

КУРНИШЕВ Юрій

кандидат педагогічних наук, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
вул. Небесної Сотні 4-Д, 58022, м. Чернівці, Україна,
<http://orcid.org/0000-0002-5468-7974>
y.kurnyshev@chnu.edu.ua

ПАЛІЧУК Юрій

кандидат педагогічних наук, доцент,
Буковинський державний медичний університет
<https://orcid.org/0000-0002-6589-096X>
e-mail: palichukyura@gmail.com

ТЕХНОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЧЕРЕЗ ГАНДБОЛ

У статті розглянуто технологічну модель удосконалення фізичної підготовленості та оптимізації рухової активності підлітків засобами гандболу. Обґрунтовано сучасні підходи до підвищення ефективності тренувального процесу, що поєднують інноваційні методики розвитку фізичних якостей, технічної та тактичної підготовки. Проаналізовано вплив рухової активності на формування здоров'я та фізичної працездатності підлітків, визначено основні педагогічні умови ефективного використання гандболу як засобу комплексного фізичного розвитку. Представлено результати експериментального дослідження, які підтверджують ефективність запропонованої моделі.

Проаналізовано фізичну підготовленість та оптимізацію рухової активності підлітків через гандбол. Фізична підготовка старшокласників у гандболі може включати спеціалізовані засоби розвитку окремих фізичних якостей, а також комплексні вправи, що поєднують тренувальні впливи для вдосконалення техніки володіння м'ячем і взаємодії між гравцями. Всебічна підготовка спортсменів забезпечить можливість максимально реалізувати свій потенціал у змагальній діяльності.

Актуальність цього дослідження обумовлена потребою впровадження сучасних педагогічних технологій, які сприятимуть підвищенню ефективності фізичного виховання та спортивної підготовки в освітньому процесі. Для оцінки ефективності розробленої програми фізичної та технічної підготовки ми аналізували темпи приросту показників фізичної та технічної підготовленості гандболістів експериментальної та контрольної груп після завершення педагогічного експерименту.

Основним принципом організації навчально-тренувальної роботи в групах початкової підготовки є універсальність поставлених завдань, вибір засобів і методів, що підходять для всіх учнів, дотримання індивідуального підходу та глибоке вивчення особливостей кожного учня. Для оцінки ефективності розробленої програми фізичної та технічної підготовки ми аналізували темпи приросту показників фізичної та технічної підготовленості гандболістів експериментальної та контрольної груп після завершення педагогічного експерименту.

Ключові слова: фізична підготовленість, рухова активність, гандбол, технологічна модель, підлітки, тренувальний процес.

[http://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).33](http://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).33)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Дослідження здійснювалося в межах науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичної культури Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича за темою «Формування професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах трансформації системи освіти» (2024–2028 рр.).

Сучасна педагогічна наука все більше зосереджується на розробці інноваційних технологій фізичного виховання,

спрямованих на покращення фізичної підготовленості та активізації рухової діяльності підлітків. В умовах зниження рухової активності, спричиненого урбанізацією, цифровими технологіями та загальним малорухливим способом життя молоді, особливо важливим є пошук ефективних методичних підходів для залучення підлітків до регулярних занять спортом.

Гандбол, як динамічний ігровий вид спорту, має значний потенціал для розвитку фізичних якостей, координації, швидкості реакції та витривалості, що робить його

перспективним інструментом у фізичному вихованні. Однак технологічні аспекти його використання для комплексного впливу на фізичну підготовленість та оптимізацію рухової активності підлітків ще недостатньо досліджені.

Наукова проблема полягає в необхідності створення технологічної моделі, яка б інтегрувала методики розвитку фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичної підготовки та підвищення рівня рухової активності підлітків у процесі занять гандболом. Актуальність цього дослідження обумовлена потребою впровадження сучасних педагогічних технологій, які сприятимуть підвищенню ефективності фізичного виховання та спортивної підготовки в освітньому процесі. Це, у свою чергу, відповідає актуальним завданням педагогіки, що стосуються формування здорового способу життя, гармонійного фізичного розвитку та підготовки молоді до активної соціальної діяльності.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз сучасних досліджень і наукових публікацій з цієї теми дозволяє виокремити кілька ключових напрямків:

- Розробка інноваційних програм для покращення фізичної підготовленості. У статті «*Удосконалення показників спеціальної фізичної підготовленості жіночої гандбольної команди*» представлено інноваційну програму, спрямовану на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості гандболісток.

- Використання ігрових технологій у фізичному вихованні. Дослідження «*Сучасні ігрові технології з елементами видів спорту у фізичному вихованні дітей дошкільного віку*» розглядає можливості удосконалення фізичного виховання шляхом застосування ігрових методів із використанням спортивних елементів, які можуть бути адаптовані для роботи з підлітками.

- Методика навчання техніки кидків у гандболі. У роботі «*Аналіз і методика навчання техніки кидків м'яча в ворота в гандболі*» подано детальну характеристику та аналіз процесу початкового навчання техніки кидків, що є важливим для формування і вдосконалення технічних навичок підлітків.

- Диференційований підхід до фізичної підготовки спортсменів. Дослідження «*Диференціація фізичної підготовки спортсменів*» висвітлює особливості побудови тренувального процесу для спортсменів різного рівня підготовленості, що може бути корисним при розробці програм для підлітків-гандболістів.

Ці наукові праці підтверджують значущість комплексного підходу до вдосконалення фізичної підготовленості та рухової активності підлітків через заняття гандболом. Вони підкреслюють важливість розробки спеціалізованих програм, впровадження ігрових технологій і врахування технічних аспектів гри для досягнення високих результатів у фізичному вихованні.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати технологічну модель удосконалення фізичної підготовленості та оптимізації рухової активності підлітків засобами гандболу, визначити її ефективність у формуванні ключових фізичних якостей, покращенні технічної майстерності та підвищенні загального рівня рухової активності підлітків.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Фізична підготовка старшокласників у гандболі може включати як спеціалізовані вправи для розвитку окремих фізичних якостей, так і комплексні тренування, що поєднують удосконалення технічних навичок володіння м'ячем та командної взаємодії. Всебічна підготовка спортсменів сприяє розкриттю їхнього потенціалу під час змагальної діяльності.

Контроль різних аспектів підготовленості спортсменів відіграє важливу роль у системі спортивного тренування. Однак на цьому етапі, відповідно до вимог щодо фізичної підготовленості [6], він має бути спрямований на забезпечення гармонійного та всебічного розвитку.

Навчання і вдосконалення техніки гри в гандболі тісно пов'язані з фізичною, тактичною та морально-вольовою підготовкою спортсменів. Основна мета цього

процесу — засвоєння та вдосконалення технічних навичок, що включає опанування широкого спектра прийомів і дій, а також уміння застосовувати їх у змагальних умовах. Досягненню цієї мети сприяє використання спеціальних вправ, багаторазове повторення технічних елементів та поступове ускладнення умов, максимально наближених до реальних ігрових ситуацій.

Підвищення ефективності змагальної діяльності гандболістів безпосередньо залежить від їхнього рівня фізичної та технічної підготовленості. Тільки систематичні тренування, організовані за продуманою програмою, що охоплює фізичний і технічний розвиток на всіх етапах багаторічної підготовки, забезпечують оптимальне вдосконалення необхідних якостей спортсменів [4].

Навчальна програма будується відповідно до чинних стандартів і має такі основні завдання на етапі початкової підготовки: зміцнення здоров'я дітей, різнобічний фізичний розвиток, корекція недоліків фізичної підготовленості, а також опанування основ техніки, індивідуальної та групової тактики. Ці положення підтверджуються даними наукових досліджень [2].

Як зазначають Мосейчук, Ю. Ю., Курнишев Ю. А. «у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту перевага має надаватися діяльному підходу. Засобами реалізації професійних можливостей спеціалістів у професійній діяльності є їхня фізкультурно-педагогічна й тренерсько-викладацька діяльність» [5].

Початкова підготовка старшокласників у гандболі передбачає застосування різноманітних методів тренування, включаючи вправи з інших видів спорту, таких як легка атлетика, плавання, рухливі та спортивні ігри. Важливу роль відіграє ігровий метод, який допомагає зробити навчальний процес більш динамічним та цікавим. На цьому етапі не рекомендується включати надмірні фізичні та психологічні навантаження, а також одноманітні й монотонні вправи.

У процесі технічного вдосконалення згідно із запропонованою програмою необхідно використовувати широкий спектр підготовчих вправ, спрямованих на стабілізацію технічних навичок і формування

стійких рухових умінь. Саме на цьому етапі закладається основа для подальшого технічного розвитку спортсмена, що є ключовим елементом довготривалого процесу підготовки.

Доцільно залучати старшокласників до змагань із загальної фізичної підготовки, а також до спортивних ігор за спрощеними правилами (наприклад, на малих майданчиках) та виконання контрольних вправ, адаптованих до їх вікових особливостей. Головною метою таких змагань є визначення базового рівня фізичної підготовленості, засвоєння початкових спортивних нормативів і набуття першого досвіду участі в змагальній діяльності.

Оскільки період занять гандболом збігається з інтенсивним фізіологічним розвитком підлітків, цей фактор необхідно враховувати при організації тренувального процесу. Важливим аспектом навчання є також розвиток навичок логічного мислення та здатності до абстрактного аналізу, що відбувається під час виконання вправ і вивчення технічних елементів гри.

Початкова підготовка у гандболі має комплексний характер і спрямована на формування інтересу до цього виду спорту, сприяння фізичному розвитку та зміцнення здоров'я учнів. Відповідно до навчальної програми, тренувальний процес охоплює всі ключові напрями підготовки:

- *Технічний* – засвоєння основ гандболу, розвиток базових навичок володіння м'ячем.
- *Фізичний* – загальний фізичний розвиток через використання рухливих і спортивних ігор, вдосконалення рухових функцій.
- *Психологічний* – підвищення мотивації до занять, виховання працелюбності, розвиток пам'яті, уваги та творчих здібностей.
- *Тактичний* – формування уявлення про індивідуальні та групові тактичні дії в гандболі.
- *Теоретичний* – ознайомлення з основами гри, її правилами та структурою командної взаємодії.

Комплексний підхід до підготовки дозволяє не лише розвинути фізичні якості учнів, а й сформувані їхню зацікавленість у спорті, сприяючи довготривалому залученню до активного способу життя.

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу є відносною, оскільки він планується як безперервний підготовчий період. Хоча спеціальна підготовка перед змаганнями не передбачається, участь у них є обов'язковою. Організація навчально-тренувальної роботи базується на принципі універсальності: завдання, методи та засоби тренувань мають підходити для всіх учасників, водночас важливим є індивідуальний підхід, що враховує особливості кожного учня.

Мета навчального процесу у річному циклі підготовки — створення оптимальних умов для успішного засвоєння основ гри в гандбол. Основними завданнями є формування навчальних груп, опанування базових технічних навичок, сприяння гармонійному фізичному розвитку, підвищення функціональної підготовленості та мотивації до занять спортом.

Програмні матеріали передбачають всебічний фізичний розвиток учнів і формування ключових рухових якостей. Для цього використовуються такі засоби: стройові вправи, заняття на гімнастичних приладах, елементи акробатики, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами, естафети з гандбольними м'ячами та медболами (1 кг), вправи легкої атлетики, загальнорозвиваючі вправи та вправи на координацію рухів.

На етапі технічної підготовки основна увага приділяється засвоєнню базових елементів гри, ознайомленню з термінологією гандболу та правилами поведінки під час тренувань і змагань. Учні вивчають ведення м'яча різними руками, з різною швидкістю та у різних напрямках, а також відпрацьовують кидки і фінти.

Тактична підготовка передбачає використання рухливих ігор, які моделюють ігрові ситуації у гандболі, а також вправ, спрямованих на вдосконалення ведення та ловлі м'яча за зоровими сигналами. Учасники виконують передачі м'яча в парах і трійках, а також беруть участь у вправах з нерівною кількістю гравців, що розвивають навички відкривання та закривання суперника. Окрім цього, тренування включають ознайомлення з фазами гри (атака, захист), самостійне вирішення базових тактичних завдань та участь у змаганнях на зменшених майданчиках.

Психологічна підготовка спрямована на розвиток психологічної стійкості до тренувальної та змагальної діяльності. Основними методами є педагогічні методи навчання, переконання, навіювання, а також моделювання змагальних ситуацій.

Теоретична підготовка передбачає вивчення спрощених правил гри, індивідуальних, групових та командних дій у змаганнях з меншою кількістю гравців на обмежених майданчиках, а також розвиток навичок самостійного вирішення ігрових ситуацій. Використовуються методи бесід, демонстрації наочних матеріалів (плакати, стенди) та перегляд навчальних відео.

У рамках педагогічного експерименту метою було експериментальне тестування програми фізичної та технічної підготовки початківців-гандболістів на основі комплексного підходу до організації тренувального процесу.

Розробка програми спиралася на принципи структуризації тренувального процесу на початковому етапі підготовки. Зокрема, річний макроцикл передбачав тривалий підготовчий період, а організація підготовки в межах мезоциклів дозволяла забезпечити оптимальне чергування навантажень та комбінування різних засобів і методів тренування.

Підготовчий період складався з чотирьох повторюваних мезоциклів, кожен із яких включав п'ять мікроциклів. Перший мікроцикл мав втягуючий характер, з інтенсивністю не більше 65%, і застосовувався на початку кожного мезоциклу. Його основним завданням була загальна підготовка спортсменів відповідно до вимог початкового етапу підготовки.

Другий, третій і четвертий мікроцикли, які були формуючими, включали різноманітні засоби. В цих мікроциклах використовувалися спортивні та рухливі ігри, такі як «мисливець і звір», естафета «від кола до кола», рухлива гра «слалом з кидком по воротах», ігрова вправа «вітряний млин» та інші. Основною метою цих мікроциклів було стимулювання адаптаційних процесів в організмі школярів до фізичних навантажень за допомогою засобів гандболу.

П'ятий мікроцикл мав відновлювально-підтримуючий характер, при цьому інтенсивність навантажень не перевищувала 45%. Ці мікроцикли застосовувалися

наприкінці кожного мезоциклу з метою створення оптимальних умов для відновлення організму школярів на етапі початкової підготовки [2].

Протягом педагогічного експерименту у авторській програмі співвідношення видів підготовки у першому мікроциклі було таким: фізична підготовка – 40%, що включало різноманітний розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей організму, а також злагодженість цих проявів у процесі м'язової діяльності [2].

На технічну підготовку у першому мікроциклі було виділено 45%, оскільки рівень технічної підготовленості гравців безпосередньо визначає успіх реалізації стратегічних планів команди [1]. Лише 3% було відведено на тактичну підготовку, адже на початковому етапі основна увага повинна бути зосереджена на фізичних якостях і технічних прийомах, тоді як тактика освоюється на наступних етапах.

Завданнями психологічної підготовки на цьому етапі є формування спортсмена та вдосконалення тих психічних якостей, які необхідні йому в процесі тренувань. Теоретична підготовка становила 5%, оскільки юним гандболістам потрібно пояснити та створити уявлення про певні технічні елементи чи фізичні якості. Інтегральна підготовка складала 4%.

У другому мікроциклі ми збільшили обсяг фізичної підготовки на 5% порівняно з першим. Це обумовлено тим, що фізична підготовка є однією з найважливіших складових тренувального процесу гандболістів.

Технічну підготовку гандболісти можуть здійснювати лише за умови володіння спеціалізованими руховими вміннями та навичками, специфічними для цього виду спорту.

Тактична підготовка, разом з необхідними технічними прийомами, є основою майстерності гандболіста і включає численні варіанти та вміння найбільш ефективно використовувати індивідуальні та групові можливості гравців під час гри [6].

Теоретична підготовка на етапі тривалого удосконалення була орієнтована на знайомство гандболістів з спрощеними правилами гри. Інтегральна підготовка становила лише 3%, оскільки на початковому етапі основний акцент робиться на розвиток

фізичних якостей та технічної майстерності гравців. Вчені зазначають, що на цьому етапі не варто навантажувати спортсменів значними психічними зусиллями, тому обсяг психологічної підготовки в програмі складав лише 4%.

У третьому мікроциклі фізична підготовка була на рівні 47%, оскільки постійна зміна рухових режимів і різноманітність нервово-м'язових навантажень під час ігор вимагають розвитку певних фізичних якостей, що ставить високі вимоги до гравців під час гри.

Технічна підготовка гандболістів включала ефективне використання прийомів володіння м'ячем у різних комбінаціях для досягнення результату, тому технічній підготовці в цьому мікроциклі було виділено 40%. В сучасних умовах, досягнення високого рівня майстерності вимагає особливої уваги до тактичної підготовки, зокрема моделювання тактичних дій.

Психологічна підготовка спортсмена включала здатність контролювати рівень емоційного збудження як до змагань, так і під час них. Передстартове збудження вважається корисним, якщо воно не перевищує оптимальні межі для кожного спортсмена. Метою теоретичної підготовки було ознайомлення з індивідуальними, груповими та командними діями в іграх на зменшених майданчиках, де кількість учасників обмежена. Інтегральна підготовка становила 3%.

У четвертому мікроциклі основною метою фізичної підготовки було досягнення високої працездатності та злагодженості роботи різних органів і систем організму спортсмена з уже розвиненими фізичними якостями. У навчанні школярів була велика увага приділена формуванню індивідуальної та командної "тактичної грамотності" гравців. Правильна тактика, разом із вдосконаленою технікою та фізичною підготовкою, є важливою умовою досягнення високих спортивних результатів. Психологічна підготовка в цьому мікроциклі включала заходи, спрямовані на допомогу спортсмену в досягненні найкращих результатів на змаганнях, незважаючи на несприятливі фактори. Теоретична підготовка була націлена на самостійне вирішення простих ігрових ситуацій під час навчальної гри. Інтегральна підготовка становила 3%.

Основною метою експериментальної програми було використання тренувальних засобів, які поєднували комплексний розвиток фізичних якостей і вдосконалення технічної майстерності гандболістів. Тому важливим є розгляд засобів, які використовувалися в педагогічному експерименті.

Велике значення в цьому мезоциклі мали тренувальні форми змагальних вправ, оскільки вони можуть бути найефективнішою моделлю для виявлення резервних можливостей спортсмена. До загально-підготовчих засобів цього мезоциклу належать вправи, що сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Допоміжні вправи включали рухові дії, які створюють основу для подальшого вдосконалення.

Спеціально-підготовчі вправи сприяють освоєнню спортивної техніки і включають в себе імітаційні вправи. У авторській програмі були застосовані такі ефективні методи, як кидки м'яча з місця, виконання прискорень, ведення м'яча по прямій чергуючи праву та ліву руку, ведення м'яча на відстані 3 x 10 м, передачі м'яча у зустрічних колонах, передача м'яча в русі в трійках та інші. Також використовувалися спортивні та рухливі ігри, такі як «мисливець і звір», ігрова вправа «6×6», естафета «від кола до кола», рухлива гра «слалом з ударом по воротах», ігрова вправа «вітряний млин», «Навчальна двостороння гра» на майданчику розмірами 20×40 м та інші.

Комплекси підготовчої частини заняття для гандболістів експериментальної та контрольної груп відповідали стандартній програмі. Що стосується заключної частини заняття, то комплекси вправ були однаковими для всіх учасників і включали різноманітні вправи, орієнтовані на відновлення спортсменів після інтенсивних тренувань,

зокрема: ходьба, легкий біг, потягування та дихальні вправи.

Для оцінки ефективності розробленої програми фізичної та технічної підготовки ми аналізували темпи приросту показників фізичної та технічної підготовленості гандболістів експериментальної та контрольної груп після завершення педагогічного експерименту.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Отже, основні характеристики програми з комплексним підходом можна описати таким чином: застосування спряже-ного методу в експериментальній програмі дозволило ефективно використовувати час занять, що зазвичай був витрачений окремо на фізичну та технічну підготовку в стандартних програмах, та сприяло більш раціональній організації підготовки юних гандболістів. Підбір спеціалізованих ігор для розвитку технічних елементів (ведення м'яча, кидки, ловля м'яча) дозволив вибрати найбільш ефективні рухливі ігри для розвитку фізичних якостей і технічних навичок одночасно. Відмінність від загальноприйнятої програми полягала в уточненні і збільшенні часу, витраченого на ігровий метод. Використання в авторській програмі вправ із правильним підбором тривалості і характеру відпочинку (активний чи пасивний відпочинок) дало можливість налаштувати кожен вправу відповідно до її специфіки. Застосування 30% від основного обсягу тренувального навантаження засобів тренування, які відрізняються від стандартної програми (ігри та змагальні вправи для паралельного розвитку фізичних і технічних якостей), дозволило поєднати розвиток фізичних якостей і технічних елементів у рамках однієї вправи.

Література

1. Бондаренко, В. П., Калініна, С. В. Фізичне виховання в школах: методи та підходи. Київ: Видавничий дім "Освіта", 2018. 245 с.
2. Герасименко, О. О., Попов, С. І. Основи фізичної підготовки в командних іграх: монографія. Харків: ХДІФК, 2019. 180 с.
3. Ковальчук, Л. М. Гандбол у школах: сучасні методи навчання та тренування. Одеса: ОНУ, 2016. 156 с.
4. Кузьмін, А. Ю. Оптимізація фізичної підготовленості підлітків у процесі спортивного тренування. Львів: ЛДУФК, 2017. 210 с.
5. Мосейчук, Ю., Курнишев, Ю. Обґрунтування процесу підготовки бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт до тренерської діяльності з ігрових видів спорту. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. Хмельницький національний університет. 2023. № 3. С. 138–144.

6. Савицька, О. М. Моделювання фізичної підготовки гандболістів в підлітковому віці. Кривий Ріг: КНТУ, 2020. 192 с.
7. Таран, І. П., Ситник, І. О. Рухова активність як фактор фізичного розвитку підлітків. Харків: ХДІФК, 2018. 175 с.
8. Шемшученко В. О. Роль гандболу у формуванні рухових навичок підлітків. Київ: Наукова думка, 2021. 220 с.
9. Щербань, М. А., Петренко, А. В. Підвищення фізичної підготовленості гандболістів через інноваційні методи тренування. Київ: Вища школа, 2022. 198 с.

Reference

1. Bondarenko, V. P., Kalinina, S. V. Fizychnе vykhovannia v shkolakh: metody ta pidkhody. Kyiv: Vydavnychi dim "Osvita", 2018. 245 s.
2. Herasymenko, O. O., Popov, S. I. Osnovy fizychnoi pidhotovky v komandnykh ihrakh: monohrafiia. Kharkiv: KhDIFK, 2019. 180 s.
3. Kovalchuk, L. M. Handbol u shkolakh: suchasni metody navchannia ta trenuvannia. Odesa: ONU, 2016. 156 s.
4. Kuzmin, A. Yu. Optymizatsiia fizychnoi pidhotovlenosti pidlitkiv u protsesi sportyvnoho trenuvannia. Lviv: LDUFK, 2017. 210 s.
5. Moseichuk, Yu., Kurnyshev, Yu. Obruntuvannia protsesu pidhotovky bakalavriv spetsialnosti 017 Fizychna kultura i sport do trenerskoi diialnosti z ihrovykh vydiv sportu. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. Khmelnytskyi natsionalnyi universytet. 2023. № 3. S. 138–144.
6. Savytska, O. M. Modeliuvannia fizychnoi pidhotovky handbolistiv v pidlitkovomu vitsi. Kryvyi Rih: KNTU, 2020. 192 s.
7. Taran, I. P., Sytnyk, I. O. Rukhova aktyvnist yak faktor fizychnoho rozvytku pidlitkiv. Kharkiv: KhDIFK, 2018. 175 s.
8. Shemshuchenko V. O. Rol handbolu u formuvanni rukhovoykh navychok pidlitkiv. Kyiv: Naukova dumka, 2021. 220 s.
9. Shcherban, M. A., Petrenko, A. V. Pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti handbolistiv cherez innovatsiini metody trenuvannia. Kyiv: Vyshcha shkola, 2022. 198 s.

Abstract

KURNYSHEV Yurii

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

PALICHUK Yurii

Bukovinian State Medical University

TECHNOLOGICAL MODEL OF IMPROVING PHYSICAL FITNESS AND OPTIMIZING MOTOR ACTIVITY OF ADOLESCENTS THROUGH HANDBALL

The article examines a technological model for improving physical fitness and optimizing physical activity in adolescents through handball. Modern approaches to enhancing the effectiveness of the training process, which combine innovative methods for developing physical qualities, technical and tactical preparation, are substantiated. The impact of physical activity on the formation of health and physical performance in adolescents is analyzed, and the main pedagogical conditions for the effective use of handball as a means of comprehensive physical development are identified. The results of an experimental study confirming the effectiveness of the proposed model are presented.

The physical fitness and optimization of physical activity in adolescents through handball are analyzed. Physical training of high school students in handball may include specialized means for developing individual physical qualities, as well as complex exercises that combine training influences to improve ball-handling techniques and player interaction. Comprehensive training of athletes will ensure the opportunity to maximize their potential in competitive activities.

The relevance of this study is determined by the need to implement modern pedagogical technologies that will contribute to increasing the effectiveness of physical education and sports training in the educational process. To evaluate the effectiveness of the developed program of physical and technical training, we analyzed the growth rates of physical and technical fitness indicators of handball players in the experimental and control groups after the completion of the pedagogical experiment.

The main principle of organizing training work in beginner groups is the universality of the tasks set, the selection of tools and methods suitable for all students, adherence to an individual approach, and a deep study of the characteristics of each student. To evaluate the effectiveness of the developed program of physical and technical training, we analyzed the growth rates of physical and technical fitness indicators of handball players in the experimental and control groups after the completion of the pedagogical experiment.

Keywords: physical fitness, motor activity, handball, technological model, adolescents, training process.

Стаття надійшла до редакції 19.02.2025 р.