Гравці оштрафованої команди мають добігти до дальнього кону, а суперники – до ближнього. Якщо хоч одному учаснику оштрафованої

команди пощастило прибїгти раніше за суперника, то штраф з команди знімається, якщо ні - команда програє одне очко.

Як тільки всі учасники гри повернуться в свій дім, ведучий показує, хто з кожної команди крутитиме скакалку, а стрибає той, хто до пробїгу стояв поруч із черговим і весь час залишався в домі. Коли один із гравців зачепить скакалку, гравці знову, як і першого разу, біжать до кону, а звідти повертаються в дім.

Команда яка протягом гри одержить найменше штрафних очок, вважається переможцем.

«Човник». Час – 5 хв, ЧСС макс144, мін113. *Опис.*

Гравці діляться на дві команди і стають одна навпроти одної в шеренги. Перший гравець із однієї команди стрибає з відміченого місця як можна далі противника. Стрибок відмічається лінією. Перший гравець другої команди стає на цю відмітку і стрибає в інший бік, стараючись перестрибнути початкову лінію. Довжина цього стрибка знову відмічається, і тоді другий гравець команди стрибає в сторону противника. Виграє та команда, якій вдалось пересунути човник, тобто стрибнути далі в сторону протилежної команди.

Організаційно-методичні вказівки.

На майданчику між командами можна накреслити орієнтовну лінію.

Рухливі ігри для виховання сили у юних спортсменів

«Хто сильніший», час – 5 хв. *Опис.*

На майданчику креслять лінію. Гравці діляться на дві команди з однаковою кількістю гравців і стають обличчям один до одного біля лінії. За сигналом кожний гравець намагається поштовхом рук вивести свого суперника із рівноваги. Виведеним із рівноваги вважається той, хто зійшов з місця однією чи двома ногами. Виграє та команда, яка вивела із рівноваги найбільшу кількість своїх суперників.

Правила. Суперника можна виводити із рівноваги тільки двома руками одночасно.

«Естафета-тачка», час – 10 хв. *Опис.*

Гравці діляться на дві команди, шикуються в колони і розраховуються на 1-2. 1- «тачки» (знаходяться у положенні лежачи), а 2-гравці, які їх везуть. Вони тримають «тачки» за гомілки. За сигналом «тачка» рухається від лінії старту до прапорця, об'їжджає його і повертається на лінію старту. Як тільки «тачка» перетне її, перший номер йде в кінець колони, а другий номер стає «тачкою». Третій виконує роль гравця, який везе «тачку». Виграє команда, яка раніше закінчить гру.

Правила.

1. Везти «тачку» потрібно обережно, із швидкістю, яку пропонує гравець у ролі «тачки».
2. Гравець, який везе «тачку», тримає за гомілки, прижимаючи їх до боків на рівні попереку.

Організаційно-методичні вказівки.

Кількість команд залежить від кількості гравців.

«Бій півнів». *Опис.*

На землі (підлозі) креслять коло діаметром 2 м. Гравців ділять на дві команди, і вони стають у дві шеренги біля кола одна проти одної. Капітани посилають по одному гравцю зі своїх команд у коло. Кожен із цих гравців стає на одну ногу (другу піднімає), руки кладе за спину. За сигналом «півні» починають виштовхувати плечем і тулубом один одного з кола, причому намагаються не оступитись. Кому це вдається, стає переможцем і виграє одне очко для своєї команди. Гра триває доти, поки всі не побувають у ролі півнів. Виграє команда, гравці якої більше разів були переможцями.

Якщо учасник, який перебуває в колі, стає на обидві ноги, його вважають переможеним. Якщо ж під час виштовхування обидва гравці вийдуть з кола, перемога нікому не присуджується, а на їхнє місце стає наступна пара. Під час поєдинку не дозволяється забирати руку з-за спини.

Цю гру можна проводити й без розподілу на команди. Гравці за бажанням виходять в середину кола на змагання. Переможець залишається, а

проти нього виходить новий гравець, який бажає помірятися силою.

Потрібно стежити за правилами гри. Гравцям забороняється виштовхувати один одного руками.

Гра сприяє розвитку сил, спритності, кмітливості, здатності до самооцінки, вміння оцінювати сили товаришів, а також вчить наполегливості у досягненні мети.

Рухливі ігри для виховання координації у юних спортсменів

«Проведи м'яч», час – 5 хв., ЧСС макс160, мін120. *Опис.*

Учасники шикуються по одному на лінії старту. У направляючих в руках по одному гандбольному м'ячу. За сигналом перші учасники повинні провести м'яч по лаві гандбольним дриблінгом, рухаючись по підлозі, назад гравець рухається по лаві, а м'яч веде по підлозі. Обвівши свою команду, він передає м'яч наступному учаснику.

Правила.

1. Виграє та команда, яка виконає завдання швидше і з меншою кількістю помилок.

Організаційно-методичні вказівки.

На лаві рівномірно поставлені три кеглі. Потрібно виконати завдання не збивши їх.

«Передавання м'яча» (глибина не вище грудей). *Опис.*

Дві команди по 5-6 гравців стають у дві паралельні колони, ноги на ширині плечей перші гравці беруть по м'ячу. За сигналом вони нахиляються, занурюються у воду і передають м'яч між ногами наступним гравцям і т.д. Коли м'яч дійде до останнього гравця, він біжить з ним, стає поперед своєї команди, піднімає м'яч високо догори. Виграє команда, яка раніше виконала завдання.

«Карусель». *Опис.*

Проводять на рівному майданчику (у спортивному залі, на футбольному полі). Два гравці однакового зросту стають обличчям один до одного і захоплюють себе взаємно за кисті рук, відкидають тулуби назад і

повертаються (в будь-якому напрямку), поступово збільшуючи швидкість; потім плавно сповільняють рух і зупиняються.

Після короткого перепочинку виконують завдання в інший бік.

«Взяття фортеці». Для гри необхідний стілець, який виконує роль «фортеці». *Опис.*

Гравці діляться на дві команди і вибирають капітанів. Навколо «фортеці» креслимо коло діаметром 1,5-2 м. Одна команда розташовується навколо «фортеці», для того, щоб захищати її. Друга команда знаходиться на відстані 2-3 м від першої. По команді керівника одна команда наступає на «фортецю», а друга, захищає її, не даючи можливості наступаючим пройти. Кожний із наступаючих намагається заволодіти «фортецею» залізити на неї. Гра закінчується, коли «фортеця» буде «взята». Тоді команди міняються ролями. Виграє та команда, яка скоріше заволодіє «фортецею».

Правила.

1. До сигналу керівника не можна починати «бій»
2. Бити один одного ногами забороняється, можна лише відштовхувати один одного тулубом і руками.

Рухливі ігри для виховання витривалості у юних спортсменів

«Марш-кидок». Одна із найдавніших народних ігор. Гра проводиться на великому майданчику, на стадіоні.

Опис. На одному боці майданчика креслять лінію старту. На протилежному на відстані до 100 м ставлять два прапорці. Всі гравці діляться на дві команди і розташовуються в шеренгу на лінії старту. За сигналом керівника гравці команд одночасно рухаються вперед до прапорців. Дійшовши до своїх прапорців, обходять їх і повертаються до місця старту. Перемагає та команда, гравці якої першими перейшли лінію старту.

Правила.

1. Гравці команд рухаються тільки за сигналом керівника.
2. Гравці рухаються тільки встановленим способом: кроком або бігом.

3. Команда вважається прибувшою до старту, коли її останній гравець перетнув лінію старту.

«Міні-гандбол», час – 10 хв, ЧСС макс. 172, мін. 124.

Опис. Правила гри в міні-гандбол такі ж, як і в звичайному гандболі. Польові гравці ведуть гру з м'ячем руками. Воротар має право перехоплювати, відбивати м'яч будь-яким способом.

Правила.

1. Під час гри забороняється затримувати м'яч більше трьох секунд.
2. Неможна пересуватись з м'ячем в руках більше трьох кроків.
3. Хапати один одного руками, штовхати гравців забороняється.

Інвентар. Гандбольний м'яч.

Організаційно-методичні вказівки.

Кількість гравців може бути більшою або меншою ніж в правилах

«Влучити у мішень». *Опис.*

Гравці утворюють дві команди і стають на протилежних сторонах майданчика. Кожний гравець тримає в руках малий м'яч, всередині майданчика лежить великий м'яч.

Тренер дає сигнал, після чого всі водночас кидають свої м'ячі у великий м'яч, намагаючись зсунути його на бік суперника. Коли м'яч буде зрушено, гравці збирають свої м'ячі й стають на місця; гра продовжується.

Виграє команда, яка більше разів зрушить м'яч суперника.

Підготовка до проведення рухливих ігор. Підбір рухливої гри. Успіх ігрової діяльності у вирішенні поставлених перед нею задач, а також позитивний і емоціональний вплив на гравців залежить перш за все від вірного підбора гри.

Перед тим як вибрати гру, потрібно поставити конкретні завдання, вирішенню яких допоможе дана гра, врахувати склад, вік, фізичний розвиток і підготовленість гравців.

Підбір гри залежить від місця її проведення. Якщо гра проходить на відкритому повітрі, то необхідно враховувати погоду і температуру повітря.

Підбір гри також залежить від наявності спеціалізованого інвентарю.

Підготовка місця для проведення гри. Для проведення гри на свіжому повітрі потрібно підготувати майданчик: вирівняти, нанести розмітку. Якщо гра проводиться в спортивному залі, снаряди розмістити так, щоб під час гри вони не заважали.

Підготовка інвентарю. Для проведення деяких рухливих ігор потрібно мати різний інвентар: м'ячі, прапорці, скакалки, круги та ін. Бажано, щоб інвентар був яскравим, добре помітний у грі і відповідав по вазі розмірам гравцям.

Для проведення гри інвентар готують завчасно; підготовка не повинна займати багато часу. Роздавати інвентар потрібно тільки після пояснення правил гри.

Розмітка майданчика. Майданчик розміщують добре помітними лініями. Тимчасова розмітка робиться для кожної гри. Щоб попередити можливі травми, лінії наносять в півтора-двох кроках від стін, огорожі та інших предметів.

Проведення гри. Ефективність гри залежить від методики, організаторських здібностей керівника, його умінь пояснити гру, бути об'єктивним і уважним в оцінюванні ігрових дій дітей.

Пояснення гри. Перш за все тренер повинен добре знати правила гри і уміти передбачувати можливі відхилення від них. Пояснювати гру краще всього в такому положенні юнаків, з якого вони будуть розпочинати гру.

При поясненні правил гри тренер повідомляє її назву, роль кожного гравця і його місце на майданчику, мету і хід гри. Під час пояснення не потрібно ставити спортсменів обличчям до сонця.

Для кращого сприйняття гри рекомендується розповідь супроводжувати показом. Правила пояснюють детально тільки в тому випадку, коли гра проводиться вперше. При повторені гри нагадується тільки основний зміст, а також пояснюються додаткові правила і прийоми.

Визначення ведучих. В багатьох іграх потрібні декілька ведучих. Бажано, щоб в цій ролі побувало найбільше число учасників. Існує декілька способів визначення ведучого:

- назначає тренер;
- вибирають самі учасники;
- призначають за результатами попередніх ігор, цей спосіб стимулює добиватися кращих результатів в грі.
- жеребкування.

Розподіл на команди. В командних іграх і естафетах змагаються між собою дві або більше команди.

Розподіл гравців на команди проводиться тренером.

Вибір капітанів команди. Капітани відповідають за дисципліну гравців, організують членів команд. Капітанів обирають самі гравці або назначає тренер.

Керівництво процесом гри. Після пояснення правил і розміщення гравців на майданчику починається гра по умовному сигналу (свисток, змах прапорцем, рукою), командою або розпорядженням тренера. Сигнал подається тоді, коли вчитель впевнений в тому, що гравці все зрозуміли і зайняли відповідні місця.

В процесі гри тренер дає вказівки гравцям, які допускають помилки або порушують правила гри. Всі зауваження або вказівки потрібно давати по можливості не заважаючи ходу гри, не зупиняючи гравців. Зупинити гру можна лише у тому випадку, коли більшість гравців допускає грубі помилки.

Кожна гра вимагає об'єктивного суддівства.

Дозування навантаження у грі. Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює гравців, і вони не відчувають втоми. Тому, щоб не було перевтомлення, необхідно своєчасно зупинити гру або змінити інтенсивність і характер навантаження.

Для врегулювання фізичного навантаження в гру застосовуються різноманітні методичні прийоми:

- зменшення або збільшення часу, відведеного на вправу;
- кількість проведення гри;
- розміри майданчика для гри;
- маса снарядів;
- кількість і складність правил гри і перешкод;
- введення короткочасних пауз для відпочинку.

Тривалість гри визначається кількома ключовими факторами: завданнями тренування, його умовами, а також кількістю та віком учасників.

Гру необхідно завершувати заздалегідь, щойно гравці отримали достатнє фізичне та емоційне навантаження. Не варто чекати моменту, коли самі учасники попросять закінчити гру.

Важливо, щоб завершення гри не було неочікуваним, оскільки раптовий фінал може спровокувати негативну емоційну реакцію у гравців.

Після завершення ігрової сесії обов'язково слід підбити підсумки. Під час оголошення результатів необхідно вказати командам та окремим гравцям на допущені помилки та негативні аспекти у їхній поведінці; обов'язково відзначити позитивні моменти: їхню активність, точність виконання правил та ініціативність.

2.4. Аналіз та обговорення отриманих результатів дослідження

З метою відстеження динаміки досліджуваних параметрів у юних гандболістів, на початку і наприкінці педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування. Це тестування охоплювало всі фактори фізичної підготовленості відповідно до методики, прийнятої для контрольних нормативів у гандболі.

Рівень фізичної підготовленості спортсменів визначається насамперед ступенем розвитку їхніх рухових якостей.

Проте, потенційні можливості для досягнення високих спортивних результатів створюються лише за умови певного, оптимального співвідношення різних рухових якостей, яке є характерним та специфічним

саме для гандболу.

Гандбол, як і більшість ігрових видів спорту, характеризується мобілізацією всіх фізичних можливостей і, як наслідок, вимагає високого прояву всіх провідних рухових якостей.

В ході проведеного педагогічного тестування у контрольній групі на 1-му етапі дослідження була визначена середня арифметична: у бігу на 30 м. – 5,98 с; у стрибку в гору з місця – 26,6 см.; у потрійному стрибку з місця – 428,05 см.; у веденні гандбольного м'яча на 30 м. – 6,36 сек.; у стрибку у довжину з місця – 145,25 см.; у метанні тенісного м'яча – 22 м.; у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі – 22,5 разів; у підтягуванні на руках – 3,85 разів; у човниковому бігу 4x9 м – 12,12 с.

У експериментальній групі на цьому ж етапі була виведена наступна середня арифметична: у бігу на 30 м. – 6,38 с; у стрибку в гору з місця – 24,95 см.; у потрійному стрибку з місця – 421,6 см.; у веденні гандбольного м'яча на 30 м. – 6,82 сек.; у стрибку у довжину з місця – 141,25 см.; у метанні тенісного м'яча – 21,75 м.; у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі – 23,9 разів; у підтягуванні на руках – 4,6 разів; у човниковому бігу 4x9 м – 12,04 с.

Проаналізувавши отриманні результати можна сказати, що на початку педагогічного експерименту контрольна група випереджає експериментальну групу за наступними тестами: біг 30 м.; стрибок в гору з місця; потрійний стрибок з місця; ведення гандбольного м'яча на 30 м.; стрибок у довжину з місця; метання тенісного м'яча. Але у тестах на віджимання, підтягування та човниковому бігу кращий результат був у експериментальної групи.

На 2-му етапі дослідження, у змісті експериментальної програми для експериментальної групи ми застосували рухливі ігри, які включають в себе елементи, що використовуються при веденні гри, а для дітей контрольної групи ми використовували традиційну програму тренування: загальноприйнятні засоби і методи, методика спортивного тренування.

За отриманими результатами у контрольній групі була визначена середня арифметична: у бігу на 30 м. – 5,87 с; у стрибку в гору з місця – 27,55

см.; у потрійному стрибку з місця – 435,85 см.; у ведені гандбольного м'яча на 30 м. – 6,23 с; у стрибку у довжину з місця – 146,75 см.; у метанні тенісного м'яча – 22,8 м.; у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі – 23,2 разів; у підтягуванні на руках – 4,55 разів; у човниковому бігу 4x9 м – 12,06 с.

У експериментальній групі на цьому ж етапі нами була визначена наступна середня арифметична: у бігу на 30 м. – 6,03 с; у стрибку в гору з місця – 26,45 см.; у потрійному стрибку з місця – 437,5 см.; у ведені гандбольного м'яча на 30 м. – 6,25 сек.; у стрибку у довжину з місця – 146,35 см.; у метанні тенісного м'яча – 25,10 м.; у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі – 27,2 разів; у підтягуванні на руках – 6,25 разів; у човниковому бігу 4 x 9 м – 11,89 с.

З метою виявлення динаміки розвитку досліджуваних параметрів контролю фізичних якостей юних гандболістів 9 -11 років, нами був використаний метод педагогічного тестування, який був застосований для одержання конкретного результату з метою характеристики рухових якостей. Усі показники були опрацьовані нами методом математичної статистики та занесені до таблиці 3.1.

Як ми бачимо з даних наведених в таблиці 3.1. в результаті проведеної та застосованої методики комплексного розвитку фізичних якостей у юних гандболістів початківців засобами рухливих ігор вдалося покращити результати всіх якостей, але найбільш вагомий відсоток зростання ми спостерігаємо за результатами розвитку сили рук, а саме: підтягування, згинання та розгинання рук та метання тенісного м'яча.

Таблиця 3.1.

Динаміка показників фізичної і технічної підготовленості досліджуваних груп за час педагогічного експерименту

Показники	Експериментальна група		Контрольна група	
	величина	Зростання	величина	Зростання

	X_2-X_1	%	Y_2-Y_1	%
Біг на 30 м, с	0,35	5,49	0,11	1,84
Ведення г/м'яча на 30 м, с	0,55	8,36	0,13	1,97
Стрибок вгору з місця, см	1,5	5,71	0,95	3,45
Потрійний стрибок з місця, м	15,9	3,63	7,8	1,79
Стрибок у довжину з місця, см	5,1	3,48	1,5	1,02
Кидки т/м'яча на дальність, м	3,35	13,35	0,8	3,51
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів	3,3	12,13	0,7	3,02
Підтягування, кількість разів	1,65	26,4	0,7	15,38
Човниковий біг (4x9 метрів), с	0,15	1,29	0,06	0,99

Зробивши аналіз тесту «Біг на 30 м», який дозволяє визначити рівень розвитку фізичних якостей, ми можемо відзначити, що гарний результат є у експериментальній групі – 5,49 %. Він на 3,65 % перевищив темп зростання контрольної групи, у якій результат склав – 3,45 %, що ми і спостерігаємо на рис. 3.1.

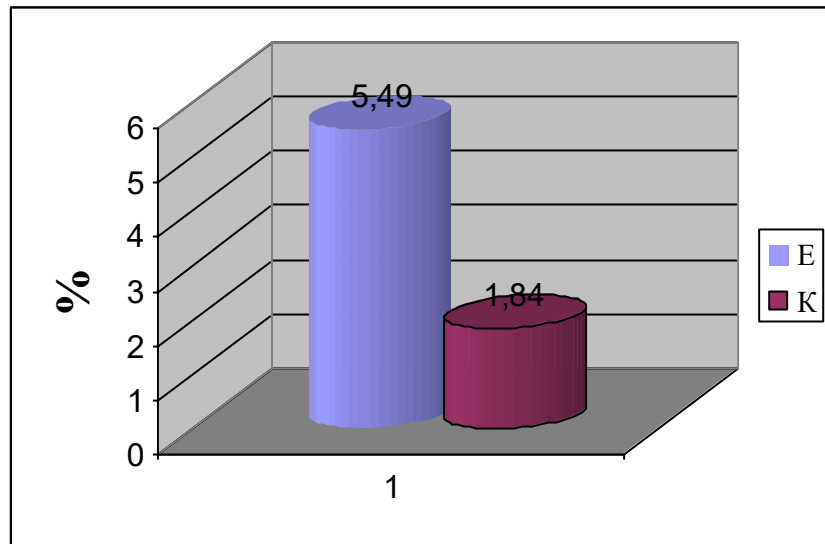


Рис. 3.1. – Динаміка бігу на 30 м, с

При проведенні тесту «Ведення гандбольного м'яча на 30 м», ми можемо спостерігати те, що експериментальна група на 6,39 % перевищила темпи зростання контрольної групи (рис. 3.2).

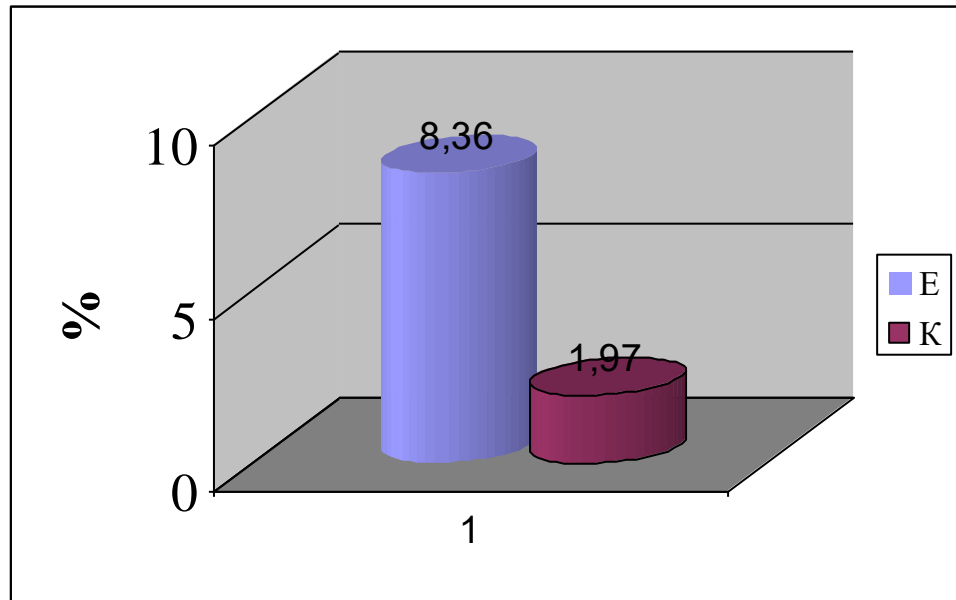


Рис. 3.2. Динаміка ведення гандбольного м'яча на 30 м, с

Проаналізувавши результати тесту «Стрибок в гору з місця» ми виявили що, динаміка показників в експериментальній групі зростає на 5,71 %, а динаміка показників в контрольній групі лише на 3,45 % (рис. 3.3).

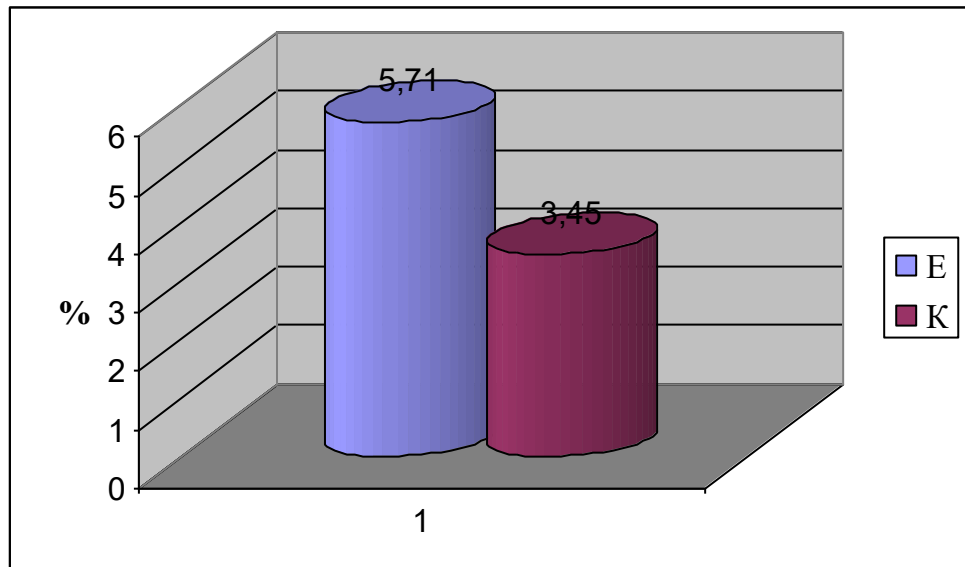


Рис. 3.3. Динаміка стрибка вгору з місця, см

В тесті «Потрійний стрибок з місця» експериментальна група теж показала кращий результат ніж контрольна. Відсоток зростання експериментальної групи склав 3,63, а контрольної лише 1,70 (рис. 3.4.).

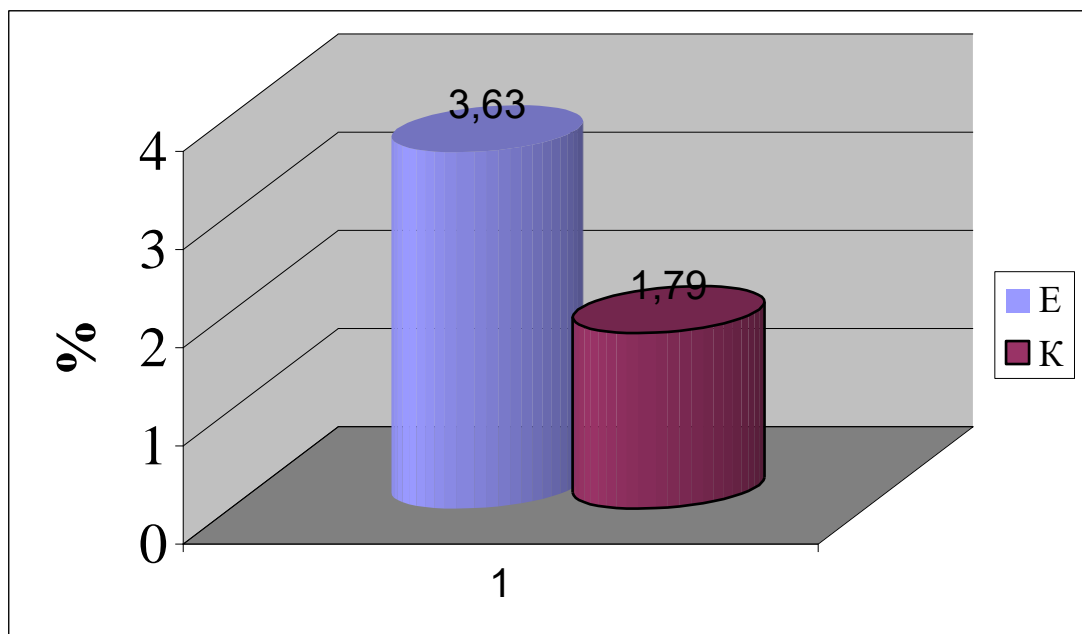


Рис. 3.4. Динаміка потрійного стрибка з місця, м

Такий самий аналіз ми може зробити з тесту «Стрибок у довжину з місця», який теж дозволяє визначити рівень розвитку фізичних якостей.

Отже, в цьому тесті, добрий результат є у експериментальній групі –

5,71 %, які перевищили темп зростання контрольної групи на 2,26 %, у якого результат – 3,45 %, що ми і спостерігаємо на рис. 3.5.

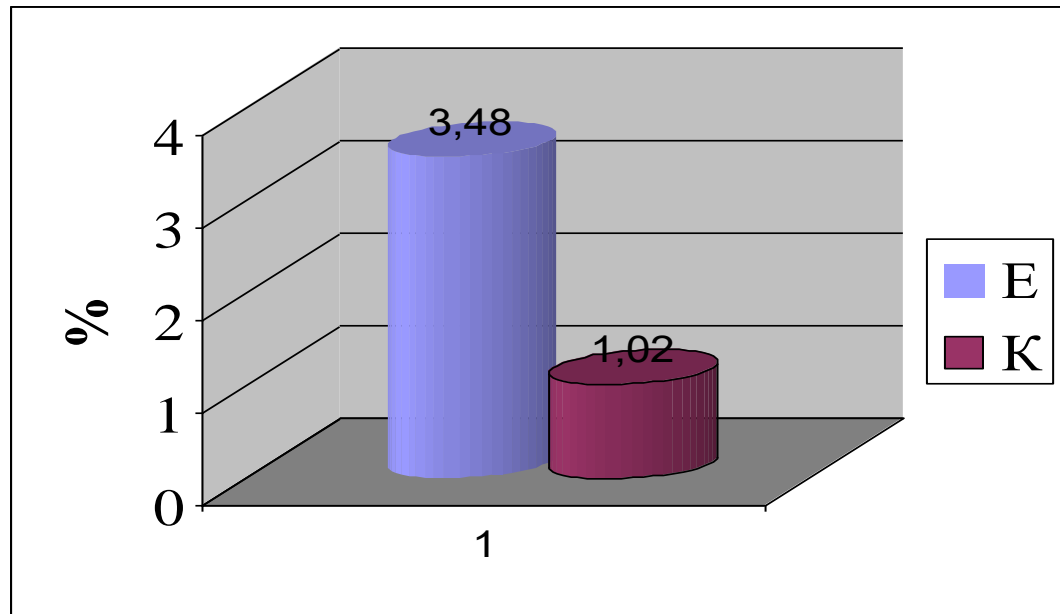


Рис. 3.5. Динаміка стрибка у довжину з місця, см

При проведенні тесту «Метання тенісного м'яча на дальність», ми можемо спостерігати те, що динаміка показників технічної підготовленості у експериментальній групі на 9,84 % перевищила темпи зростання контрольної групи (рис. 3.6).

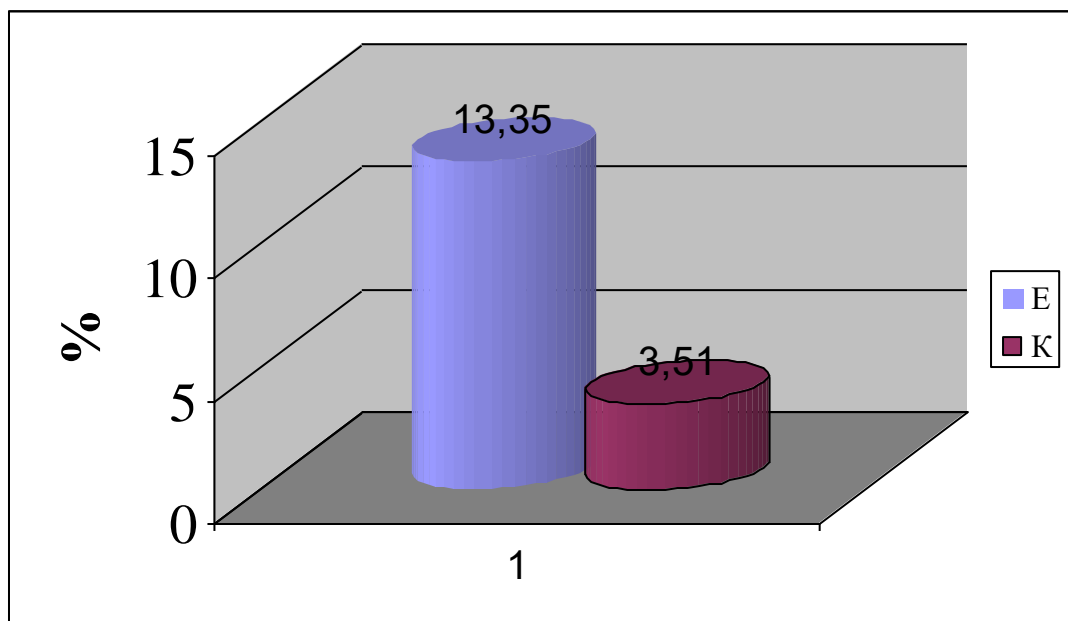


Рис. 3.6. Динаміка кидка тенісного м'яча на дальність, м

В ході аналізу тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі» показники фізичної підготовленості в експериментальній групі значно виросли по відношенню до контрольної. Так, експериментальна група на 12,13 % покращила результат проведеного тесту, а контрольна група на 3,09 % (рис. 3.7).

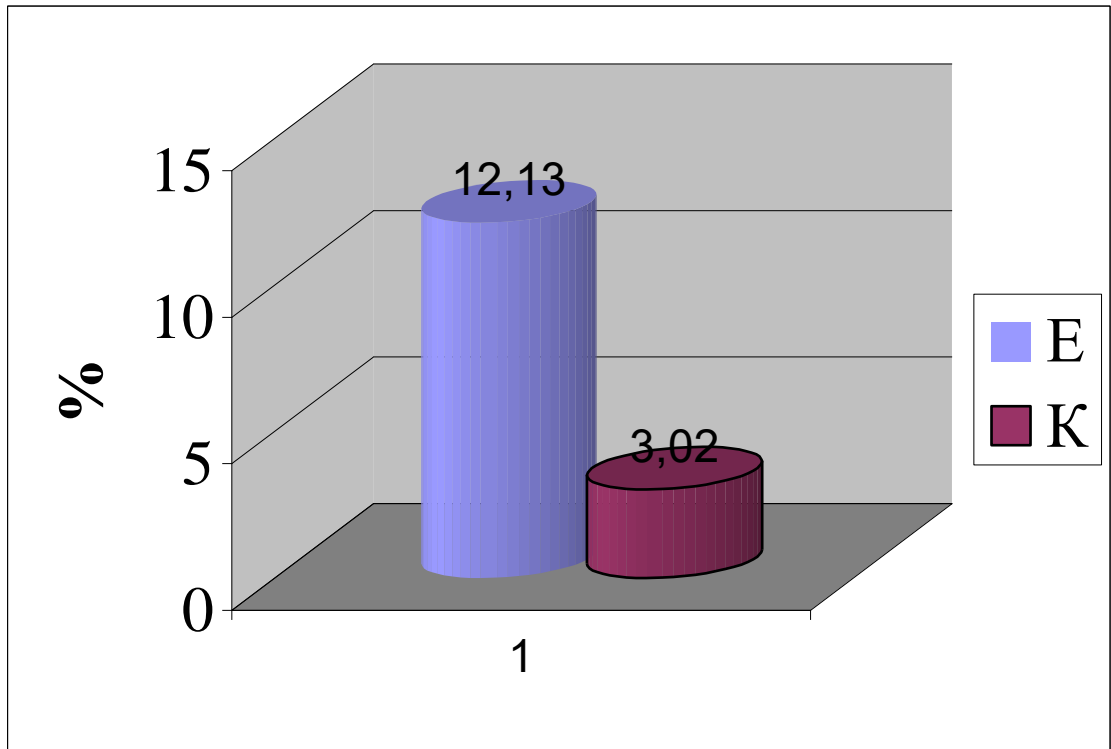


Рисунок 3.7. Динаміка згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів

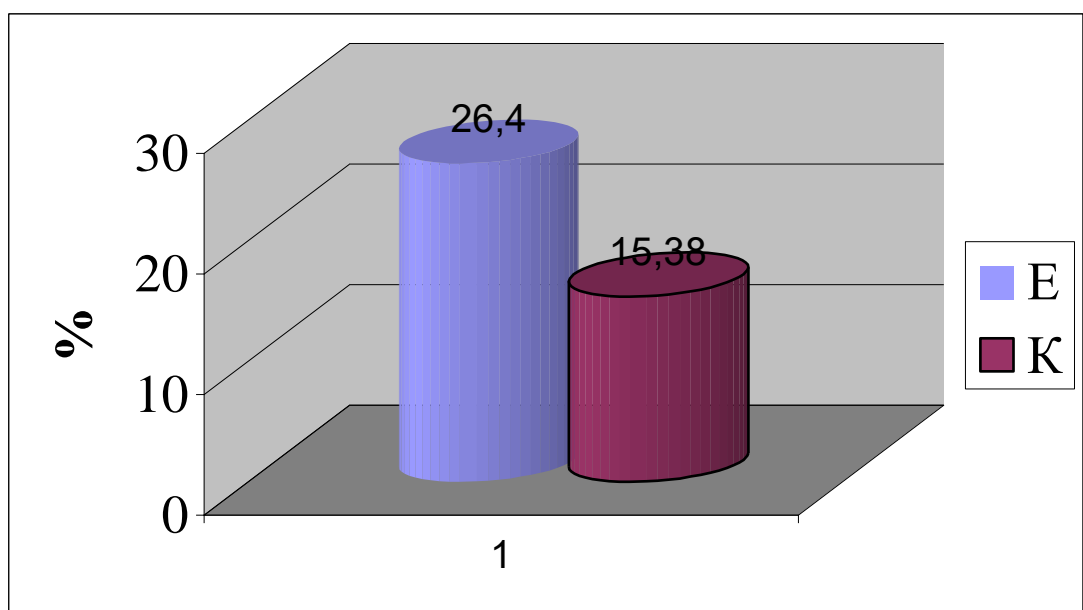


Рисунок 3.8. Динаміка підтягування, кількість разів

Порівняльний аналіз рівня розвитку фізичних якостей за даними середніх показників тесту «Підтягування» свідче про те, що контрольна група показала гірший результат, ніж експериментальна (рис. 3.8).

Човниковий біг дуже складнокоординований тест, який потребує чіткого, швидкого, доцільного розв'язування рухових завдань. Отже, більш високі результати показала експериментальна група, її відсоток зростання склав – 1,29. Контрольна група, в якій відсоток зростання значно гірше – 0,99, уступає в показниках рівня розвитку фізичних якостей, експериментальній групі, яка значно краще оволоділа методикою цього тесту (рис. 3.9.)

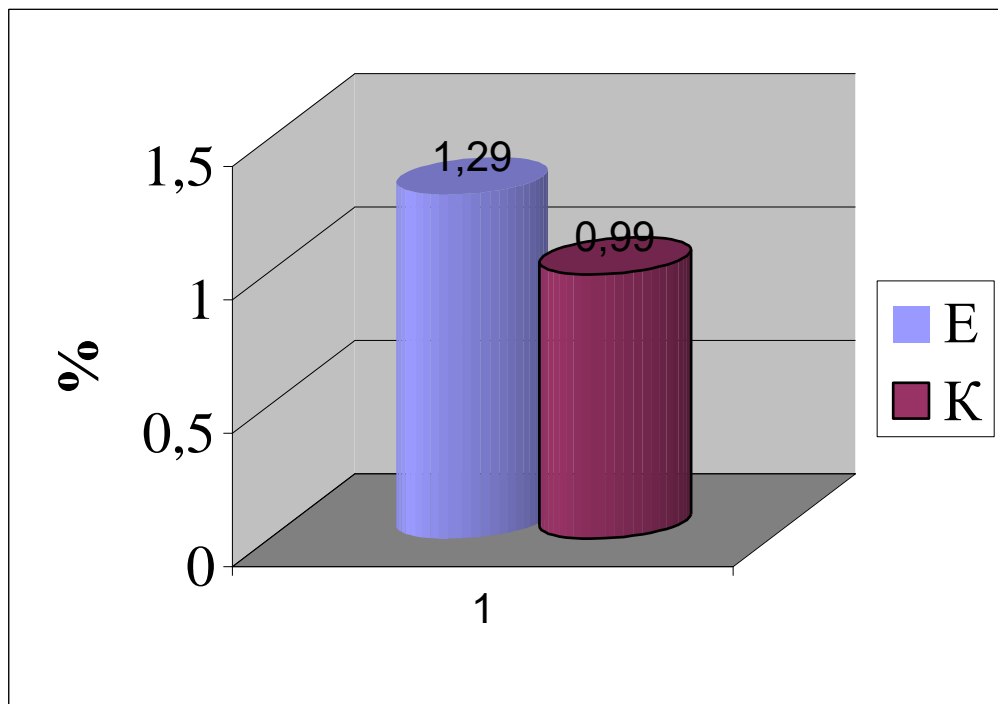


Рис. 3.9. Динаміка «човникового бігу» (4x9 м), с

Таким чином ми можемо зазначити, що при застосуванні спеціально розробленої методики комплексного розвитку фізичних якостей у юних гандболістів-початківців засобами рухливих ігор найбільш інтенсивно зростають саме фізичні якості. Тобто наша методика є ефективною.

Висновки до другого розділу

Відповідно до теми роботи та її мети були розкриті поняття про рухливі ігри та їх значення у розвитку фізичних якостей юних гандболістів.

Було розроблено та застосовано методику розвитку фізичних якостей юних гандболістів за допомогою рухливих ігор.

При аналітичному аналізі літературних джерел нами були висвітлені наступні питання:

- Значення початкового етапу підготовки юних гандболістів.
- Основні напрямки загальної і спеціальної фізичної підготовки юних гандболістів віком 9-11 років.
- Рухливі ігри в системі спортивного тренування.

При проведенні контролю за фізичними якостями юних гандболістів 9-11 років був використаний метод педагогічного тестування для одержання показників рухливих якостей.

У методику тестування включені вісім тестів, які визначають рівень розвитку фізичних якостей:

- біг на 30 м, с;
- ведення г/м'яча на 30 м;
- стрибок вгору з місця, см;
- стрибок у довжину з місця, см;
- кидки тенісного м'яча, м;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів;
- підтягування, кількість разів;
- човниковий біг (4 x 9 метрів), с;

В результаті застосованої методики комплексного розвитку фізичних якостей у юних гандболістів початківців засобами рухливих ігор вдалося покращити результати всіх якостей, але найбільш вагомий відсоток зростання ми спостерігаємо за результатами розвитку сили рук, а саме: підтягування, згинання та розгинання рук та метання тенісного м'яча.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури показує, що проблема комплексного розвитку фізичних якостей у юних гандболістів-початківців засобами рухливих ігор наразі вивчена недостатньо.

Саме ця прогалина вимагає від фахівців, науковців та спортивних педагогів посиленої уваги до вирішення таких питань: організація навчально-тренувального процесу юних гандболістів; визначення значення та ролі рухливих ігор у системі спортивного тренування.

Це підкреслює необхідність подальших досліджень для оптимізації початкової підготовки.

2. У ході виконаної роботи була успішно розроблена та впроваджена у навчально-тренувальний процес юних гандболістів методика комплексного розвитку фізичних якостей з використанням рухливих ігор.

Були створені конкретні тренувальні завдання фізичної підготовки у формі рухливих ігор та ігрових вправ. Ці завдання призначені для структурування тренувальних занять у гандболістів віком 9-11 років на початковому етапі спортивної підготовки.

3. Проведений порівняльний аналіз фізичної підготовленості за підсумками педагогічного експерименту підтвердив ефективність застосування рухливих ігор на заняттях гандболом. Було встановлено, що використання такої методики сприяло значному розвитку фізичних якостей.

Показники фізичної підготовленості в експериментальній групі (ЕГ) суттєво зросли порівняно з контрольною групою (КГ).

Зокрема, отримані результати демонструють таку перевагу ЕГ: одержані результати бігу на 30 м свідчать про те, що експериментальна група перевищила контрольну на 3,65 %, у стрибку у довжину з місця – на 2,46 % та у стрибку вгору на 2,26 %.

Наші спостереження за процесом навчання та результати особистих досліджень підтвердили, що запропонована методика навчання технічним

прийомам гри в гандбол значно покращилася.

Це покращення було досягнуто завдяки:

1. Цілеспрямованій послідовності у вивченні технічних прийомів.
2. Правильному підбору рухливих ігор.
3. Ефективному розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання прийомів.

Спільна дія всіх цих факторів дозволила прискорити та якісно здійснити процес навчання і подальшого вдосконалення технічних прийомів гри юних гандболістів на початковому етапі підготовки.

Так, результати підтягування у випробуваній експериментальній групі значно покращились на 11,02 %, метанні тенісного м'яча - 9,84 %, веденні гандбольного м'яча на 30 м – 6,39 %, згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі на підлозі – 9,11 %.

Одержані результати свідчать про доцільність запропонованої нами методики. Так, експериментальна група у потрійному стрибку з місця – на 1,84 %, у човниковому бігу (4x9 м) – на 0,3 % покращила темп зростання.

Розроблена нами методика виховання фізичних якостей засобами рухливих ігор довела свою ефективність, сприявши підвищенню ефективності процесу навчання на початковому етапі підготовки. Очікується, що в майбутньому це забезпечить зростання спортивних результатів.

Застосування спеціально розробленої методики комплексного розвитку фізичних якостей у тренуваннях юних гандболістів призвело до найбільш інтенсивного зростання фізичних якостей, що є прямим підтвердженням високої ефективності запропонованої нами методики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базильчук О. Показники змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2002. Вип. 6. Т. 2. С. 6-10.
2. Базильчук О. Фактори, що зумовлюють ефективну змагальну діяльність кваліфікованих гандболісток. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Харків: 2003. №18. С. 118-122.
3. Базильчук О. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості гандболісток різної кваліфікації. *Молода спортивна наука України*. № 7. Львів, 2003. Т. 3. С. 111-116.
4. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. №3. С 3-19.
5. Блохін А. В. Спеціальна підготовленість гандболістів високої кваліфікації в тривалому періоді змагання: дис. ... канд. пед. наук: 00.00.05. Москва, 2003. 105 с.
6. Богуш В., Яцунський Є., Сокіл О., Смирнова І., Резніченко О., Кувалдіна О. Дослідження функціонального стану гандболістів у тренувальному процесі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. №3(53). С. 12-18.
7. Бойченко К. Моніторинг функціональної підготовленості спортсменів у підготовчому періоді за методом експрес-діагностики. *Молода спортивна наука України*. 2015. №19(1). С. 22-28.
8. Борисова О., Петрушевський Є. Розвиток гандболу в Україні в умовах глобалізації спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021 рік; 2: 16-21. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.2.16-21
9. Боярчук О. Д. Гаврелюк С. В. Вікова анатомія та фізіологія:

практикум. Старобільськ: Вид-во ДЗ «імені Тараса Шевченка», 2017. 252 с.

10. Бріскін Ю., Пітин М., Білик О. Перспективи вдосконалення виконання технічних дій кваліфікованими гандболістами. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №2. С.18-19.

11. Бубка С. Історія розвитку, сучасний стан та місце олімпійського спорту в суспільстві. К.: Олімпійська література. 2013. 238 с.

12. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

13. Гандбол в загальноосвітньому навчальному закладі: Підруч. для викладачів фіз. культури та студ. серед. спец. і вищ. навч. закл. Запоріжжя Запоріз. держ. ун-т., 2003. 231, с.

14. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, Київ. 2003. 150 с.

15. Гандбол. Міжнародні правила гри. Київ, 2010. 5. Гандбол. Навчально-методичний посібник. Укл.: Ю. Б. Ячнюк, І. О. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк. Чернівці: Рута, 2007. 104 с.

16. Гандбол. Навчально-методичний посібник. Укл.: Ю.Б. Ячнюк, І.О. Ячнюк, М.Ю. Ячнюк. Чернівці: Рута, 2006. 80 с.

17. Гандбол: конспект лекцій: М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича; уклад. Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк. Чернівці: Чернів. нац. ун-т, 2011. 119 с.

18. Данилов А. А., Кубраченко О. Г., Кушнірюк С. Г., Маслов В. М. Гандбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: 2003. 103 с.

19. Дорошенко Е. Ю., Цапенко В. О., Петров В. О., Дядечко І. Є., Гусак О. Ю. Педагогічний аналіз структури і особливостей кидків м'яча по воротах як елементу техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболісток. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми*

фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. №7. С.23-28.

20. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. Вінниця, 2011. 154 с.
<https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p2.pdf>

21. Дубенчук А. І. Спортивні ігри з м'ячем: правила. Х.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. 288 с.

22. Дядечко І. Є. Особливості прояву якостей особистості у гандболістів різної статі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №1. С. 54-56.

23. Дядечко І. Є. Динаміка функціональної підготовленості гандболісток середньої кваліфікації у підготовчому періоді. *Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт*. 2013. № 2. С. 56-60.

24. Кічук С. Ф., Авраменко В. Г., Лобанков В. С., Гавралов Ю. Л. Спортивні і рухливі ігри та методика викладання. Тернопіль, ТДПУ, 2003. 80 с.

25. Козіна Ж. Л., Слюсарев В. Ф., Волков Е. П. Факторна структура підготовленості гандболістів високого класу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Збірник наукових праць за ред. Ермакова С. С. Харків, ХДАДМ (ХХПІ), 2003. № 13 С.11-21.

26. Кропивницька Т. Дослідження впливу деяких морфо-функціональних та психологічних факторів на швидкість і точність кидків м'яча у гандболі у спортсменів 15-18 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Науково-теоретичний журнал. Київ: НУФВСУ, 2003. № 1. С. 71-75.

27. Кропивницька Т. Особливості формування структури підготовленості гандболістів 16-18 років. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2004. Вип.8, Т.1. С. 208-212.

28. Кудріна Н. В., Згоба В. Л. Теорія і методика викладання гандболу (курс лекцій): метод. посіб. Львів: ЛДУФК, 2010. 37 с.

29. Кушнирюк С. Г. Динаміка структури фізичної підготовленості гандболістів високої кваліфікації в тренувальному макроциклі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2004. № 6. С. 27-34.
30. Левків В. І., Кудріна Н. В., Згоба В. Л. Теорія і методика викладання гандболу: метод. посіб. для студ. Л.: ЛДУФК, 2011. 136 с.
31. Линець М., Базильчук О. Вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2003. № 3. С. 18-21.
32. Мельник В. Показники змагальної діяльності гандболістів 16-17 років. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2005. Вип.9, Т. 4. С. 266-268.
33. Мельник В. О. Структура та ефективність групових атакуючих взаємодій гандболістів, які тренуються на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор: матеріали VI Всеукр. Наук.-практ. Конф. Луцьк, 2009. С. 52-56.*
34. Мельник В., Лібович Н. До проблеми формування складу команд у ігрових видах спорту (на прикладі гандболу). *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (6-7 квітня 2017 р.)*. Чернівці, 2017. С. 28-30.
35. Мельник В., Пітин М. Ефективність програми удосконалення атакуювальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. № 1(19). С. 38-46.
36. Мельник В., Левків В., Канішевський В. Кількісні показники та результативність виконання кидків з різних позицій гандболістами 16-17 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. № 3. С. 34-36.
37. Мельник В., Пітин М. Порівняльна характеристика показників тактичних дій у нападі гандболістів на різних етапах системи багаторічної підготовки. *Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки: зб. наук. пр. Луцьк, 2015. Вип. 17. С. 146-150.*

38. Мельник В., Левків В. Структура та ефективність виконання паралельних групових взаємодій у нападі юними гандболістами. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2011. Вип. 15, т. 1. С. 183-188.

39. Мельник В., Левків В., Ківерник О. Структура та ефективність виконання схресних та комбінованих групових взаємодій у нападі юних гандболістів. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2012. Вип. 16, т. 1. С. 182-187.

40. Мельник В., Левків В. Структура та ефективність командних атакуючих дій гандболістів різної спортивної кваліфікації. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2008. Вип. 12, т. 1. С. 199-203.

41. Мітова О., Шинкарук О. Обґрунтування підходу до формування системи контролю в командних спортивних іграх. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 1. С. 191-200.

42. Наумчук В. І., Русанюк В. М. Удосконалення техніко-тактичних дій в гандболі. Тернопіль: ТНПУ, 2018. 100 с.

43. Павлишин А. В., Куцериб Т. М., Гриньків М. Я. Модельні морфофункціональні показники складу тіла висококваліфікованих гандболісток. *Спортивні ігри*. No. 2(36), 2025. С. 22-29. DOI: 10.15391/si.2025-2.03

44. Павлюк І. Система організації та управління гандболом в провідних країнах світу та в Україні: *Проблеми комерціалізації та професіоналізації*. *Молода спортивна наука України*: Збірник наукових праць з галузі фіз. культури та спорту: Періодичне видання. Львів. ДІФК. Львів: Українські технології, 2007. Вип. 11. С. 282-283.

45. Павлюк І. Організаційні аспекти розвитку гандболу в Україні. *Молода спортивна наука України*: Збірник наукових праць з галузі фіз. культури та спорту: Періодичне видання. Львів. ДІФК. Львів: Українські

технології, 2008. Вип. 12: У 4, Т. 4. С. 239-243.

46. Павлюк І. С. Організаційні основи розвитку ігрових видів спорту в Україні (на прикладі гандболу): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Нац. ун-т фіз. Вих. і спорту України. Київ, 2008. 19 с.

47. Приступа Є., Тищенко В. Особливості змін фізіологічних показників кваліфікованих гандболістів упродовж річного макроциклу. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. № 3(21). С. 49-56.

48. Приступа Є., Жданова О., Мартин П. Рекреаційні ігри. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. 2010.

49. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін.; за наук. ред. Євгена Приступи. Дрогобич: Коло, 2010. Ч. 2, розд. 4. С. 276-305.

50. Приступа Є., Тищенко В. Система підготовки висококваліфікованих команд з гандболу в річному макроциклі. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2016. № 2 (24). С. 45-53.

51. Скалій Т. Контроль за координаційними здібностями гандболістів на початковому етапі підготовки в ДЮСШ. *Актуальні проблеми юнацького спорту*. Херсон, 2005. С. 95-98.

52. Соловей О.М. Розвиток гандболу в контексті аналізу виступів збірних команд на чемпіонатах світу, Європи та України. *Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал*. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. 2016. № 1. С.128-131.

53. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу: навчальний посібник. Дніпро: 2017. 161 с. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L3-17.pdf>

54. Соловей О. М., Соловей Д. О. Основи навчання тактики гри в гандбол. Навчально-методични посібник. Дніпро, вид-во, 2018. с. 114. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-C3-18.pdf>

55. Сорокін Ю. С. Теорія і методика викладання гандболу. Донбаська державна машинобудівна академія. Краматорськ. 2021 р. 79 с.

[http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/Accreditation2021/Теорія%20і%20Ометодика%20викладання%20гандболу%20\(вибіркова\)/НМКД_Теорія%20і%20Ометодика%20викладання%20гандболу.pdf](http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/Accreditation2021/Теорія%20і%20Ометодика%20викладання%20гандболу%20(вибіркова)/НМКД_Теорія%20і%20Ометодика%20викладання%20гандболу.pdf)

56. Спортивні ігри: навчальний посібник для вищ. навч. закладів: у 2 т. ред. Ж. Л. Козіна; міністерство освіти і науки України, Харківській національній педагогічній університет імені Г. С. Сковороди. Т. 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків: Точка, 2010. 200 с.

57. Стасюк Р. М., Клименченко Т. Г., Гриб Т. О. Модельні характеристики основ змагальної діяльності та контролю гандболістів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Випуск 2 (122). С. 154-158.

58. Стасюк Р. М. Чехранов К. О. Індивідуалізація технічної підготовки гандболістів. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: V Міжнародна наук.-метод. конф., (Суми 18-19 квітня 2020 р.) тези доп.* Суми: Сум. держ. ун-т, 2020. С. 101-103.

59. Тищенко В. О. Методологічні основи сучасної системи підготовки гандболістів вищої кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С., Харків: ХХІІІ, 2014. № 1. С. 76-79.*

60. Тхорев В. І. Управління змагальної та тренувальної діяльністю гандболістів високої кваліфікації на основі моделювання: дис. ... д-ра пед. наук: 00.00.05. Краснодар, 2000. 45 с.

61. Фадхлун Мурад Бен Алі. Спеціальна силова підготовка висококваліфікованих гандболістів у річному циклі тренувального процесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2001. 21 с.

62. Фролова Л. С. Вплив рівня розвитку спеціальних здібностей гандболісток на успішність змагальної діяльності. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2008. № 9.

C. 108-112.

63. Цапенко В. О. Технічні дії в гандболі. Запоріжжя, 2006. 135 с.

64. Циганок О. В. Вдосконалення тренувального процесу гандболісток 10-16 років на різних етапах багаторічної спортивної підготовки з урахуванням особливостей формування функціональних можливостей: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпро, 2011. 20 с.

65. Шинкарук О. Формування погляду на розвиток дитячо-юнацького спорту шляхом аналізу діяльності спортивних шкіл за 1996 – 2003 рр. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 2. С. 65-69.

66. Ячнюк Ю. Гандбол як засіб формування рухових дій і навичок у студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки. Луцьк, 2013. № 1 (21). С. 131-133.

67. Improvement of tactical action in the attack of handball players at the stage of preparation for higher achievements. Valeriy Melnyk, Viktoria Pasichnyk, Zoryana Semeryak, Ivan Karatnyk, Yaroslav Galan. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17, is. 3. P. 846-853.

68. Tactical attacking actions of competitive handball players with different qualifications. Valeryi Melnyk, Viktoria Pasichnyk, Volodymyr Levkiv, Vasyl Kovtsun. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. Vol. 16, is. 1. P. 77-83.

69. Glazyrin I.D., Frolova L.S. Forming of the handball players' game and tactincs thinking the process of long-term training. *Матеріали симпозиуму "Annales universitatis Curie-Sklodovska"*. Люблін, 2008.

70. Hgorth Steen. Handball schools in Denmark. *Handball. Peryodical*. № 2. 2004. S. 77-79.

71. Feldmann Klaus. Handball Camps. *Handball. Peryodical*. N 2. 2004. P. 75-76.

72. Hőrytsch Helmut. Fair Play And Top Competitions – Controversial

Conceptsin European Handball? Handball. *Peryodical*. N 2. 2004. P. 70-74.

73. Hjorth Steen. Handball schools in Denmark. Handball. *Peryodical*. N 2. 2004. S. 77-79.

74. Сайт Федерації гандболу України. <https://handball.org.ua/>

75. Українська гандбольна ліга. <https://handball.org.ua/>

76. Міжнародна федерація гандболу. <https://www.ihf.info/>

77. EHF: European Handball Federation – Home of Handball.
<https://www.eurohandball.com/>

ДОДАТКИ

Додаток А

ГЛОСАРІЙ

Блокування – це прийом, що перегороджує шлях руху м'яча або гравця нападу. Блокування м'яча виконується однією або двома руками вгорі, збоку, знизу.

Кидок – це прийом, що дозволяє закинути м'яч у ворота. За його допомогою досягається результат гри.

Ведення м'яча – це прийом, що дозволяє гравцеві пересуватися з м'ячем по майданчику у будь-якому напрямі і на будь-яку відстань, володіти м'ячем, поки це необхідно, обігравати захисника. Ведення буває одноударне і багатоударне.

Групові дії – це взаємодії двох або трьох гравців, що виконують частину командного завдання.

Заслін – це вид дії, при якій один з нападників перегороджує шлях опікунові партнера.

Зонний захист – це вид командних дій, при яких кожен захисник виконує певні функції в системі переміщень гравців і несе відповідальність за певну зону цієї системи.

Індивідуальні дії – це самостійні дії гравця, спрямовані на рішення поставлених перед командою тактичних завдань, здійснюваних ним безпосередньої допомоги партнера.

Командні дії – це взаємодії усіх гравців команди, спрямовані на рішення загальнокомандної задачі.

Комбінація – це послідовний ряд індивідуальних і групових дій, заздалегідь обумовлений місцем і певним складом виконавців.

Особистий захист – це вид командних дій, при яких кожен захисник опікає одного нападника.

Ловіння – це прийом, який забезпечує можливість опанувати м'ячем і

здійснити з ним подальші дії. Ловіння виконується однією і двома руками.

Основна стійка гандболіста – це положення на злегка зігнутих ногах, руки зігнуті в ліктювих суглобах під прямим кутом для ловіння м'яча, спина пряма, плечі розслаблені.

Паралельні дії – це вид групових дій, при яких шляхи руху нападників при атаці не перетинаються.

Передача м'яча – це основний прийом, що забезпечує взаємодію партнерів. У гандболі передачі виконуються однією рукою з місця і з розгону.

Перемикання – це вид групових дій, при яких захисники міняються своїми підопічними.

Перехоплення м'яча – це прийом, який забезпечує перехід команди в контратаку. Він здійснюється різким виходом захисника із-за гравця вперед. Для цього використовують ривок або довгий випад.

Підстрахування – це вид групових дій, при яких кожен захисник постійно готовий допомогти своєму партнерові і в потрібний момент надати допомогу, перемикаючись на нападника, що вийшов з-під опіки, або створюючи йому додаткові труднощі.

Позиційний напад – це вид командних дій проти організованого в певну систему захисту.

Прослизання – це вид групових дій, що дозволяють захисникам уникати заслонів і зіткнень між собою при опіці.

Розбір – це вид групових дій, при яких захисники в певний момент одночасно здійснюють щільну опіку декількох нападників.

Перехресні дії – це вид групових дій, при яких шляхи руху або напрямую руху партнерів перетинаються під час атаки.

Змішаний захист – це вид командних дій, при яких частина гравців здійснює функції зонного захисту, а частина опікає нападників персонально.

Стрімкий напад – це вид командних дій проти розрізнених захисників. При цьому здійснюється швидке переміщення до воріт супротивника одного,

декількох або усіх гравців.

Тактика – це система дій, націлена на рішення поточних завдань боротьби в ході однієї зустрічі.

Техніка – це комплекс прийомів гри, що є системою раціональних рухів для досягнення перемоги над супротивником.

Відхід – це індивідуальні тактичні дії, за допомогою якого нападник звільняється від опіки супротивника і займає вигідну позицію для подальшого ведення гри. Відхід можна зробити відкрито і приховано.

Відволікаючі дії – це дії нападника, що складаються з несподівано початих і перерваних прийомів, спрямовані на дезорієнтацію захисника і втрату ним готовності до протидії основному прийому.