

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ
У ПОЗАУРОЧНІЙ СЕКЦІЇ З ГАНДБОЛУ**

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка ІІ курсу 211-М групи
денної форми навчання
Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична
культура)
Освітньо-професійної програми «Фізична
культура і спорт»
Кузеванова Тетяна Миколаївна

Керівник кандидат педагогічних,
доцент Іван Глухов

Рецензент кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент Ігор Жосан

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз методичних основ розвитку фізичних якостей молодшого віку засобами гандболу	6
1.1. Основи організації позаурочної секції з гандболу	6
1.2. Анатомо - фізіологічні особливості молодшого шкільного віку	10
1.3. Засоби та методи фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку	15
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження	24
2.1. Організація дослідження	24
2.2. Методи дослідження	25
2.3. Методи математичної статистики	29
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	30
3.1. Результати тестування фізичних якостей учнів молодших класів	30
3.2. Порівняльний аналіз експериментального та контрольного тестування	33
ВИСНОВКИ	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	39
ДОДАТКИ	44
Додаток А	44
Додаток Б	45
Додаток В	46

ВСТУП

Актуальність. Відомо, що фізична культура людини визначається, перш за все, ступенем володіння знаннями і вміннями з використанням цінностей фізичної культури з метою задоволення власних потреб в зміцненні здоров'я, фізичну форму, організації здорового способу життя. Добре відомо, що залучення людини до систематичних занять фізичною культурою активно відбувається в молодшому шкільному віці на основі формуються вікових інтересів до рухової діяльності. Саме активне включення школярів в самостійні заняття фізичною культурою і спортом, формування їх інтересу до зміцнення власного здоров'я, залучення в різноманітні форми здорового способу життя, постає сьогодні в якості сучасної цільової установки розвитку шкільного освіти з фізичної культури.

Одним з популярних видів спорту визнається гандбол. Як наслідок цього, багато фахівців пропонують використовувати її як засіб всебічного фізичного розвитку школярів, комплексного розвитку основних фізичних якостей. Разом з тим, незважаючи на велику кількість наукових робіт з проблеми розвитку фізичних якостей школярів засобами фізичної культури, даних по цілеспрямованому використанню гри в гандбол для вирішення даної проблеми в наявній літературі явно недостатньо.

Таким чином, позаурочні секції з гандболу, як засобу підвищення фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку, розвиток основних фізичних якостей є актуальним і своєчасним як для теорії, так і практики фізичного виховання підростаючого покоління.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес в позаурочній секції гандболу.

Предмет дослідження: розвиток фізичних якостей учнів молодших класів позаурочної секції гандболу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: дослідження виконано відповідно до теми "Соціально-педагогічні та медико-

біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення” з номером державної реєстрації 0118U100260.

Мета дослідження. Обґрунтувати застосування розвитку фізичних якостей учнів молодших класів позаурочної секції гандболу.

Виходячи з мети, об’єкту та предмету дослідження були поставлені наступні завдання:

1. Проаналізувати літературу з питань організації навчально-тренувального процесу дітей початкової школи, та значення фізичних якостей у занятті позаурочної секції з гандболу.

2. Проаналізувати результати тестувань контрольної та експериментальної груп для виявлення фізичної підготовленості учнів молодших класів позаурочної секції гандболу.

3. Виявити результати за допомогою констатувального та контрольного експерименту в учнів початкової школи.

Методи дослідження: *теоретичні методи:* вивчення літературних джерел, аналіз науково-методичної літератури; *емпіричні методи:* педагогічне тестування рівня розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку позаурочної секції гандболу; *методи математичної статистики.*

Наукова новизна одержаних результатів:

- доповнення теоретичних відомостей про фізичний розвиток дітей молодших класів позаурочної секції з гандболу;
- набули подальшого розвитку наукові дані щодо розвитку фізичних якості учнів молодших класів, віком 6-11 років, позаурочної секції з гандболу.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці методичних рекомендацій щодо розвитку фізичних якостей учнів молодших класів, віком 6-11 років, позаурочної секції гандболу. Одержані результати можуть бути корисні вчителям та тренерам котрі працюють в цій сфері.

Апробація: матеріали дослідження представлено на Міжнародній науково-практичній конференції «Традиції та новації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації» (Київ – 2020).

Публікації. Результати роботи відображені у збірці матеріалів Міжнародній науково-практичній конференції «Традиції та новації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації» (Київ – 2020).

Структура роботи підпорядкована меті та завданням дослідження. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Робота викладена на 46 сторінках основного тексту. Робота містить 9 таблиць і 1 діаграма. Перелік використаних літературних джерел налічує 46 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ МЕТОДИЧНИХ ОСНОВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ГАНДБОЛУ

1.1. Основи організації позаурочної секції з гандболу

Гра в гандбол нараховує вже більше 100 років. За своєю вікове життя гандбол перетворився в дуже популярну гру по всьому світу.

Гандбол - це складно-координаційний вид спорту. Гандбол – це командна гра з м'ячем по 7 гравців (по 6 польових і воротар) у кожній команді. Змагання проходять в закритому приміщенні, розмір майданчика складає 40x20 метрів. Гра складається з двох таймів по 30 хвилин кожний з перервою між таймами по 10 хвилин.

Ціль гри – закинути якомога більше м'ячів у ворота (3x2 м) суперника але при цьому неможна заступати за 6-ти метрову лінію, ще її називають зоною воротаря.

Гра в гандбол відрізняється від інших видів спорту великим вмістом різноманітних технічних прийомів виконуваних на місці, в русі та при опорі противника. Гандболіст повинен бути добре розвинений фізично, володіти високим рівнем розвитку швидкісних, силових здібностей, координації рухів і витривалості.

Основу гандболу складають природні рухи – біг, стрибки, метання, які сприяють гармонійному розвитку займаються. Навантаження роблять позитивний вплив на розвиток всіх функціональних систем організму. Під впливом тренувань і змагань вдосконалюється психічна діяльність, поліпшується швидкість реакцій і орієнтування, розвивається творче мислення, рішучість та ініціативність, виховується колективізм.

Гандбол відноситься до командного виду спорту. Команди прагнуть досягти перемоги над суперником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани противника. Процес гри визначається

наявністю техніки, тактики і стратегії. Без цих складових спортивне суперництво команд неможливо (Биков, 2006) [4].

Таблиця 1.1.

Основні аспекти гандболу як спортивно-професійної діяльності

Поняття	Визначення
Техніка	Це максимальне розширення запасу різноманітних і різнобічних навичок і вмінь, що дозволяють правильне виконання нових рухів і швидкого оволодіння ними та постійне удосконалення певних вмінь і навичок.
Тактика	Це педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності. Вона включає в себе: вивчення загальних положень тактики гандболу, прийомів суддівства і положення про змагання, тактичного досвіду найсильніших спортсменів; освоєння умінь будувати свою тактику в майбутніх змаганнях; моделювання необхідних умов в тренуванні і контрольних змаганнях для практичного оволодіння

Основні аспекти гандболу як спортивно-професійної діяльності

	тактичними побудовами (Верхошанский, 1983) [7].
Стратегія	Це мистецтво керівництв боротьбою. У спорті стратегія являє собою систему знань про закономірності змагальної боротьби. Знання цих закономірностей дозволяє передбачити характер і умови майбутніх змагань (Биков, 2006) [4].

Гандбол має багато правил, усі з яких, як і в будь-якому виді спорту, повинні дотримуватися гравцями.

При організації занять в спортивних секціях з гандболу особлива увага необхідно приділяти поступового підвищення рівня фізичної, технічної і тактичної підготовки займаються. Цьому буде сприяти, в першу чергу, хороша організація занять, при наявності достатньої кількості і якості спортивного інвентарю та обладнання.

Однім з головних умов гарної організації занять у спортивній секції є планування навчального процесу. Воно визначає обсяг, порядок і строки виконання поставлених завдань. Планування охоплює основні розділи організаційної, навчально-тренувальне та виховної роботи, має бути простим, доступним і конкретним.

Для занять гандболом за програмою позаурочної секції потрібен зал загальноосвітніх шкіл розміром 22x12 м. Потрібно мати гандбольний розмітку, ворота 2x3 м, гандбольні м'ячі, звичайний інвентар і обладнання,

що застосовується на уроках з фізичної культури, акти приймання спортивного залу, списки дітей, завірені лікарем школи або поліклініки або медичні довідки від лікаря-педіатра, програма гуртка, журнал обліку роботи.

Для успішної роботи гуртка потрібно враховувати вікові особливості дітей, використовувати індивідуальний підхід до юних спортсменів. Складати і планувати завдання з урахуванням віку і статі котрі займаються, згідно з програмою з виду спорту. Два рази на рік проводити тести по загальній фізичної та спеціальної підготовки, саме ці показники показують ефективність гурткової роботи та педагога.

До завершення роботи гуртка показником роботи є не тільки фізичний стан учнів, а й успішний виступ в спортивних змаганнях.

Підготовка гандболістів проводиться в кілька етапів, які мають свої специфічні особливості. Головною відмінністю є вік і підготовленість дітей, що зараховуються в ту чи іншу групу підготовки.

На етап початкової підготовки зараховуються учні загальноосвітніх шкіл, які бажають займатися спортом і мають письмовий дозвіл лікаря-педіатра. На цьому етапі здійснюється фізкультурно-оздоровча та виховна робота, спрямована на різнобічну фізичну підготовку, вибір спортивної спеціалізації і виконання контрольних нормативів для зарахування на навчально-тренувальний етап підготовки (табл.1.2).

Таблиця 1.2.

Режими навчально-тренувальної роботи та вимоги зі спортивної підготовленості

Етап підготовки	Термін навчання	Приблизний вік для зарахування	Кількість часу в неділю	Вимоги по спортивної підготовці
Початкова підготовка	До 1 року	8-10	6	Виконання нормативів ЗФП
	Вище 1 року	10-12	9	

Багаторічна підготовка гандболістів будується на основі методичних положень, які і складають комплекс завдань, що вирішуються в навчально-тренувальному процесі:

- цільова спрямованість підготовки юних спортсменів по відношенню до вищої спортивної майстерності;
- освоєння певних обсягів тренувальних і змагальних навантажень;
- комплексне рішення завдань навчання, тренування і всебічного фізичного розвитку;
- співмірність розвитку основних фізичних якостей у юних спортсменів;
- реалізація якостей повинна здійснюватися в залежності від вікових особливостей;
- перспективне випередження формування спортивно-технічної майстерності.

Будувати підготовку юних гравців необхідно з урахуванням нерівномірного наростання їх фізичних здібностей в процесі розвитку. Ці періоди найбільш сприятливі для вдосконалення відповідних рухових якостей, і тренер-викладач повинен сприяти їх вихованню, даючи навантаження спеціальної спрямованості.

1.2. Анатомо - фізіологічні особливості молодшого шкільного віку

Організм дитини не є маленькою копією організму дорослих людей. Під час проведення позаурочної секції гандболу в початковому шкільному віці необхідно враховувати анатомо-фізіологічні властивості дитини.

Молодший шкільний вік – це діти від 6 до 11 років.

Фізичний розвиток початкової школи значно відрізняється від розвитку дітей середнього і особливого старшого шкільного віку. Призупинимось на анатомо-фізіологічних особливостях дітей віком від 6-11 років, тобто дітей, віднесених до групи молодшого шкільного віку. Деякі показниками розвитку показують, що різниці між хлопчиками і

дівчатками цього віку немає, до 11-12 років пропорції тіла у хлопчиків і дівчаток майже однакові.

Темп зросту в довжину трішки сповільнюється в порівнянні з попереднім періодом дошкільного віку, а вага тіла навпаки збільшується. Зростання збільшується щорічно на 4-5 см, а вага на 2-2, кг (Волков, 1983) [8].

Основну роль в розвитку різноманітних функцій організму відіграє ЦНС (Центральна нервова система), і в основному це її головний відділ – кори головного мозку. Біологічне розвиток ЦНС практично повністю завершується перед статевим дозріванням. Процес розвитку ядра рухового аналізатора в корі головного мозку завершуються в 12-13 років.

Переформування функцій кори головного мозку відбивається на поведінці дітей, а також їх психічної збудженості і підвищеної емоційної активності, але при всьому цьому вони добре піддаються навіюванню з боку старших. Для дітей молодшого віку тренер представляє великий авторитет, що дуже важливо для подальшої роботи з дітьми. Діти прагнуть перевірити свої можливості в різних видах діяльності, домогтися тих чи інших досягнень. Їх інтереси дуже різноманітні, але в той же час не володіють великою ємністю.

Кардинальні зміни в пам'яті і мисленні дітей відбувається в молодшому шкільному віці. Під час процесу виховання і навчання розвиваються здібності до абстрактного мислення і логічного міркування. Під час вивчення певних рухів з'являється критичний підхід. При розвитку в діяльності пам'яті відбувається запам'ятовування немає від конкретних явищ до узагальнення, а від окремих конкретних деталей в дійсності.

Для вивчення техніки гандболу в даний період розвитку рекомендують використовувати цілісний метод з малим акцентом на конкретні деталі виконання. У зв'язку з цим пам'ять на рухові функції у учнів у міру дорослішання змінюється як в якісному, так і в кількісному відношенні. В

період з 6 до 11 років відбувається бурхливий ріст такої здатності як запам'ятовування.

Велике значення для максимального функціонування і здоров'я організму хлопчиків і дівчаток 11 років має функціональний стан і формування апарату кровообігу. Під час розвитку організму протягом усього життя спостерігається позитивне взаєморозуміння між масою тіла і серцево-судинною системою, відносна вага серця на 1 кг ваги серця з віком зменшується. Виражене зменшення проглядається у віці 10 – 11 років.

Серцевий м'яз у дітей 10 років маленька. Пульс в стані спокою дорівнює 80-95 уд / хв, при фізичному навантаженні може досягати 140-170 уд / хв. серце у дітей при фізичному навантаженні використовує більше енергії, ніж серцевий м'яз дорослої людини, тому що при збільшенні хвилинного об'єму крові відбувається за рахунок почастішання серцевої діяльності.

У серцево-судинній системі (ССС) триває тенденція до зменшення частоти пульсу (з 5 до 11 років зменшення з 100 до 80 ударів за хвилину) і збільшення артеріального тиску (110/70 мм рт.ст.)

Під час занять гандболом нижні кінцівки переносять величезні навантаження. Тренеру необхідно знати, що процес окостеніння у дітей ще не завершений. Необхідно приділяти на заняттях, більше уваги на ті вправи, які сприяють зміцненню стоп.

Діти молодшого шкільного віку добре переносять швидкісно-силові вправи (стрибки, акробатичні вправи, вправи на снарядах). З 9 до 11-12 років хлопчиків простежується висока чутливість до динамічних, силовим вправам (Волков, 1983) [8].

У дівчаток силова витривалість з 9 до 11 років досягає 15-16-річних дівчат. Статичні зусилля у початкових школярів супроводжуються швидким стомленням.

Функція дихання. Незважаючи на ослабленість дихальних м'язів у школяра в такому віці прискорене і поверхневе; повітря котре видихає

дитина становить 2% вуглекислоти (у дорослого 4%). Іншими словами, дихальний апарат школярів функціонує менш продуктивно. На одиницю об'єму вентиляваного повітря їх організмом засвоюється менше кисню (близько 2%), ніж у старших дітей або дорослих (близько 4%). Затримка, а також утруднення дихання у дітей під час м'язової діяльності, викликає швидке зменшення насичення крові киснем. Тому при навчанні дітей фізичним вправам необхідно строго погоджувати їх дихання з рухами тіла. Навчання правильному диханню під час вправ є найважливішим завданням при проведенні занять з групою хлопців молодшого шкільного віку.

Органи дихання тісно пов'язані з серцево-судинною системою. З віком розмір і функціональні можливості дихального апарату збільшуються. Прогресує в розвитку і окружність грудної клітки, а також розміри її дихальних рухів. У хлопчиків з 10 до 12 років окружність грудної клітки зростає до 68 сантиметрів, життєва ємність легенів до 2200мл. Для забезпечення великої глибини дихання яка створює в свою чергу значне збільшення вентиляції легенів під час інтенсивних виконань певних рухів, необхідно розвивати силу дихальних м'язів дітей.

Сила дихальних м'язів у хлопчиків змінюється з віком, але найбільше її зміна зафіксовано у віці 8-11 років. Так само спостерігається значне збільшення вентиляції легенів. Дихання в цьому віці відбувається з частотою 20-22 за хвилину (Речкалов, 2011) [30].

Однак пульс залишається прискореним до 84-90 ударів в хвилину (у дорослого 70-72 удару в хв). У зв'язку з цим за рахунок прискореного кровообігу, постачання органів кров'ю виявляється майже в 2 рази більшим, ніж у дорослого. Висока активність обмінних процесів у дітей пов'язана із великою кількістю крові по відношенню до ваги тіла, 9% в порівнянні з 7 - 8% у дорослої людини (Волков, 1983) [8].

Серце дитини віком від 6-11 років краще працює, тому, що просвіт артерій в цьому віці відносно ширший. Кров'яний тиск у дітей трохи нижче, ніж у дорослих. До 6-8 років воно дорівнює 98/63 мм рт. ст., до 9-11 років

104/70 мм рт. ст. При напруженої м'язової роботі серцеві скорочення у школярів значно частіше працюють, перевищуючи, як правило 200 ударів у хвилину. Після змагань, пов'язаних з великим емоційним збудженням, вони збільшуються - до 270 ударів в хвилину. Недоліком цього віку є легка збудливість серця, в роботі якого нерідко спостерігається аритмія, в зв'язку з різними зовнішніми впливами.

М'язи в молодшому шкільному віці ще слабкі, особливо м'язи спини, і не здатні довго підтримувати тіло в правильному положенні, що призводить до порушення постави. М'язи тулуба дуже слабо фіксують хребет в статичних позах. Кістки скелета, особливо хребта, відрізняються великою піддатливістю зовнішніх впливів. Тому постава хлопців є досить нестійкою, у них легко виникає асиметричне положення тіла. У зв'язку з цим, у молодших школярів можна спостерігати викривлення хребта в результаті тривалих статичних напружень.

Опрацювавши літературу з анатомо-фізіологічними особливостями, треба звернути увагу на правильну побудову і організацію додаткових занять фізичними вправами з дітьми початкового шкільного віку. Вправи повинні бути з урахуванням фізичної підготовленості учнів. Навантаження не повинна бути надмірною.

Заняття проводяться не більше 2 - 3 разів на тиждень з урахуванням того, що хлопці 2 рази займаються на уроці фізкультури. Навчання повинно носити наочний характер з простим і зрозумілим поясненням (Волков, 1983) [8].

Варто врахувати, що в сучасній науковій літературі у різних авторів зустрічаються абсолютно різні сенситивні тимчасові періоди для розвитку певної здатності. Такі відмінності обумовлюються розробкою і проведенням неоднакових тестів з вимірювання певної здатності, різнохарактерна вибірка підопічних, застосування різноманітних формул і підходів при творі підрахунків збільшення фізичних показників.

Спортивний керівник, котрий працює з дітьми початкового шкільного віку, необхідно знати їх анатомо-фізіологічні особливості. Недостатні знання особливостей дитячого організму може призвести до помилок в методиці фізичного виховання і наслідок до перевантаження дитини, нанесення шкоди її здоров'ю.

1.3. Засоби та методи фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку

Правильна постановка фізичного виховання дітей з першого року навчання в позаурочної секції гандболу є одним з важливих умов успішного навчання і виховання учнів.

В період від 6,5 до 11 років об'єднує школярів початкової школи. Цей період проходить зі скороченням швидкості росту в довжину (лише на 2-3 см на рік), з появою декількох кілограм, відбувається зниження інтенсивності обмінних процесів, частоти скорочення серця і дихання в спокої, зростає величина ударного об'єму серця і резервних обсягів дихання, завершується певний етап формування рухового якості - спритності, хоча, якщо дивитися з іншого боку, вони ще далеко не досягають максимальних показників швидкості (частоти повторень) в найпростіших рухах, їх абсолютна і відносна сила порівняно невелика.

Будь-яке навантаження організму в цей період завжди пов'язане з активною перебудовою роботи мало не всіх органів і систем, і ціна адаптації до зміни зовнішніх умов особливо велика. У період від 6-7 до 9-11 років змінюються структура і функції мозку, його адаптаційні можливості.

Періоди інтенсивного розвитку індивідуальних фізичних здібностей у дітей різні. У кожного з них своє чутливе час. Терміни цих періодів не

однакові для хлопчиків і дівчаток. Як правило, дівчатка обганяють хлопчиків на 1-2 роки в міру розвитку більшості навичок.

Слід зазначити, що в науковій і методичній літературі у різних авторів можуть зустрічатися різні чутливі періоди розвитку того чи іншого якості. Такі відмінності можуть бути пов'язані з використанням нерівних тестів для вимірювання здібностей, використанням різних підходів і формул для визначення зростання показників фізичних здібностей, неоднорідності вибірки суб'єктів тощо.

Молодший шкільний вік сприятливий для розвитку всіх навичок координації та підготовки. Однак особливу увагу слід приділити всебічному розвитку координації, швидкості (реакції і частоти рухів), швидкісних силових навичок і витривалості при помірних навантаженнях.

Зараз актуально для характеристики рухових можливостей людини використати терміни «фізичні здібності» і «фізичні якості».

Фізичні навички - це комплекс морфологічних і психофізіологічних властивостей людини, які відповідають вимогам будь-якого виду м'язової діяльності і забезпечують ефективність їх реалізації (Асирян, 2003) [2].

Фізичні якості - складний комплекс морфофункціональних, біологічних і психологічних властивостей організму, які визначають силові. Швидкісні, швидкісно-силові і тимчасові характеристики руху учнів (Кожемов, 2005) [24].

Фізичні якості - це, по суті, вираз рівня досягнутих індивідуальних фізичних здібностей, їх визначеності, оригінальності та значення. Фізичні якості органічно пов'язані з фізичними здібностями людини і визначаються характеристиками їх прояви в різних рухах (Ашмарин, 1990) [3].

В даний час прийнято розрізняти п'ять основних фізичних здібностей (якостей): силові (сила), швидкісні (швидкість), координаційні (спритність і рівновагу), витривалість, гнучкість.

Через вікових особливостей школярів використання силових вправ у фізичній культурі обмежена. У молодшому і середньому шкільному віці

розвиток адекватних повноважень не слід змушувати. Вправи повинні бути зосереджені на швидкості і силі, з обмеженням статичних компонентів. Однак останнє не слід повністю виключати, оскільки, наприклад, вправи для підтримки статичних поз корисні для розробки правильної постави (Гоголева) [11].

Таблиця 1.3.

Основні фізичні здібності

№	Фізичні якості	Характеристика	Засоби розвитку	Методи розвитку
1.	Сила	здатність долати зовнішній опір або протидіяти зовнішнім силам за допомогою м'язових зусиль і напружень (Васильков, 2008) [6].	Вправи з підвищеною опірністю. Вони діляться на дві групи: <ul style="list-style-type: none"> • вправи з зовнішнім опором. В якості опору використовують вагу предметів (наприклад, набивні м'ячі), протидія 	<ul style="list-style-type: none"> •метод серійних вправ; •метод інтервальних вправ (Васильков, 2008) [6].

			партнера, ігри з перетягуванням, опір зовнішнього середовища (біг по піску, глибокому снігу і т. П.), Метання і штовхання м'ячів.	
--	--	--	---	--

Продовж. табл. 1.3.

Основні фізичні здібності

			<ul style="list-style-type: none"> • вправи з подоланням ваги власного тіла (наприклад, вправи в висах, упорах, лазіння по канату). 	
2.	Швидкість	Здатність людини здійснювати дії в мінімальний для даних умов відрізок часу.	<ul style="list-style-type: none"> • вправи комплексного впливу: спортивні та рухливі ігри, естафети; • вправи, спрямовані на розвиток окремих компонентів 	<ul style="list-style-type: none"> • повторний; • ігровий; • змагальний (Васильков, 2008) [6].

			швидкісних здібностей, обробка швидкості окремих рухів, стартова швидкість, швидкісна витривалість компонентів швидкісних	
--	--	--	---	--

Продовж. табл. 1.3.

Основні фізичні здібності

			здібностей, обробка швидкості окремих рухів, старт; • швидкісно- силові вправи: метання, стрибки.	
3.	Спритність (координація рухів)	Здатність швидко опанувати новими рухами і їх поєднаннями, а також вміння перебудувати рухову діяльність відповідно до	Для розвитку спритності можуть бути використані будь- які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни.	<ul style="list-style-type: none"> • змагальний; • метод повторних вправ; • ігровий.

		<p>вимог мінливої обстановки (Захаров, 1994) [15].</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Гімнастичні вправи; • стрибки в довжину і висоту; • рухливі ігри; • спільні вправи в парах, невеликою групою з м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками; 	
--	--	--	--	--

Продовж. табл. 1.3.

Основні фізичні здібності

			<ul style="list-style-type: none"> • застосування незвичайних вихідних положень, швидка зміна різних положень (присісти, встати, лягти); • будь-які фізичні вправи, виконувані в різних поєднаннях, що представляють елементи координаційної 	
--	--	--	--	--

			складності.	
4.	Витривалість	Здатність до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її інтенсивності, здатність організму протистояти	фізичні вправи, що вимагають помірного напруження але виконуються тривалий час: • циклічні вправи: біг, ходьба,	<ul style="list-style-type: none"> • метод безперервних вправ невеликої інтенсивності; • повторних вправ або більш активних вправ з невеликими інтервалами.

Продовж. табл. 1.3.

Основні фізичні здібності

		втомі при будь-якої діяльності (Степаненкова, 2006) [38].	чергування ходьби і бігу в різному темпі; • рухливі ігри з підвищеною моторною щільністю.	
5.	Гнучкість	Здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Це властивість організму людини, що характеризується рухливістю ланок	<ul style="list-style-type: none"> • виконання вправ з великою амплітудою, так звані вправи в розтягуванні; • загально-розвиваючі вправи з предметами і без; 	Основним методом розвитку гнучкості є метод повторень, при якому вправи на розтяжку виконуються послідовно, кількома повтореннями і

		опорно-рухового апарату.	<ul style="list-style-type: none"> • стрибки в кроці, стрибки на місці, згинаючи ноги до грудей; • вправи біля гімнастичної стінки; • глибокі присідання на всій ступні; 	інтервалами активного перерви між рядами, достатніми для відновлення. Цей метод пропонує кілька варіантів: метод повторних динамічних вправ і метод повторних статичних вправ.
--	--	--------------------------	---	--

Продовж. табл. 1.3.

Основні фізичні здібності

			<ul style="list-style-type: none"> • нахили вперед, назад, в сторони; • махи ногами вперед-назад; • "Стрейтчінг" - методика розвитку гнучкості за допомогою статичних вправ. 	
--	--	--	---	--

Типовими засобами розвитку сили є: в 7-9 років - загально-розвиваючі вправи з предметами, лазіння по похилій лавці, по гімнастичній стінці, стрибки, метання; в 10-11 років - загально-розвиваючі вправи з невеликими

обтяженнями (набивними м'ячами, гімнастичними палицями та ін.), лазіння по вертикальному канату в три прийоми, метання легких предметів на дальність.

У молодшому шкільному віці використовують різноманітні вправи, що вимагають швидких короткочасних переміщень і локальних рухів. Це вправи з короткою і довгою скакалкою, естафети з бігом, вправи з кидками і ловлею м'яча тощо.

Висновки до першого розділу. Розглядаючи перший розділ, ми бачимо як розвивається організм діти від 6 до 11 років, які в цьому віці розвивається фізичні якості. Цей розділ складається з теоретичного матеріалу, який показує важливість розвитку фізичних якостей учнів молодших класів позаурочної секції гандболу. Розвиток фізичні якості є головним у спортивної діяльності. Було встановлено, що найбільший ефект у розвитку фізичних якостей досягається при їх швидкому природному розвитку. Ефективність освітніх впливів в інших віках для цієї здатності може бути нейтральною або навіть негативною. Тому при вдосконаленні певних фізичних навичок дуже важливо не пропустити найбільш сприятливі вікові періоди, оскільки в результаті це буде набагато складніше. Тому через це було досліджено саме ці особливості.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Наше педагогічне тестування проводилося на базі позаурочної секції гандболу, дітей 6-11 років, які займаються в дитячо-юнацькій спортивній школі «Спартак» Херсонської міської ради. Більш детальні дані про контингент дослідження представлені в таблиці 2.1.

Дослідження проводились на базі Херсонської гімназії № 16 із вивченням мов національних меншин Херсонської міської ради. Матеріальна база даного учбового закладу в достатній мірі відповідає тим вимогам, які були необхідні для вирішення поставлених у дослідженні завдань.

У процесі дослідження брали участь діти 1-4 класів, віком від 6 до 11 років, котрі займаються в позаурочній секції з гандболу. Всього в дослідженні приймало участь шістнадцять учнів, які мають різні вікові показники, стать та різний фізичний стан.

Таблиця 2.1.

Характеристика контингенту дослідження

№	П.І.Б.	Стать	Рік народження	Клас
1.	Богдан К.	Ч	2010	4 клас
2.	Олег Р.	Ч	2011	4 клас
3.	Олександр С.	Ч	2012	3 клас
4.	Марк В.	Ч	2011	3 клас
5.	Родіон К.	Ч	2012	2 клас
6.	Павло У.	Ч	2013	2 клас
7.	Артем Ж.	Ч	2014	1 клас
8.	Ігор Т.	Ч	2013	1 клас

Продовж. табл. 2.1.

Характеристика контингенту дослідження

9.	Мілена Є.	Ж	2010	4 клас
10.	Вікторія Г.	Ж	2011	4 клас
11.	Дар'я К.	Ж	2012	3 клас
12.	Анастасія К.	Ж	2013	3 клас
13.	Поліна О.	Ж	2012	2 клас
14.	Єва М.	Ж	2012	2 клас
15.	Таїсія В.	Ж	2014	1 клас
16.	Софія Л.	Ж	2013	1 клас

За мету було обґрунтувати застосування розвиток фізичних якостей учнів молодших класів позаурочної секції гандболу. Педагогічне тестування проводилося у вигляді декількох методик наведених в підрозділі 2.2.

2.2. Методи дослідження

У методику тестування включені сім тестів, які визначаються рівень розвитку фізичних якостей: біг на 30 м, (сек); ведення гандбольного м'яча на 30 м; стрибок в довжину з місця (см); кидки тенісного м'яча (м); кидки гандбольного м'яча (м); згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); човниковий біг (4 x 9 метрів), (сек). Нормативні вимоги викладені в табл. 2.2.

Тест 1. Біг на 30 метрів

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

Опис тестування:

За командою «На старт» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту 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.

Поради та зауваження.

Дозволяється лише одна спроба.

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

Тест 2. Ведення гандбольного м'яча на 30 метрів

Обладнання. Гандбольний м'яч, виміряна 30-ти метрова дистанція, секундоміри, що фіксують десяті частини секунди.

Опис тестування:

За командою «На старт» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом починає біг по дистанції, при цьому виконуючи ведення м'яча – на кожні три кроки один удар м'ячем об підлогу. Результат тестування є час від старту до моменту коли учасник тестування фінішував.

Поради та зауваження.

Результат учасника визначається за кращою з двох спроб.

Тест 3. Стрибки у довжину з місця

Обладнання. Розмітка в сантиметрах.

Опис тестування:

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

Поради та зауваження.

Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Тест 4. Кидки тенісного м'яча на дальність

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

Опис тестування:

Кидок тенісного м'яча виконується однією рукою. Результат тестування є дальність польоту м'яча.

Поради та зауваження.

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

Тест 5. Кидки гандбольного м'яча на дальність

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

Опис тестування:

Кидок гандбольного м'яча виконується однією рукою. Результат тестування є дальність польоту м'яча.

Поради та зауваження.

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

Тест 6. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис тестування:

Учень приймає положення упору лежачи., руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Починай» учасник починає ритмічно з

повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результат тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Поради та зауваження.

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

Тест 7. Човниковий біг (4х9 метрів)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частини секунд, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, дві палиці.

Опис тестування:

За командою «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере палицю, що лежить на лінії, повертається бігом назад і кладе його на стартову лінію. Потім біжить за другою палицею і взявши його повертається назад і кладе на стартову лінію.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другу палицю на стартову лінію.

Поради та зауваження.

Дозволяється тільки один раз.

Палицю слід класти на лінію, а не кидати. Якщо палиця кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані.

Таблиця 2.2.

Нормативні вимоги фізичних якостей дітей позаурочної секції гандболу

Контрольна вправа	Хлопці	Дівчата
Біг 30 м., с	5,4 – 5,8	5,6 – 6,0

Стрибки у довжину з місця, см	150 – 160	140-150
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	12 та більше	10 та більше

Продовж. табл. 2.2.

Нормативні вимоги фізичних якостей дітей позаурочної секції гандболу

Метання тенісного м'яча, м	30 – 33	20 – 23
Метання гандбольного м'яча, м	18-20	16 – 18
Ведення м'яча 30 м, с	6,4 – 6,8	6,6 – 7,0
Човниковий біг (4x9 м)	12,0 та менше	12,0 та менше

2.3. Методи математичної статистики.

Математично-статистичний аналіз полягає у визначенні числових характеристик вибірок: середніх арифметичних.

Програма статистичної обробки експериментальних даних включала в себе визначення оцінок середніх арифметичних величин та аналізу результатів досліджень згідно встановлених норм.

Для визначення середнього значення груп даних обчислюється середня арифметична за формою:

$$X = \frac{\sum V}{n},$$

де, X – середня арифметична; Σ – знак суми; V – одержані у дослідженні значення (варіанти); n – кількість значень (варіантів).

Для визначення відсотків та формування результатів за різними рівнями ми підраховали фізичну та технічну підготовленість. Підрахунки проводились за певною формулою:

$$X_B = \frac{B \times 100\%}{A},$$

де A – загальна кількість показників; B – кількість показників, відсоток який необхідно визначити; X_B – відсоток показників B по відношенню до кількості A .

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Результати тестування фізичних якостей учнів молодших класів

Проаналізувавши літературні джерела, використані в нашій науковій роботі, розкривши суть поняття «фізичні якості» та методи їх визначення в учнів молодшого шкільного віку позаурочній секції гандболу, ми організували і провели педагогічний контроль рівня розвитку фізичних якостей.

Слід зазначити, що кількість дітей, які брали участь в експерименті становила – 16 учнів, віком від 6 до 8 років.

16 дітей були нами умовно поділені на дві групи: діти, які відвідували позаурочні секції гандболу з 6 – 7 років (8 дітей) та діти, які почали відвідувати секцію з 8 років (8 дітей).

Таким чином, ми мали дві групи – контрольну та експериментальну.

Рівень фізичної підготовленості спортсменів визначається перш за все рівнем розвитку рухових якостей. При цьому потенційні можливості для досягнення високих спортивних досягнень створюються тільки при певному співвідношенні різних рухових якостей, які характерні для кожного виду спорту.

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

Результати початкового діагностування наведено у додатку Б.

В ході проведеного педагогічного тестування у контрольній групі і дослідження нами була визначена середня арифметична: у бігу на 30 м. – 5,52 сек.; у стрибку довжину з місця – 148,87 см.; у веденні гандбольного м'яча на 30 м. – 6,72 сек.; у метанні тенісного м'яча – 28,25 м.; у метанні гандбольного м'яча – 17,37 м.; у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі – 12,75 разів; у

човниковому бігу 4x9 м – 12 сек.

У експериментальній групі на цьому ж етапі нами була виведена наступна середня арифметична : у бігу на 30 м. – 5,98 сек.; у стрибкув довжину з місця – 135,75 см.; у ведені гандбольного м'яча на 30 м. – 7,4 сек.; у метанні тенісного м'яча – 19 м.; у метанні гандбольного м'яча – 13,87 м.; у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі – 8 разів; у човниковому бігу 4x9 м – 12,5 сек.

Проаналізувавши отриманні результати можна сказати, що на початку педагогічного експерименту контрольна група випереджає експериментальну групу за наступними тестами: біг 30 м.; стрибок у довжину з місця; ведення гандбольного м'яча на 30 м.; метання тенісного м'яча; метання гандбольного м'яча; згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі. Але у тесті човникового бігу результат був майже однаковий у двох групах.

На повторному дослідженні, у змісті експериментальної програми для експериментальної групи ми застосували рухливі ігри, бо не всі фізичні вправи діти можуть повторити, а для дітей контрольної групи ми використовували традиційну програму навчання: загальноприйняті засоби і методи, методики фізичного виховання. Результати повторного діагностування наведено у додатку В.

За отриманими результатами у контрольній групі нами була визначена середня арифметична: у бігу на 30 м. – 4,65 сек.; у стрибкув довжину з місця – 150,75 см.; у ведені гандбольного м'яча на 30 м. – 6,3 сек.; у метанні тенісного м'яча – 28,8 м.; у метанні гандбольного м'яча – 19 м.; у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі – 13,25 разів; у човниковому бігу 4x9 м – 12,0 сек.

У експериментальній групі на цьому ж етапі нами була визначена наступна середня арифметична : у бігу на 30 м. – 5,6 сек.; у стрибкув довжину з місця – 139,25 см.; у ведені гандбольного м'яча на 30 м. – 7,1 сек.; у метанні тенісного м'яча – 20,1 м.; у метанні гандбольного м'яча – 14,75 м.; у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі – 8,75 разів; у човниковому бігу

4x9 м – 12,35 сек.

Проаналізувавши отриманні результати можна сказати, що на другому педагогічному експерименті контрольна група все одно випереджає експериментальну групу за наступними тестами: біг 30 м.; стрибок у довжину з місця; ведення гандбольного м'яча на 30 м.; метання тенісного м'яча; метання гандбольного м'яча; згинання та розгинання рук в упорі лежачі та у човниковому бігу. Але все одно ми бачимо, що результати експериментальної групи змінились. Усі показники були опрацьовані нами методом математичної статистики та занесені до таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

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

Показники	Експериментальна		Контрольна	
	величина	Зростання	величина	Зростання
	$X_2 - X_1$	%	$Y_2 - Y_1$	%
Біг на 30 м, сек.	0,38	6,7	0,87	18,7
Стрибок у довжину з місця, см	3,5	2,5	1,88	1,24
Ведення г/м'яча на 30 м, сек	0,3	4,2	0,45	6,6
Кидки т/м'яча на дальність, м	1,1	5,4	0,55	1,9
Кидки г/м'яча на дальність, м	0,88	5,9	1,63	8,5
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів	0,75	8,5	0,5	3,7
Човниковий біг (4x9 метрів), сек	0,15	1,2	0	0

Таким чином ми можемо зазначити, що при застосуванні спеціально розробленої методики комплексного розвитку фізичних якостей у дітей початкового шкільного віку, а конкретніше дітей віком від 6 до 7,5 років, є актуальною. Бо коли дитина доросте до віку 8 років її фізичні якості будуть на тому ж рівні, як у дітей віком 8 років. Тобто наша методика є ефективною.

3.2. Порівняльний аналіз експериментального та контрольного тестування

Описані вище методичні рекомендації з розвитку фізичних якостей молодших школярів під час організації позаурочних секцій з гандболу були використані нами впродовж трьох місяців.

Таким чином, розвивальна робота тривала 3 місяці.

З метою перевірки ефективності використаних методичних рекомендацій з дітьми експериментальної групи, нами було організовано контрольний експеримент. У ході контрольного експерименту ми використали ті ж діагностичні методики, що і під час початкової діагностики.

Отримані результати представлені у наступній таблиці.

Таблиця 3.4.

Результати діагностування фізичних якостей молодших школярів на позаурочній секції з гандболу (контрольний етап)

Показники	Бали / кількість			
	5	4	3	2
Біг	8	7	1	-
Стрибки	4	4	7	1
Ведення м'яча	7	6	3	-
Метання тенісного м'яча	5	7	1	3
Метання гандбольного м'яча	3	7	3	3

Згинання та розгинання рук	7	6	3	-
Човниковий біг	6	8	1	1

Таблиця 3.5.

Показники та критерії діагностування якостей молодших школярів на позаурочній секції з гандболу (контрольний етап)

Рівень	Показники	Кількість дітей
початковий	1 – 9	-
середній	10 – 18	1
достатній	19 – 27	6
високий	29 - 35	9

У таблиці нижче продемонструємо окремо результати контрольного діагностування експериментальної групи.

Таблиця 3.6.

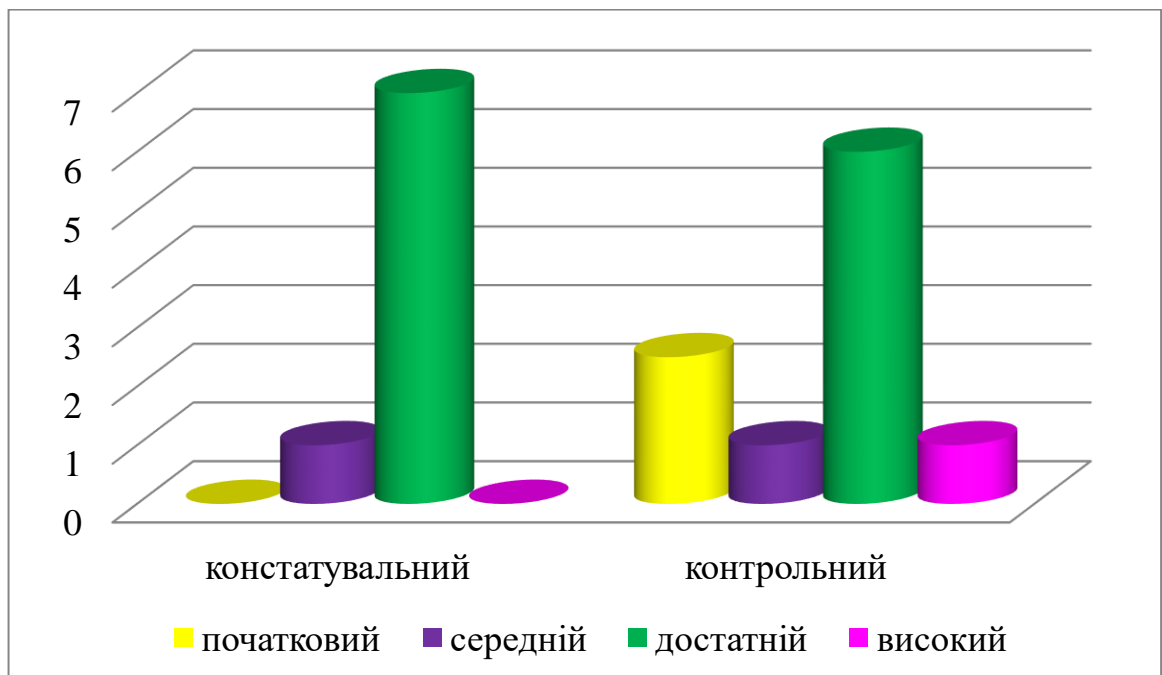
експериментальна група	Рівні			
	початковий	середній	достатній	високий
	-	1	6	1

Для унаочнення та порівняння отриманих результатів експериментальної групи на основі констатувального та контрольного експериментів, нами було побудовано порівняльну діаграму.

Діаграма 3.1.

Порівняльний аналіз отриманих результатів на основі констатувального та контрольного експерименту.

Експериментальна група



Отже, як видно з діаграми, отримані дані засвідчують позитивну динаміку у процесі формування фізичних якостей у молодших школярів (експериментальна група) під час організації позаурочної секції з гандболу.

Таким чином, можна говорити, що проведена розвивальна робота є успішною та може бути використана у роботі тренерів з гандболу, вчителів з фізичної культури, інструкторів; описані методичні рекомендації також можуть бути використані під час професійної підготовки студентів у вищих навчальних закладах.

ВИСНОВОК

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що проблема комплексного розвитку фізичних якостей у дітей початкової школи вивчена недостатньо. Саме тому фахівцям, вченим і спортивним педагогам слід приділяти більш уваги вирішенню питань організації навчально-тренувального процесу в позаурочній секції з гандболу.

2. Проаналізувавши отриманні результати можна сказати, що на початку педагогічного експерименту контрольна група випереджає експериментальну групу за наступними тестами: біг 30 м.; стрибок у довжину з місця; ведення гандбольного м'яча на 30 м.; метання тенісного м'яча; метання гандбольного м'яча; згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі. Але у тесті човникового бігу результат був майже однаковий у двох групах.

В ході роботи нами була розроблена та впроваджена у навчально-тренувальне заняття секції з гандболу методика комплексного розвитку фізичних якостей. Розроблені тренувальні завдання фізичної підготовки у вигляді рухливих ігор для побудови тренувальних занять у дітей віком від 6-11 років на початковому етапі тренувальної підготовки.

Проаналізувавши отриманні результати можна сказати, що на другому педагогічному експерименті контрольна група все одно випереджає експериментальну групу за наступними тестами: біг 30 м.; стрибок у довжину з місця; ведення гандбольного м'яча на 30 м.; метання тенісного м'яча; метання гандбольного м'яча; згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі та у човниковому бігу. Але все одно ми бачимо, що результати експериментальної групи змінилися.

Виконаний порівняльний аналіз фізичної підготовленості у педагогічному експерименті свідчить про те, якщо дітей віком від 6 років потрібно брати на позаурочну секцію з гандболу по їх розвиток буде добре розвинуті фізичних якості ніж у дітей віком 8 років на період зарахування їх

до групи початкової підготовки. Показники фізичної підготовленості в експериментальній групі вирости по відношенню.

Так, одержані результати свідчать про те, що експериментальна група майже наздогнала результатами контрольну групу. У стрибку у довжину з місця експериментальна група покращила свої результати на 2,5% ніж контрольна (1,24%) та при човниковому бігу контрольна група не зрушила з місця у нормативах, а експериментальна покращила на 1,2 %.

Спостереження за процесом навчання і результати особистих досліджень свідчать, що запропонована методика навчання зараховувати дітей до секції з 6 років, показує, що це ефективно для розвитку фізичних здібностей дітей та для подальших спортивних показників. Всі ці фактори дозволили прискорити і якісно здійснити процес навчання і удосконалення фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку на початковому етапі підготовки в позаурочній секції з гандболу.

Одержані результати свідчать про доцільність запропонованої нами методики. Так, експериментальна група покращила темп зростання фізичних здібностей.

Розроблена методика виховання фізичних якостей, сприяла підвищенню ефективності процесу навчання на початковому етапі підготовки, та в майбутньому забезпечить зростання спортивних результатів.

При застосуванні спеціально розробленої нами методики комплексного розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку позаурочній секції з гандболу найбільш інтенсивно зросли фізичні якості, що підтверджує ефективність нашої методики.

3. Отримані дані засвідчують позитивну динаміку у процесі формування фізичних якостей у молодших школярів (експериментальна група) під час організації позаурочної секції з гандболу.

Таким чином, можна говорити, що проведена розвивальна робота є успішною та може бути використана у роботі тренерів з гандболу, вчителів з фізичної культури, інструкторів; описані методичні рекомендації також

можуть бути використані під час професійної підготовки студентів у вищих навчальних закладах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеев А. В. Перебори себе. *Психічна підготовка в спорті*. Видавництво «Фенікс»: Ростов-на-Дону, 2006. 354 с.
2. Асирян, М.А. Организация двигательной активности детей в школе, содействующей здоровью. *Здоровье и физическое воспитание детей и подростков: материалы*. М., 2003. С. 14-15.
3. Ашмарин, Б.А. Воспитание физических качеств. *Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культ. пед. Институтов* / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. Москва: Просвещение, 1990. С. 152-154.
4. Бикова О. О. Теорія та методика викладання гандболу: [навчальний посібник] Х : ХГАФК, 2006. 160 с.
5. Блудов Ю. М. Личность в спорте: очерки исслед. психологии спортсмена / за ред. Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. М.: Россия, 1987. 154 с.
6. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. Ростов-н/Д: Феникс, 2008. 381 с
7. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 1983. 321 с.
8. Волков В. Н. Спортивный отбор /за ред. Волков В. Н., Филин В. П. М.: ФиС, 1983.
9. 3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 296 с.
10. Гамаун А. Анализ соревновательной деятельности мужских команд высокой квалификации в гандболе: метод. пособие для тренеров, спортсменов и студентов физкультурных вузов / А. Гамаун, В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. 2008. 42 с.
11. Гоголева, М.А. Развитие физических качеств школьников разного возраста [сайт]. URL: <http://www.kindergenii.ru/for-teacher/fizicheskie-kachestva.htm> (дата обращения: 07.09.2020).

12. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М.: ФиС, 1986. 250 с.
13. Гуменюк Н. Г., Клименко В. В. Психология физического воспитания и спорта. К. : Вища школа., 1985. 305 с.
14. Джангаров Т.Т., Румянцева В.И. Лідерство у спорті. М.: Тандем, 2000. 340 с.
15. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; Под общ. ред. А.В. Карасева. Москва: Лептос, 1994. 368 с.
16. Ільїн Е. П. Психологія спорту / Видавництво «Пітер», 2008. 352 с.
17. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна Асоціація, 1993. 279 с.
18. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2007. 432 с.
19. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена. К.: Здоров'я, 1987. – 167 с.
20. Коренберг В. В. Спортивная метрология: Словарь-справочник: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2004. 340 с.
21. Макарова Г. А. Спортивная медицина: Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 480 с.
22. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977. 280 с
23. Мельник В. Ефективність програми удосконалення атаквальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до в вищих досягнень. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. №1 (19). 38-45 с.
24. Методика преподавания физической культуры / Сост. А.А. Кожемов и А.Н. Коноплева. Нальчик: Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова, 2005. 108 с.

25. Общая характеристика методов физического воспитания [сайт].URL:https://vuzlit.ru/344588/obschaya_harakteristika_metodov_fizicheskogo_vospitaniya (дата обращения: 11.10.2020).
26. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
27. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. К.: Радянська школа, 1988. 288 с.
28. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практические приложения*. Київ: Олимпийская литература, 2004. 807 с.
29. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 288 с.
30. Речкалов А. В. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте: Монография /ред. А. В.Речкалов, Д. А.Корюкин. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. 225 с.
31. Сердюк Д.Г. Особенности использования акробатических упражнений в тренировочном процессе гандболистов / за ред. Сердюк Д.Г., Черненко О.Є. / *Физическое воспитание студентов* 2009. №1 С. 64-66.
32. Сигал Н.С. Влияние типологических свойств нервной системы, темперамента и личностных особенностей на саморегуляцию психических состояний футболистов командах. *Педагогіка, психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. № 7. С. 109-112.
33. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов Сост. И.П.Волков. СПб.:Питер, 2002. 384 с.
34. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Т.П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. М. «СААМ», 1995. 445 с.
35. Спортивная физиология: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. Я. М. Коца. М.: Физкультура и спорт, 1986. 240 с.

36. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ / Под ред. Ю.И. Портных. изд. 2-е, перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1986. 320 с.
37. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебн. для студ. высш. пед. учебн. заведений /под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. И. Портнов, В. П. Савин, А. В. Масаков; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. И. Портнова. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 520 с.
38. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. Москва: Академия, 2006. 368 с.
39. Стрельникова Є.Я. Використання окремих стилів плавання як засобу підготовки нападаючих гравців у волейболі на загально-підготовчому етапі річного циклу. ХДАФК 2015. 167 с.
40. Терминология спорта. *Толковый словарь спортивных терминов* / Сост. Ф. Л. Суслов, Д. А. Тышлер. М.: Спорт Академ Пресс, 2001. 480 с.
41. Турищева Л.В. Вікові аспекти виховання школяра. *Виховна робота в школі*. 2006. №8 С. 36-41
42. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. К.: Олимпийская литература, 1997. 504 с.
43. Цыганок В. Новые подходы к анализу атакующих действий в мужском гандболе высших достижений. Спортивный вісник Придніпров'я. 2012 № 3. С. 35-39
44. Шалар О.Г. Властивості темпераменту і волі гандболісток різного ігрового амплуа [Текст] / Олег Шалар, Ігор Жосан, Дарина Шум, Євген Стрикаленко. Спортивный вісник Придніпров'я / науково-практичний журнал дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ: ТОВ «Інновація», 2014. С. 40-43
45. Шалар О.Г. Методика развития и комплексный контроль скоростно-силовых качеств гандболисток высокого класса [Текст] / О.Г.

Шалар, И.А. Жосан, Е.А. Стрикаленко // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. №9. С. 24-29.

46. Шалар О.Г. Основні аспекти спортивної форми гандболісток [Текст] / Гузар В.М., Шалар О.Г., Сапронова Ю.В. // *Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Херсон: видавництво ПП Вишемирський В.С., 2015. С. 108-113.

Додаток А

**Нормативні оцінки фізичних якостей дітей позаурочної секції гандболу
для дівчаток**

№	Тести (контрольні нормативи)	Рівень підготовки, бали		
		3	4	5
1.	Біг 30 м., с	6,4 - 6,8	5,7-6,3	5,6 та менше
2.	Стрибки у довжину з місця, см	130 - 139	140 - 149	150 та більше
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	4 - 6	7 - 9	10 та більше
4.	Метання тенісного м'яча, м	15 - 18	19-22	23 та більше
5.	Метання гандбольного м'яча, м	13 - 15	16 - 17	18 та більше
6.	Ведення м'яча 30 м, с	7,4 – 7,8	6,7 – 7,3	6,6 та менше
7.	Човниковий біг (4x9 м)	12,9 – 12,6	12,5 – 12,1	12,0 та менше

**Нормативні оцінки фізичних якостей дітей позаурочної секції гандболу
для хлопців**

№	Тести (контрольні нормативи)	Рівень підготовки, бали		
		3	4	5
1.	Біг 30 м., с	6,1 - 6,8	5,5-6,0	5,4 та менше
2.	Стрибки у довжину з місця, см	140 - 149	150 - 159	160 та більше
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	4 - 7	8 - 11	12 та більше
4.	Метання тенісного м'яча, м	23 - 28	29 - 32	33 та більше
5.	Метання гандбольного м'яча, м	14 - 17	18 - 20	21 та більше
6.	Ведення м'яча 30 м, с	7,2 – 7,4	6,5 – 7,1	6,4 та менше
7.	Човниковий біг (4x9 м)	12,9 – 12,6	12,5 – 12,1	12,0 та менше

Додаток Б

ПРОТОКОЛ №1 ПРИЙОМУ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ,
ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
позаурочна секція з гандболу

результати дітей експериментальної групи

№	П.І.Б.	Рік народж	Контрольні нормативи							
			Біг 30 м, с	Стрибки в довжину з місця, см	Ведення м'яча 30 м, с	Метання тенісного м'яча, м	Метання гандбольного м'яча, м	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Човниковий біг	Всього балів
1.	Богдан К.	2010	5,1/5	160/5	6,8/4	35/5	18/4	20/5	11,8/5	33
2.	Олег Р.	2011	5,3/5	162/5	6,8/4	33/5	19/4	17/5	12,1/4	32
3.	Олександр С.	2012	5,6/4	158/4	6,4/5	30/4	16/3	10/4	12,5/4	28
4.	Марк В.	2011	6,0/4	138/2	7,1/4	23/3	17/3	7/3	12,2/4	23
5.	Родіон К.	2012	5,3/5	151/4	6,5/4	32/4	14/3	14/5	12,0/5	30
6.	Павло У.	2013	5,8/4	143/3	7,2/3	18/2	13/2	8/4	12,6/3	19
7.	Артем Ж.	2014	5,5/4	139/2	6,9/4	19/2	13/2	12/5	12,5/4	19
8.	Ігор Т.	2013	6, 8/3	130/2	7,9/2	16/2	10/2	7/3	13,1/2	16
9.	Мілена Є.	2010	5,8/4	130/3	7,0/4	23/5	16/4	10/5	12,2/4	29
10.	Вікторія Г.	2011	5,4/5	152/5	6,5/5	30/5	23/5	17/5	11,7/5	35
11.	Дар'я К.	2012	5,7/4	140/4	6,7/4	20/4	16/4	7/4	12,2/4	28
12.	Анастасія К.	2013	6,0/4	135/3	7,9/2	21/4	17/4	5/3	12,5/4	25
13.	Поліна О.	2012	6,4/3	130/3	7,5/3	18/3	12/2	5/3	12,8/3	20
14.	Єва М.	2012	6,3/4	140/4	7,2/4	19/4	14/3	4/3	12,4/4	26
15.	Таїсія В.	2014	5,6/5	149/4	7,9/2	22/4	15/3	9/4	12,1/4	26
16.	Софія Л.	2013	5,5/5	128/2	6,7/4	19/4	17/4	7/4	12,0/5	28

Додаток В

ПРОТОКОЛ №2 ПРИЙОМУ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ,
ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
позаурочна секція з гандболу

результати дітей експериментальної групи

№	П.І.Б.	Рік народж	Контрольні нормативи							Всього балів
			Біг 30 м, с	Стрибки в довжину з місця, см	Ведення м'яча 30 м, с	Метання тенісного м'яча, м	Метання гандбольного м'яча, м	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Човниковий біг	
1.	Богдан К.	2010	4,9/5	161/5	6,3/5	35/5	21/5	20/5	11,7/5	35
2.	Олег Р.	2011	5,2/5	164/5	6,4/5	34/5	20/4	18/5	12,0/5	34
3.	Олександр С.	2012	5,4/5	158/4	6,3/5	30/4	18/4	10/4	12,5/4	30
4.	Марк В.	2011	6,0/4	140/3	7,1/4	23/3	17/3	8/4	12,3/4	25
5.	Родіон К.	2012	5,0/5	156/4	6,4/5	32/4	17/3	14/5	12,0/5	31
6.	Павло У.	2013	5,4/5	148/3	7,1/4	18/2	13/2	8/4	12,6/3	23
7.	Артем Ж.	2014	5,3/5	141/3	6,9/4	21/2	13/2	12/5	12,5/4	25
8.	Ігор Т.	2013	6,2/3	136/2	7,4/3	18/2	12/2	10/4	12,9/2	17
9.	Мілена Є.	2010	5,8/4	132/3	6,7/4	23/5	18/4	11/5	12,2/4	29
10.	Вікторія Г.	2011	5,3/5	152/5	6,5/5	32/5	23/5	17/5	11,7/5	35
11.	Дар'я К.	2012	5,6/5	143/4	6,6/5	22/4	18/5	8/4	12,1/4	31
12.	Анастасія К.	2013	5,7/4	135/3	7,4/3	23/5	17/4	7/4	12,3/4	27
13.	Поліна О.	2012	6,0/4	130/3	7,5/3	20/4	14/3	6/3	12,2/4	24
14.	Єва М.	2012	5,9/4	144/4	6,8/4	19/4	16/4	5/3	12,4/4	27
15.	Таїсія В.	2014	5,4/5	150/5	7,2/4	22/4	16/4	10/5	12,0/5	32
16.	Софія Л.	2013	5,4/5	130/3	6,6/5	20/4	17/4	9/4	11,9/5	30