

ОСАДЕЦЬ Микола

професор кафедри фізичного виховання
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
<https://orcid.org/0000-0003-2343-2220>
m.osadets@chnu.edu.ua

КУРНИШЕВ Юрій

кандидат педагогічних наук, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0002-5468-7974>
y.kurnyshev@chnu.edu.ua

ГОРОДИНСЬКИЙ Сергій

викладач педагогічного фахового коледжу,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
<https://orcid.org/0000-0003-3715-1489>
s.horodynskii@pedkoledzh.cv.ua

МОНІТОРИНГ І САМОСТІЙНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА РОЗВИТКУ РУХОВИХ НАВИЧОК ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ

Стаття присвячена питанням моніторингу та самостійної оцінки фізичної підготовленості та розвитку рухових навичок у юних гандболістів. Зокрема, розглядаються сучасні підходи до контролю за тренувальним процесом, які дозволяють оцінити рівень фізичних якостей спортсменів та забезпечити індивідуалізацію тренувань. Особливу увагу приділяється методам моніторингу, що сприяють об'єктивній оцінці результатів, а також можливості залучення самих спортсменів до процесу самостійного аналізу своїх досягнень, що підвищує їхню мотивацію до подальших покращень. У статті також розглянуті критерії оцінки фізичної підготовленості, що дозволяють виявити сильні та слабкі сторони тренуваності гандболістів і коригувати їхній тренувальний процес. Результати дослідження можуть бути корисними для тренерів та спеціалістів, що працюють з молодими спортсменами, а також для вдосконалення системи фізичної підготовки в командних видах спорту.

Актуальність цієї проблеми полягає у потребі вдосконалення методів моніторингу та самостійної оцінки, що дозволить підвищити ефективність фізичної підготовки юних гандболістів і забезпечити їхні успіхи на змаганнях. Проблема моніторингу та самостійної оцінки стає актуальною, оскільки вона безпосередньо впливає на ефективність спортивного навчання та тренування. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки підвищується роль індивідуалізації тренувального процесу, що передбачає врахування фізичних можливостей кожного гравця та застосування адаптованих методів оцінки його фізичної підготовленості. Традиційно застосовувані методи моніторингу часто не дають достатньо точних результатів для оцінки динаміки розвитку рухових навичок, а також не забезпечують належної участі спортсмена у процесі самостійного аналізу своїх досягнень.

Ключові слова: рухова активність, гандбол, підлітки, тренувальний процес, моніторинг, самостійна оцінка фізичної підготовленості, розвиток рухових навичок, юні гандболісти.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).34](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).34)

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

Постановка проблеми в контексті сучасної педагогічної науки стосується важливості ефективного моніторингу та самостійної оцінки фізичної підготовленості і розвитку рухових навичок у юних гандболістів, що є одним із ключових аспектів сучасної спортивної педагогіки. Оскільки фізична підготовленість є основою для досягнення високих результатів у спортивних змаганнях, особливо в командних видах спорту, таких як гандбол, її правильна оцінка

та контроль є важливими елементами тренувального процесу. 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.

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.). 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.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз останніх досліджень і публікацій, що започаткували розв'язання проблеми моніторингу та самостійної оцінки фізичної підготовленості та розвитку рухових навичок юних гандболістів, демонструє значний прогрес у методах і підходах до оцінки тренувальних процесів у спортивній практиці. У сучасних публікаціях особлива увага приділяється розвитку інноваційних методик моніторингу, які дозволяють не лише оцінювати рівень фізичної підготовленості, а й відслідковувати динаміку покращення спортивних результатів у процесі тренувань. Зокрема, багато дослідників наголошують на важливості самостійної оцінки спортсменами своїх фізичних кондицій, що дозволяє активізувати самоконтроль та відповідальність у процесі тренувань.

Дослідження таких авторів, як Мосейчук, Ю. Ю., Курнишев Ю. А., зосереджуються на використанні різноманітних тестів для оцінки швидкості, сили, витривалості та координаційних здібностей студентів, школярів, юних гандболістів [5]. Інтерактивні методи самостійної оцінки, включаючи онлайн-платформи і мобільні додатки, стають важливою частиною процесу, забезпечуючи зручність для спортсменів і тренерів.

Наявні дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу, що включає не лише фізичні тести, а й врахування психологічних аспектів, які впливають на оцінку рухових навичок. У ряді

публікацій розглядаються методи самооцінки, які дають можливість гандболістам самостійно виявляти слабкі місця в своїй фізичній підготовленості і рухових навичках, що сприяє ефективному вдосконаленню їхніх спортивних показників.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою дослідження є розробка та впровадження ефективних методів і інструментів для моніторингу рівня фізичної підготовленості та розвитку рухових навичок у юних спортсменів, а також для вдосконалення процесу самостійної оцінки їхніх досягнень у тренувальному процесі, вдосконалення методичних підходів до оцінки фізичної підготовленості юних гандболістів і підвищення їхнього спортивного рівня шляхом інтеграції новітніх інструментів моніторингу і самостійної оцінки.

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

Фізична підготовка є ключовим елементом системи спортивного тренування юних гандболістів, оскільки оптимальний рівень фізичної готовності як окремих гравців, так і команди загалом забезпечує успішне виконання техніко-тактичних дій у грі.

Для ефективного розвитку фізичних можливостей спортсменів необхідно розуміти: які вимоги висуваються до різних функцій організму під час гри; якими фізичними характеристиками володіють юні гандболісти; на які фізичні якості слід зосередити увагу під час тренувань; які засоби та методи спортивного тренування найбільш дієві для розвитку необхідних якостей; як раціонально розподілити тренувальні навантаження на різних етапах підготовки.

У теорії та практиці підготовки юних гандболістів існують різні методичні підходи до розвитку фізичних якостей. Сучасний гандбол вимагає вдосконалення процесу фізичної підготовки на всіх етапах тренувального процесу, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів. Контроль загальної фізичної підготовки ґрунтується на державних тестах та

нормативних показниках фізичної підготовленості населення України.

Тест Купера застосовується для оцінки рівня загальної витривалості. Основний показник – відстань, яку спортсмен долає за 12 хвилин бігу. Оцінка результатів: менше 1800 м – дуже слабкий рівень; 1800–2200 м – слабкий; 2200–2600 м – задовільний; 2800–3000 м – добрий; понад 3000 м – відмінний.

Вибір методу вимірювання витривалості не є принциповим, головне – забезпечити простоту тестування та наочність отриманих результатів. Для цього використовують такі показники, як довжина подоланої дистанції, час бігу та швидкість руху.

Гандболіст стартує з високого положення біля лицьової лінії майданчика та біжить до середньої лінії (20 м). Щойно одна нога перетинає середню лінію, спортсмен розвертається і повертається до стартової точки. Вправа повторюється до моменту повного виснаження або неможливості продовжувати виконання. Тренер разом із помічником фіксують час проходження кожного відрізка в 20 м та записують результати у протокол. Виконання вправи відбувається на максимальній інтенсивності.

Оцінка швидкісної витривалості. Цей показник, у поєднанні з координаційними здібностями, можна визначити за допомогою різних варіантів «човникового бігу».

Для гандболістів початкової групи підготовки використовують «човниковий біг» на дистанціях 3×9 м та 3×12 м, для середнього рівня – 3×22 м та 3×32 м.

Організація тестування: майданчик розмічають лініями старту та повороту на визначених відстанях. Гравець починає біг із високого старту за командою «Руш». Він повинен пробігти задану дистанцію, торкнутися рукою майданчика за лінією повороту, швидко розвернутися та повторити пробіжку ще два рази на відповідній дистанції.

Для молодших юнацьких груп пропонується виконання «човникового бігу» на дистанцію 110 м, а для старших – 160 м. Для цього на майданчику розташовують три стійки, розміщені на відстані 8–12 метрів одна від одної. Гандболіст стартує від першої стійки, пробігає 10–15 м до другої, оббігає її та повертається назад до першої. Потім він біжить 20–30 м до третьої стійки, знову повертається до першої, і в такій

послідовності повторює вправу ще раз без перерви. Результат оцінюється за загальним часом виконання. Як додатковий показник можна визначати інтегральний показник адаптації організму спортсмена.

Випробуваний стартує з високого положення біля бічної лінії гандбольного майданчика та біжить до протилежної бічної лінії. Перетнувши її однією ногою, він розвертається і повертається назад. Вправа виконується з максимальною інтенсивністю протягом 30 секунд. Інтервал відпочинку між серіями становить 1 хвилину. Показником рівня швидкісної витривалості є загальна дистанція, яку спортсмен подолав за відведений час.

Біг на 90 м «човниковим способом» починається з центральної точки 9-метрової лінії, де спортсмен стоїть обличчям до протилежних воріт. За сигналом секундомір запускається, і гравець біжить до середньої лінії, повертається до 9-метрової, потім рухається до 9-метрової лінії біля протилежних воріт, повертається до середньої, далі до 6-метрової, знову повертається до 9-метрової, потім до лицьової лінії, повертається до 6-метрової і завершує забіг на лицьовій лінії, де секундомір вимикається. Оцінюється рівень швидкісної витривалості в комплексі з координаційними здібностями.

Біг спиною вперед на дистанції 12 м, 16 м і 30 м виконується з вихідного положення сидячи на майданчику, спиною до напрямку руху. Вправа виконується з максимальною інтенсивністю. Біг на 3×6 м, 3×10 м, 3×15 м та 3×20 м здійснюється з положення високого старту, також із максимальною інтенсивністю.

Серійні стрибки на оптимальну висоту виконуються з вихідного положення, коли спортсмен стоїть під м'ячем, підвішеним на рівні 85- 90% від максимальної висоти, яку він може досягти кінчиками витягнутої руки. Випробуваний виконує стрибки до моменту повного виснаження та неможливості продовження вправи. Інтервал між стрибками становить 5 секунди, що дозволяє спортсмену зайняти зручне положення для наступного стрибка. Найефективніше інтервал контролювати за допомогою метронома.

Оцінка стрибкової витривалості базується на ергометричному аналізі, який дає змогу визначити такі показники: максимальну

висоту стрибка; кількість стрибків, виконаних із максимальною висотою; швидкість зниження висоти стрибка через втому.

Розрахунок цих параметрів ґрунтується на графічному аналізі. В логарифмічній шкалі відображаються всі висоти стрибків відповідно до їх порядкового номера. По точках найбільш високих стрибків проводиться середня горизонтальна лінія, що паралельна осі абсцис, і точка її перетину з віссю ординат визначає максимальну висоту. Далі, за точками, де спостерігається стабільне зниження висоти стрибків, проводиться похила лінія.

Швидкість зменшення висоти стрибка через втому визначається за формулою: коефіцієнт 0,693 (натуральний логарифм 2) ділиться на кількість стрибків, після яких висота зменшується удвічі.

Ці три показники відображають рівень розвитку різних фізичних якостей гандболістів. Максимальна висота стрибка залежить переважно від потужності алактатного анаеробного процесу, стрибкова витривалість (кількість стрибків із максимальною висотою) визначається місткістю цього процесу, а швидкість зниження висоти стрибка через втому свідчить про ефективність його функціонування.

Спортсмен може мати високу стрибучість, але не здатен підтримувати її на належному рівні під час серії стрибків, або навпаки. Якщо ж тренеру потрібно оцінити лише максимальну висоту стрибка, то тестування проводиться наступним чином: спортсмен виконує три стрибки на максимально можливу висоту з інтервалом відпочинку в 1 хвилину між спробами. Максимальна висота визначається як середнє значення трьох результатів.

Для оцінки рівня технічної підготовки у гандболі застосовуються такі тести:

Ведення м'яча на швидкість. Спортсмен стартує з позиції зліва від воріт у точці перетину лицьової та 6-метрової лінії. За сигналом (вмикається секундомір) він веде м'яч лівою рукою вздовж 6-метрової лінії, виходить на лицьову, а потім на 9-метрову лінію, де веде м'яч уже правою рукою. Далі він виконує ведення по діагоналі майданчика (будь-якою рукою) до перетину 9-метрової лінії протилежних воріт, потім веде м'яч по цій лінії лівою рукою, виходить на 6-метрову

лінію і завершує вправу веденням правою рукою. Тест закінчується в точці перетину 6-метрової лінії з лицьовою, де зупиняється секундомір.

Ведення м'яча з урахуванням часу та виконанням безопорного кидка. Спортсмен починає ведення м'яча від 9-метрової лінії та виконує безопорний кидок у ворота будь-яким способом із-за 6-метрової лінії. Він має три спроби, кожна з яких проводиться з інтервалом у три хвилини. Підсумковий результат визначається як середнє арифметичне часу проходження дистанції.

Ведення м'яча на 20 метрів. Гравець стартує з положення високого старту та веде м'яч на дистанцію 20 метрів із максимальною інтенсивністю. При цьому має бути щонайменше п'ять дотиків м'яча до майданчика. Тест виконується тричі, з інтервалом відпочинку в 1 хвилину. Результатом вважається середній арифметичний час подолання дистанції.

Тести для оцінки навичок передач м'яча

Передача м'яча на швидкість і силу.

Гравець займає вихідне положення на відстані 3 метрів від капітальної стіни. За сигналом (вмикається секундомір) він виконує передачі поперемінно правою та лівою рукою, ловлячи м'яч після відскоку від стіни. Передачі виконуються в позначену на стіні зону (квадрат 2×2 м) на висоті 60 см від підлоги. Фіксується кількість правильних передач, виконаних за 30 секунд. Передачі, після яких м'яч торкається підлоги або при яких гравець перетинає лінії, не зараховуються. Виконується три спроби з хвилинним інтервалом, результат визначається як середнє арифметичне.

Передача м'яча на точність. Гравець знаходиться за лицьовою лінією спиною до майданчика. Він виконує передачу м'яча з місця партнеру, який рухається поперек майданчика на відстані 20 метрів. Виконується п'ять передач за сигналом тренера.

Передача м'яча на дальність. Гравець виконує передачу м'яча зігнутою рукою зверху в заданому «коридорі» шириною 4 метри. Спочатку проводяться три спроби правою рукою, потім три – лівою. Для кожної руки окремо розраховується середня арифметична дальність передачі.

Передача м'яча на точність. Гравець спрямовує м'яч у намальоване на майданчику

коло діаметром 2 метри, розташоване на відстані 15 метрів. Виконується 10 спроб із хвилинним інтервалом між ними. Результатом вважається кількість влучень.

Кидки у ворота на точність. Гравець виконує кидки м'яча у визначені квадрати (50×50 см) у кутах воріт, намальованих на стіні, з відстані 9 метрів. Всього виконується 12 спроб: по три кидки в кожен квадрат.

Послідовність тестування: перше заняття: кидки з місця, потім у падінні; друге заняття: кидки в русі з опорного положення, потім у безопорному положенні.

Тестування відбувається після індивідуальної розминки тривалістю 15-20 хвилин.

Кидок м'яча у ворота на дальність та точність. Гравець виконує кидки м'яча у ворота з відстані 30 метрів, оцінюється як дальність, так і точність влучання. На 10 метрах від лицьової лінії, паралельно до воріт, розміщується розмітка (лінія шириною 5 см та довжиною 3 м). Гравець здійснює 5 кидків із хвилинними інтервалами. Влучання зараховується, якщо м'яч перетнув лінію воріт у повітрі. Для молодших спортсменів дистанція до воріт зменшується: 12-13 років – 20 м; 14-15 років – 25 м. Гравець має три спроби для виконання завдання, мінімальна кількість влучень – 1.

Методичні аспекти програми фізичної підготовки юних гандболістів. Розроблена програма включає модельні показники фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів, а також аналіз взаємозв'язку між їхньою фізичною підготовкою та складовими змагальної діяльності в командних тренуваннях.

В рамках дослідження були перевірені два методичні підходи: орієнтація тренувального процесу на розвиток ключових фізичних якостей кожного гандболіста; фокус на вдосконалення менш розвинених фізичних характеристик спортсмена. Для оцінки ефективності різних методичних підходів до вдосконалення фізичної підготовки юних гандболістів було проведено педагогічний експеримент за участю спортсменів 12-15 років із двох команд м. Чернівці.

Основна відмінність у методиці підготовки полягала в наступному: гандболісти *експериментальної групи* зосереджувалися на розвитку фізичних якостей, які у них були менш розвинені

(показники нижчі за середньо командні); гандболісти *контрольної групи* працювали над удосконаленням своїх провідних фізичних якостей (показники вищі за середньо командні).

Програма тренувань передбачала комплексний розвиток фізичних якостей, ключових для змагальної діяльності в гандболі, на що відводилося до 65% загального обсягу фізичних вправ. Решта 35% тренувань виконувалися індивідуально або в малих групах відповідно до профілю фізичної підготовки перед початком підготовчого періоду. Аналіз результатів педагогічного спостереження за вихідним рівнем фізичної підготовленості спортсменів обох команд виявив певні розбіжності у розвитку окремих фізичних якостей на користь однієї чи іншої групи. Загалом, на початку експерименту статистично значущих відмінностей між групами не зафіксовано. Порівняльний аналіз вихідного рівня фізичної підготовленості дозволив визначити сильні та слабкі сторони фізичного розвитку окремих гандболістів.

На основі отриманих даних була розроблена програма педагогічного експерименту, спрямована на порівняння змін показників фізичної підготовленості спортсменів кожної команди до і після експерименту. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості юних гандболістів обох команд після завершення формульованого етапу педагогічного експерименту показав, що спортсмени контрольної групи зберегли перевагу над гандболістами експериментальної групи за двома силовими показниками: висота стрибка вгору з місця за методикою Абалакова (см); довжина стрибка з місця (см).

Після завершення формульованого етапу педагогічного експерименту гандболісти експериментальної групи, які зосереджувалися на розвитку недостатньо розвинених фізичних якостей, продемонстрували значно вищі позитивні зміни за більшістю показників.

Водночас гандболісти контрольної групи, які тренувалися з акцентом на розвиток своїх провідних фізичних якостей, мали менш виражені позитивні зміни за всіма показниками, окрім силових (стрибок вгору з місця за методикою Абалакова, см; стрибок у довжину з місця, см). Результати дослідження підтверджують ефективність програм

фізичної підготовки гандболістів обох команд. Внесені корективи на констатувальному етапі експерименту сприяли покращенню рівня тренуваності за багатьма параметрами, що дозволило спортсменам достовірно підвищити показники майже всіх фізичних якостей.

Аналіз динаміки змін протягом експерименту показав, що найзначніше зростання (понад 12%) у гандболістів обох команд зафіксовано у розвитку швидкісно-силових можливостей м'язів рук. Середні темпи приросту тренуваності у гандболістів контрольної групи становили від 6,12% до 17,34%, тоді як у спортсменів експериментальної групи темпи приросту варіювали від 4,16% у бігу на 30 м з високого старту до 29,87% у вправі «Кидок набивного м'яча масою 1 кг двома руками із-за голови сидячи на підлозі». Крім того, у спортсменів контрольної групи спостерігалось незначне зниження тренуваності в вправі «Біг на 30 м з високого старту» (на 3,29%). Гандболісти експериментальної групи, які спеціально працювали над розвитком фізичних якостей, що були у них недостатньо розвинені,

продемонстрували вищі темпи приросту за 6 з 9 показників. За трьома показниками темпи приросту тренуваності були майже однаковими у спортсменів обох команд.

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

Отже, можна зробити висновок, що гандболісти експериментальної групи, у яких акцент був зроблений на цілеспрямоване вдосконалення слабко розвинутих фізичних якостей, досягли значно кращих результатів у порівнянні з гандболістами контрольної групи, які в цей час зосереджувалися на розвитку провідних фізичних якостей кожного спортсмена.

Таким чином, дослідження в цьому напрямку зосереджені на впровадженні нових методик моніторингу і самостійної оцінки, що дозволяють більш ефективно контролювати та коригувати процеси розвитку фізичних якостей юних гандболістів, зокрема через вдосконалення рухових навичок та підвищення їхнього спортивного потенціалу.

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. *Fizychnye vykhovannia v shkolakh: metody ta pidkhydy*. Kyiv: Vydavnychy 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. *Obgruntuvannia 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. Modeliuvannya 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. Pidvyschennia fizychnoi pidhotovlenosti handbolistiv cherez innovatsiini metody trenuvannia. Kyiv: Vyshcha shkola, 2022. 198 s.

Abstract

OSADETS Mykola, KURNYSHEV Yurii, GORODYNSKYI Sergii
Yuriy Fedkovich Chernivtsi National University

MONITORING AND SELF-ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS AND DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS OF YOUNG HANDBALL PLAYERS

The article is devoted to the issues of monitoring and self-assessment of physical fitness and development of motor skills in young handball players. In particular, modern approaches to monitoring the training process are considered, which allow assessing the level of physical qualities of athletes and ensuring individualization of training. Special attention is paid to monitoring methods that contribute to an objective assessment of results, as well as the possibility of involving athletes themselves in the process of self-analysis of their achievements, which increases their motivation for further improvements. The article also considers the criteria for assessing physical fitness, which allow identifying the strengths and weaknesses of handball players' fitness and adjusting their training process. The results of the study may be useful for coaches and specialists working with young athletes, as well as for improving the system of physical training in team sports. The relevance of this problem lies in the need to improve monitoring methods and self-assessment, which will increase the effectiveness of physical training of young handball players and ensure their success in competitions. The problem of monitoring and self-assessment becomes relevant, since it directly affects the effectiveness of sports education and training. At the current stage of development of pedagogical science, the role of individualization of the training process is increasing, which involves taking into account the physical capabilities of each player and the use of adapted methods for assessing his physical fitness. Traditionally used monitoring methods often do not give sufficiently accurate results for assessing the dynamics of the development of motor skills, and also do not provide proper participation of the athlete in the process of independent analysis of his achievements.

Keywords: motor activity, handball, teenagers, training process. monitoring, self-assessment of physical fitness, development of motor skills, young handball players.

Стаття надійшла до редакції 20.02.2025 р.