

The article is devoted to the relationship between sport, economy and politics in modern society, as well as the definition of criteria and areas related to the improvement of the level of adaptation of students of humanitarian specialties to the new conditions, in which classes of physical culture and sports.

Key words: economic growth, physical culture, professional-applied physical training, comprehensive training, a self-contained sports.

Отримано: 7.05.2016

УДК 796.322.015.1-055.2-053.6

М.В. Прозар, І.В. Райтаровська

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК 10 – 14 РОКІВ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОВОЛОДІННЯ НИМИ ОСНОВНИМИ ТЕХНІЧНИМИ ПРИЙОМАМИ ГРИ

У статті подані результати дослідження показників фізичного стану юних гандболісток 10 – 14 років Антонінської дитячо-юнацької спортивної школи, та особливості оволодіння ними основними технічними прийомами гри у гандбол. У результаті педагогічного однорічного констатувального експерименту виявлено недостатній рівень розвитку функціональних показників. Зміна показників фізичної підготовленості юних гандболісток 10 – 14 років відзначалася певними особливостями, що полягали у покращенні, погіршенні чи відсутності суттєвої зміни значень певних показників.

Щодо показників технічної підготовленості то отримані дані засвідчили наступне. На початку дослідження рівень оволодіння технічними елементами гри у гандбол засвідчив. Із 5-ти технічних елементів на середню оцінку юні гандболістки виконали чотири технічні елементи. І лише один технічний елемент – кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку з відстані 9-ти метрів у задані кути воріт юні гандболістки 10 – 14 років виконали на низьку оцінку. Наприкінці дослідження оцінки за виконання технічних елементів покращилися й характеризувалися такими особливостями. Високі оцінки юні гандболістки отримали за виконання передачі м'яча зігнутою рукою зверху з відстані 3-х метрів за 20 с та ведення м'яча з обведенням стійок. На середні

оцінки дівчата виконали такі технічні елементи як: семиметровий штрафний кидок (по 3 кидки у кожен з кутів); кидок м'яча зігнутою рукою зверху на максимальну дальність та точність; кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку з відстані 9-ти метрів у задані кути воріт.

Ключові слова: фізичний стан, юні гандболістки 10 – 14 років, функціональні показники, фізичні якості, технічна підготовленість.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Дитячо-юнацька спортивна школа – позашкільний навчальний заклад спортивного профілю, який забезпечує розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, що в установленому порядку визнаний в Україні, створює необхідні умови для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортивного резерву для збірних команд України [6].

Гандбол – спортивна гра, яка з'явилася в Україні більше 100 років тому і пройшла значний шлях розвитку та становлення. Відділення гандболу функціонують у різних дитячо-юнацьких спортивних школах по всій Україні. Одне з основних завдань ДЮСШ це сприяння гармонійному фізичному розвитку [8, 10]. Фізично здорова дитина – запорука кращого майбутнього нашої держави [1, 4, 5].

Фізичний стан розглядається як характеристика особистості людини, стану її здоров'я, статури і конституції, функціональних можливостей, фізичної працездатності й підготовленості [15, 18].

Функціональні можливості – це показники, що відображають стан діяльності м'язової, серцево-судинної, дихальної систем та деяких функцій, зокрема із забезпечення організму киснем, аеробних метаболічних реакцій тощо [2, 3, 7, 17].

Фізична працездатність, як складова фізичного стану, відображає потенційні можливості організму виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, але в першу чергу, його серцево-судинної та дихальної систем [9].

Фізична підготовленість, як складова фізичного стану, відображає досягнуті дитиною рівні розвитку фізичних якостей і сформованості рухових навичок у процесі фізичного виховання [15, 18].

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності [6] для відділень з гандболу у своєму

змісті передбачає розвиток фізичної працездатності та підготовленості, але в ній менша увага приділяється функціональній готовності. Фізичний стан – це комплекс взаємопов'язаних показників, які не існують один без одного. Тому питання комплексного дослідження усіх складових фізичного стану юних гандболісток 10 – 14 років залишається відкритим.

Формулювання цілей дослідження.

Мета та завдання дослідження – полягає у визначенні динаміки показників фізичного стану юних гандболісток 10 – 14 років, які займаються в ДЮСШ під час оволодіння ними основними технічними прийомами гри у гандбол.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних гандболісток 10 – 14 років.

Предмет дослідження – гандбол як засіб покращення фізичного стану юних гандболісток у процесі навчально-тренувальних занять.

Методи та організація дослідження. Під час дослідження використовували такі методи: загальнонаукові, а саме аналіз і систематизацію; педагогічні (педагогічне тестування), медико-біологічні (спірометрію, пульсометрію, динамометрію, сфїгмоманометрію, антропометрію); математико-статистичні.

Вивчали морфофункціональні показники, показники фізичної підготовленості та показники технічної підготовленості у 20-ти гандболісток, які відвідували навчально-тренувальні заняття у Антонінській дитячо-юнацькій спортивній школі.

У першій групі такими були: ЖСЛ, ЧСС у спокої, після дозованого фізичного навантаження, після 45 с відпочинку, систолічний і діастолічний АТ, а також індекси, що широко використовуються фахівцями для характеристики стану функціонування систем організму розвитку функцій, – життєвий (ЖІ), силовий (СІ), Робінсона (ІР), Руф'є (РІ), ваго-зростовий індекс (ВЗІ).

У другій групі використали батарею тестів, що дозволяла оцінити основні кондиційні якості, деякі види координації та відповідала існуючим метрологічним вимогам: кистьову динамометрію (абсолютна сила м'язів-згиначів передпліччя); біг 20 м з ходу (швидкісна сила); 5-секундний біг на місці із максимальною частотою рухів (частота рухів як незалежний компонент швидкісних якостей); стрибок у довжину з місця та метання набивного м'яча із-за голови двома руками сидячи ноги нарізно (вибухова сила відповідно м'язів нижніх і верхніх кінцівок); викрут мірної лінійки за спину випростаними у ліктьових суглобах руками та нахил уперед сидячи (рухливість відповідно у плечових суглобах та поперековому відділі хребта); човниковий

біг 4x9 м, три перекиди вперед, метання медицинболу вагою 1 кг на дальність провідною і непровідною руками (відповідно координація у циклічних локомоціях, акробатичних рухових діях, балістичних рухах на максимальну відстань); 6-хвилинний біг на максимальну відстань (загальна витривалість).

Третю групу тестових випробувань сформували з урахуванням контрольних нормативів з техніки гри у відповідності до чинної навчальної програми для ДЮСШ [6] для цього використали наступні тести: передача м'яча зігнутою рукою зверху з відстані 3-х метрів за 20 с; семиметровий штрафний кидок; ведення м'яча з обведенням стійок; кидок м'яча зігнутою рукою зверху на максимальну дальність та точність, кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку з відстані 9-ти метрів у задані кути воріт.

Результати дослідження та їх обговорення.

Морфологічні показники. На початку навчального року довжина тіла юних гандболісток складала $167,2 \pm 0,96$ см, наприкінці – $169,3 \pm 0,78$ см, тобто протягом року не відзначалася суттєвим покращенням ($p > 0,05$). Дещо іншою тенденцією відзначалася маса тіла дівчаток, – її приріст протягом навчального року хоча і був більшим (2,7 %) порівняно із першим показником (1,3 %), але недостовірним (табл. 1).

Функціональні показники. На початку навчального року ЖЄЛ дівчат складала $2072,5 \pm 8,67$ мл, тоді як наприкінці – $2100 \pm 2,99$ мл, тобто збільшилася на 1,3 %, що свідчило про позитивну тенденцію зміни показника ($p < 0,05$). Такі зміни на фоні збільшення маси тіла не сприяли покращенню стану забезпечення організму киснем, що підтверджували дані про зміну життєвого індексу (ЖІ) дівчаток. Зокрема в обидва періоди дані свідчили про негативну тенденцію, оскільки значення показника збільшилося лише на 0,6 відповідно, але було недостовірним ($p > 0,05$).

ЧСС у спокої, після дозованого фізичного навантаження та на 45 с відпочинку протягом навчання в ДЮСШ практично не змінюється, але виявляє певні вікові особливості у тенденції зміни. Зокрема ЧСС у спокої відзначалася тенденцією до покращення (зменшення на 1,2 %; $p > 0,05$), а під дією дозованого фізичного навантаження навпаки збільшилося (відповідно 0,6 %), щодо ЧСС після 45 с відпочинку – навпаки покращилося на 1 % й було достовірно вірогідним ($p < 0,05$).

У ході дослідження артеріального тиску (АТ), виявили наступне: протягом року навчально-тренувальних занять значення систоли і діастоли практично не змінилися, – приріст склав від 0,9 до 2,8 % при чому ці два показники були вірогідними відповідно ($p < 0,05$ та $p < 0,01$).

Таблиця 1

**Морфофункціональні показники юних гандболісток 10 – 14 років
протягом педагогічного експерименту**

Показник	На початку		Наприкінці		Зміна		t
	\bar{x}	<i>m</i>	\bar{x}	<i>m</i>	абс.	%	
<i>Морфологічні показники</i>							
Довжина тіла, см	167,2	0,96	169,3	0,78	2,1	1,3	1,70
Маса тіла, кг	59,7	1,08	61,3	1,02	1,6	2,7	1,08
<i>Функціональні показники</i>							
ЖЕЛ, мл	2072,5	8,67	2100	2,99	27,5	1,3	3,00**
ЧСС у спокої, уд/хв	80,5	0,54	79,5	0,54	-1,0	1,2	1,31
ЧСС після дозованого наван. уд/хв	140,5	0,3	141,4	0,6	0,9	0,6	1,34
ЧСС після 45 с відпочинку уд/хв	104	0,12	103	0,3	-1,0	1,0	3,09**
Систолічний АТ, мм. рт. ст	109	0,12	110	0,36	1,0	0,9	2,64*
Діастолічний АТ, мм. рт. ст	72	0,36	70	0,48	-2,0	2,8	3,33**
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	53,5	0,18	53,8	0,18	0,3	0,6	1,18
Силовий індекс, %	49,5	0,18	50,4	0,3	0,9	1,8	2,57*
Індекс Робінсона, ум. од.	101,5	0,42	100,3	0,48	-1,2	1,2	1,88
Ваго-зростовий індекс, балів	-0,52	-0,01	-0,5	-0,01	0,0	3,8	1,41
Індекс Руф'є, ум. од.	13,5	0,06	13,6	0,06	0,1	-0,7	1,18

Примітки: * – різниця статистично достовірна при $p < 0,05$; ** – різниця статистично достовірна при $p < 0,01$; *** – різниця статистично достовірна при $p < 0,001$

Зазначені дані свідчили про тенденцію до погіршення реакції серцево-судинної системи дівчат на дозоване фізичне навантаження протягом. Підтверджували такий висновок дані про значення ІР та РІ, що характеризують відповідно стан функціонування серцево-судинної

системи у спокої та після дозованого навантаження [3, 14]. Зокрема індекс Руф'є юних гандболісток за досліджуваний період погіршився на 0,7 %, а індекс Робінсона відповідно покращився на 1,2 %. Дані значення були недостовірними ($p > 0,05$).

Силовий індекс що характеризує стан розвитку скелетних м'язів, а отже надлишкового накопичення у них структурно-енергетичних потенціалів [3, 53], у юних гандболісток відзначався стабільним виявом значень на початку і наприкінці дослідження (див. табл. 1). Дані про зміну значень показника засвідчували їхнє збільшення на 1,8 % причому значення даного показника було вірогідним ($p < 0,05$).

Одержаний результат пов'язували із перевагою приросту маси тіла над приростом сили м'язів кисті дівчаток.

ВЗІ, що відображає максимальний рівень енерговитрат за рахунок аеробних метаболічних реакцій [11, 12], у дівчат 10 – 14 років відзначався сталим виявом значень на початку та наприкінці дослідження. Це свідчило про уповільнення процесу розвитку функцій, що забезпечують зазначені метаболічні реакції (3,8 %, $p > 0,05$).

Одержані дані морфо функціональної підготовленості в ході констатувального педагогічного експерименту свідчили, що протягом шести місяців навчання юних гандболісток в ДЮСШ має місце тенденція до інтенсивнішого розвитку м'язової системи і покращення процесів відновлення після фізичного навантаження, інтенсивнішого розвитку м'язової системи та показників АТ у напрямі досягнення норми.

Фізична підготовленість. Протягом дослідження у дівчат 10 – 14 років значно покращилася координація у циклічних локомоціях, акробатичних рухових діях, балістичних рухах на максимальну відстань (метання на дальність провідною та непровідною руками) їх зміна склала 3,9 % і 1,8 % відповідно ($p < 0,001$).

Зміна інших досліджуваних показників відзначалася лише певною тенденцією (табл. 2). Зокрема вона була позитивною для швидкісної сили (біг 20 метрів з ходу) його зміна склала 2,2 % ($p < 0,05$); частоти рухів як незалежного компоненту швидкісних якостей (5-секундний біг на місці із максимальною частотою рухів) 5,1 % ($p < 0,05$); вибухової сили верхніх кінцівок (метання набивного м'яча із-за голови двома руками сидячи ноги нарізно) 6,3 % ($p < 0,01$); координації у циклічних локомоціях, (човниковий біг 4x9 м), його зміна склала 1,7 % ($p < 0,01$); абсолютної сили м'язів-згиначів передпліччя (кистьова динамометрія), 6,3 % ($p < 0,01$); загальної витривалості (6-хвилинний біг на максимальну відстань), відповідно 0,6 % ($p < 0,05$).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості юних гандболісток 10 – 14 років протягом педагогічного експерименту (n=20)

Показник	На початку		Наприкінці		Зміна		t
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	абс.	%	
5-ти секундний біг на місці, с	17,5	0,36	18,4	0,12	0,9	5,1	2,37*
Біг 20 м з ходу, с	4,5	0,04	4,4	0,02	-0,1	2,2	2,24*
Метання набивн. м'яча сидячи, м	4,8	0,06	5,1	0,06	0,3	6,3	3,54**
Стрибок у довжину з місця, см	177,5	1,56	181,2	1,79	3,7	2,1	1,56
Нахил уперед сидячи, см	15,6	0,24	16,2	0,18	0,6	3,8	2,00
Викрут мірної лін. за спину, м	61,9	0,72	62,7	0,51	0,8	1,3	0,91
Мет. на дальн. провід. рукою, м	20,7	0,08	21,5	0,05	0,8	3,9	8,48***
Мет. на дальн. непровід. рук., м	16,8	0,04	17,1	0,04	0,3	1,8	5,30***
Три перекиди вперед, с	5,5	0,04	5,6	0,04	0,1	1,8	1,77
Човниковий біг 4x9 м, с	11,5	0,05	11,3	0,04	-0,2	1,7	3,12**
Дин. кисті провід. руки, кг	27,2	0,36	28,9	0,3	1,7	6,3	3,63**
6-хв біг макс. відстань, м	984,4	1,43	990	1,68	5,6	0,6	2,54*

Зміна інших досліджуваних показників носила негативний характер: вибухова сила м'язів нижніх кінцівок (стрибок у довжину з місця) 2,1 % ($p>0,05$); рухливість у плечових суглобах та поперековому відділі хребта (викрут мірної лінійки за спину випростаними у ліктьових суглобах руками та нахил уперед сидячи) відповідно склали 1,3 % ($p>0,05$) та 3,8 % ($p>0,05$); координація у циклічних локомоціях (три перекиди вперед) її зміна склала 1,8 % ($p>0,05$).

Отримані дані свідчили, що протягом шести місяців занять в ДЮСШ у юних гандболісток 10 – 14 років, має місце тенденція до значного покращення таких показників як: координації у циклічних локомоціях, акробатичних рухових діях, балістичних рухах на максимальну відстань.

Одна із причин суттєвого покращення у юних гандболісток координації в метаннях на дальність полягає в тому, що ця фізична якість знаходиться у сенситивному періоді розвитку [13], інша причина – у виявленому нами покращенні вибухової сили м'язів верхніх кінцівок. Останнє витікає із особливостей використаного тесту (метання тенісного м'ячика на максимальну дальність), оскільки результат при його виконанні залежить від розвитку не лише відповідного різновиду координації, але й вибухової сили [16, 17].

Протягом дослідження у юних гандболісток 10 – 14 років результати технічної підготовленості значно покращилися. Так під час виконання технічного елементу передачі м'ячі зігнутою рукою зверху з відстані 3-х метрів у стіну за 20 с на початку дослідження оцінка становила $8,8 \pm 0,14$, наприкінці $9,8 \pm 0,15$ тобто зміна склала 11,4 % ($p < 0,001$). Під час виконання даного технічного елементу особлива увага гандболісток зверталася на швидкість передачі та власне ловіння м'яча (див. таблиця 3).

Кидок м'яча з відмітки 7-ми метрів характеризувався наступними оцінками: на початку дослідження оцінка становила $7,4 \pm 0,18$, наприкінці $8,5 \pm 0,19$ приріст склав 14,9 % ($p < 0,001$) (див. таблиця 3).

Таблиця 3

Показники технічної підготовленості юних гандболісток 10 – 14 років протягом педагогічного експерименту

Показники	На початку		Наприкінці		Зміна		t
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	abc	%	
Передача м'яча зігнутою рукою зверху з відстані 3-х метрів за 20 с	8,8	0,14	9,8	0,15	1,0	11,4	4,87***
Семиметровий штрафний кидок (по 3 кидки у кожен з кутів)	7,4	0,18	8,5	0,19	1,1	14,9	4,20***
Ведення м'яча з обведенням стійок, с	7,9	0,2	9,9	0,21	2,0	25,3	6,90***
Кидок м'яча зігнутою рукою зверху на максимальну дальність та точність, м	7,5	0,13	8,7	0,18	1,2	16,0	5,40***
Кид. м'яча зігнут. рукою зверху в стрибку з відстані 9-ти метрів у задані кути воріт	6,1	0,15	7,2	0,19	1,1	18,0	4,54***

Найбільший приріст 25,3 % ($p < 0,001$) у ході дослідження відбувся у юних гандболісток під час ведення м'яча з обведенням стійок, які були розміщені на відстані 15 метрів одна від одної, основна увага зверталася на обведення стійок «дальньою» рукою й максимальне прискорення по прямій.

Під час виконання кидка м'яча зігнутою рукою на максимальну дальність та точність необхідно було з максимально можливою відстані попасти у ворота. На початку дослідження оцінка за виконання даного технічного елементу становила $7,5 \pm 0,13$ наприкінці $8,7 \pm 0,18$, приріст склав 16 % ($p < 0,001$) (див. таблиця 3).

Технічний елемент – кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку з відстані 9-ти метрів у задані кути воріт, характеризує рівень розвитку точності й влучності у балістичних рухах з одночасним розвитком вибухової сили нижніх кінцівок та верхнього плечового поясу. На початку навчального року цей показник був оцінений на оцінку $6,1 \pm 0,15$, наприкінці $7,2 \pm 0,19$ приріст склав 18 % ($p < 0,001$).

На початку констатувального експерименту рівень оволодіння технічними елементами гри у гандбол характеризувався певними особливостями. Із 5-ти технічних елементів на середню оцінку юні гандболістки виконали чотири технічні елементи, а саме: передачу м'яча зігнутою рукою зверху з відстані 3-х метрів за 20 с; семиметровий штрафний кидок (по 3 кидки у кожен з кутів); ведення м'яча з обведенням стійок; кидок м'яча зігнутою рукою зверху на максимальну дальність та точність. І лише один технічний елемент – кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку з відстані 9-ти метрів у задані кути воріт юні гандболістки 10 – 14 років виконали на низьку оцінку. Це пов'язане з координаційною складністю виконання рухової дії, адже вона виконується в безопорному положенні та недостатнім розвитком вибухової сили м'язів нижніх кінцівок (це положення узгоджується із показником фізичної підготовленості: стрибком у довжину з місця, адже у ході дослідження приріст цього показника склав 2,1 % й був невіргоднім ($p > 0,05$)).

Наприкінці дослідження оцінки за виконання технічних елементів покращилися й характеризувалися такими особливостями.

Високі оцінки юні гандболістки отримали за виконання передачі м'яча зігнутою рукою зверху з відстані 3-х метрів за 20 с та ведення м'яча з обведенням стійок. Це підтверджується даними фізичної підготовленості, адже при виконанні тесту метання на дальність провідною та непровідною руками приріст склав відповідно 3,9 % та 1,8 % при чому вірогідність відмінностей за t-критерієм Стьюдента становила відповідно 8,48 ($p < 0,001$) та 5,3 ($p < 0,001$).

На середні оцінки дівчата виконали такі технічні елементи як: семиметровий штрафний кидок (по 3 кидки у кожен з кутів); кидок м'яча зігнутою рукою зверху на максимальну дальність та точність; кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку з відстані 9-ти метрів у задані кути воріт.

Висновки

1. Наступні показники функціональних можливостей після закінчення педагогічного експерименту характеризувалися підвищенням: ЖЕЛ, Систолічний АТ, Діастолічний АТ, ЧСС після 45 с відпочинку, силовий індекс. Інші сталистю й відсутністю змін: ЧСС у спокої, ЧСС після дозованого фізичного навантаження, життєвий індекс, індекс Робінсона, ваго-зростовий індекс, індекс Руф'є.

2. Із дванадцяти показників фізичної підготовленості значно покращилися: метання на дальність провідною та непровідною руками. Покращилися: 5-ти секундний біг на місці, біг 20 м з ходу, метання набивного м'яча сидячи, човниковий біг 4x9 м, динамометрія кисті провідної руки, 6-хвилинний біг на максимальну відстань. І не зазнали покращення (лише дещо змінилися): стрибок у довжину з місця, нахил уперед сидячи, викрут мірної лінійки за спину, три перекиди вперед.

3. Рівень показників технічної підготовленості на початку констатувального педагогічного експерименту був середнім і лише кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку з 9 метрів у верхні кути воріт було оцінено на низьку оцінку. Після завершення констатувального педагогічного експерименту два показника (передача м'яча зігнутою рукою зверху з відстані 3-х метрів за 20 с та ведення м'яча з обведенням стійок) були оцінені на високі оцінки усі інші на середні.

Список використаних джерел:

1. Андреева О.В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Андреева. – К., 2002. – 20 с.
2. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология : учебник [для студ. высших учеб. заведений] / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с.
3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
4. Безруких М.М. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6–16 лет / М. М. Безруких // Физиология человека. – 2000. – Т. 26. – № 3. – С. 100-107.

5. Булатова М.М. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования / М. М. Булатова, А. Т. Литвин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. – Харків : ХДАДМ, 2003. – № 19. – С. 57-70.
6. Гандбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву вищої спортивної майстерності. – К., 2003. – 150 с.
7. Дубровинская Н.В. Психофизиология ребенка : психофизиологические основы детской валеологии : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. завед.] / Н. В. Дубровинская, Д. А. Фарбер, М. М. Безруких. – М. : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. – 144 с.
8. Игнатьева В.Я. Гандбол : учебник [для ин-тов физ. культ.] / В. Я. Игнатьева. – М. : Физическая культура, 2008. – 384 с.
9. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине : учеб. пособие / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : ФиС, 1988. – 208 с.
10. Клусов Н.П. Мини-гандбол : метод. реком / Н. П. Клусов. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 144 с.
11. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 1999. – 231 с.
12. Кучкин С.Н. Резервы дыхательной системы (обзор и состояние проблемы) / С. Н. Кучкин. – Волгоград, 2000. – 32 с.
13. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / Лях В. И. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
14. Макарова Г.А. Спортивная медицина : учебник [для студ. высш. уч. заведений] / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник [для студ. высш. учеб. завед. физкульт. образования] – 3-е изд., перераб. и доп. / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, СпорткадемПресс, 2008. – 544 с.
16. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. кСахновский. – К. : Радянська школа, 1988. – 288 с.
17. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 439 с.
18. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.

The article presents the results of research in physical condition and technical preparedness of young handball 10 – 14 years. Using the general scientific – analysis, comparison, generalization; biological – anthropometry, pulsometry, dynamometry, spirometry,

sflhmomanometriya; teaching – supervision, test, experiment (ascertaining); mathematical and statistical methods defined morphological, functional, performance of physical and technical preparedness handball 10 – 14 years. The study found that during the year girls morphological parameters were not significantly changed. With eleven functional parameters improved – 5, tended to deterioration – 6. With twelve indicators of physical fitness improved – 8, tended to deterioration – 4. Of the five indicators of technical readiness girls received high marks 2 and the average rate for the 3.

The research does not settle all aspects of the problems raised. Further research finds to improve the content of training process of young handball- players of 10 – 14 years in the development and implementation of new forms, methods and means to improve the physical condition of children and adolescents.

Key words: hysical condition, young handball-players 10– 14 years, functional performance, physical quality, technical preparedness.

Отримано: 16.04.2016

УДК 37.042:612.76

С.В. Сембрат, В.В. Погребний

ВІКОВА СПРЯМОВАНІСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ПЛАНУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ДІЙ ПРИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, її спрямованості та організації..

Багато авторів стверджує, що у фізичній підготовці дітей на сучасному етапі не враховуються нові наукові положення, а розроблена і рекомендована для впровадження в практику система оцінки розвитку фізичних здібностей не сприяє їх корекції та реалізації виховних і оздоровчих завдань у процесі занять фізичною культурою.

Проте питання, пов'язані з комплексним вихованням фізичних якостей, які є основою підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, не знайшли свого наукового обґрунтування, що значною