



# ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я, РЕАБІЛІТАЦІЯ І ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

ХІІ міжнародна наукова конференція,  
присвячена пам'яті професора В. П. Зайцева  
7-8 листопада 2019 року



Харків-Торунь, 2019

**Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія.** Збірник статей XII міжнародної наукової конференції, 07 листопада 2019 р. Харків – Торунь, 2019. 220 с. (Укр., рус., англ., пол.)

В збірнику представлено статті з проблем побудови спортивних тренувань, теоретичних, методичних, медико-біологічних та психолого-педагогічних проблем фізичного виховання та спорту, реабілітації та фізичної терапії, теоретико-методичних основ розробки та вдосконалення технологій збереження здоров'я засобами фізичної культури і спорту, реабілітації та фізичної терапії.

Для аспірантів, докторантів, магістрів, тренерів, спортсменів, фізичних терапевтів, реабілітологів, викладачів навчальних закладів, вчителів середніх шкіл.

Електронна версія збірника розмішена на сайті:

<http://www.sportscience.org>

Зауваження, побажання та пропозиції надсилати на e-mail:

Zhanneta.kozina@gmail.com

Друкується в авторській редакції.

#### **Редакційна колегія збірника і організаційний комітет конференції**

##### **Головний редактор:**

**Собко І.М.**, к.наук з фіз.вих. та спорту, доцент, кафедра олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

##### **Науковий редактор:**

**Козіна Ж.Л.**, д-р наук з фіз.вих. та спорту, професор, кафедра олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

##### **Члени редакційної колегії:**

**Єрмаков С.С.**, д.пед.наук, професор, кафедра теорії та методики фізичного виховання, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Рєпко О.О.**, к.пед.наук, доцент, кафедра олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Гринченко І.Б.**, к.пед.наук, доцент, кафедра олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Сафронов Д.В.**, к.мед.наук, кафедра хірургічних хвороб, оперативної хірургії та топографічної анатомії, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

**Цеслицька Мірослава**, д.пед.наук, доцент, кафедра фізіології, Університет Миколая Коперніка, Торунь, Польща

**Галажка Малгоржата**, д.пед.наук, доцент, кафедра фізіології, Університет Миколая Коперніка, Торунь, Польща

**Катерина Дмитрук**, д.пед.наук, акультет фізичної культури в Горжові, Польща

**Скарпанська Анна**, кафедра наукової морфології та здоров'я в Стейнборні, Польща

© Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія, 2019

## ЗМІСТ

<b>Бабінець Ю.Ю., Козіна Ж.Л., Делова К.О.</b> Індивідуальні морфофункціональні особливості кваліфікованих пауерліфтерів.....	8
<b>Баскевич О.В., Дума З.В.</b> Медико-соціальні проблеми людей з порушенням психіки і поведінки внаслідок вживання алкоголю та їх вплив на реалізацію програм фізичної терапії в Україні .....	13
<b>Гончарук Н. В.</b> Особливості рухової терапії хворих з набутими вадами серця після операції без ускладнень в період госпіталізації.....	17
<b>Гринченко І.Б., Буяло В.В., Карпунець Т.В.</b> Аналіз розвитку координаційних здібностей у юних бейсболістів 10-12 років.....	21
<b>Гринченко І.Б., Ісаєв О.Г, Тихонова А.О.</b> Вдосконалення рівня фізичної підготовленості юних волейболістів за допомогою тренажерного обладнання .....	25
<b>Гринченко І.Б., Кобзарь М., Лисенко В.В.</b> Вплив розвитку швидкісно-силових здібностей на рівень техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів.....	30
<b>Гринченко І.Б., Коваль П.О, Тихонов А.І.</b> Підвищення технічної підготовленості студентів-волейболістів за допомогою використання допоміжних засобів .....	35
<b>Гринченко І.Б., Куликов В. В., Чичін Д. С., Даниленко О.М.</b> Динаміка фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів 7-8 років на етапі початкової підготовки.....	40
<b>Гринченко І.Б., Савченко В.О., Каверя В.М.</b> Вдосконалення нападаючого удару у волейболістів масових розрядів в умовах ЗВО .....	46
<b>Гринченко І.Б., Шігімага В.С., Кравченко О.С.</b> Вплив занять гандболом на показники розвитку фізичної і технічної підготовленості дітей 9-10 років .....	52
<b>Гринь І.Г., Козіна Ж.Л., Сірий О.В., Гіс С.В.</b> Взаємозв'язок показників психофізіологічних функцій та технічної і фізичної підготовленості юних футболістів 12-13 та 15-16 років на різних етапах тренувального процесу.....	57
<b>Гринь І.Г., Козіна Ж.Л., Сірий О.В., Косатенко Д.В.</b> Нейродинамічні та психомоторні показники юних футболістів 12-13 та 15-16 років .....	62
<b>Данищук А.Т., Гриневич Р.И., Попель С.Л.</b> Електроміографічне обґрунтування методики функціонального біоуправління при тренуванні м'язів гомілки у юних спортсменів з плоскостопістю, які займаються таеквон-до.....	67
<b>Коваленко С.В.</b> Особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів в волейболі .....	72

## **Вплив занять гандболом на показники розвитку фізичної і технічної підготовленості дітей 9-10 років**

Гринченко І.Б.1, Шігімага В.С.1, Кравченко О.С.2

<sup>1</sup>Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

<sup>2</sup>Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

### **Анотація**

У дослідженні фізичні якості розглянуті як розвинуті у процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, що визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Одержані результати свідчать про те що заняття гандболом у юному віці при цілеспрямованій послідовності навчання, правильному підбору підготовчих вправ покращують розвиток фізичних якостей і технічної підготовленості дітей. Ці фактори дозволяють прискорити і якісно здійснити процес навчання і удосконалення технічних прийомів гри юних гандболістів 9-10 років на початковому етапі підготовки.

**Ключові слова:** гандбол, фізичні якості, технічна підготовленість.

### **Аннотация**

В исследовании физические качества рассмотрены как развитые в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, определяющие его возможности успешно выполнять определенную двигательную деятельность. Полученные результаты свидетельствуют о том, что занятия гандболом в юном возрасте при целенаправленной последовательности обучения, правильному подбору подготовительных упражнений улучшают развитие физических качеств и технической подготовленности детей. Эти факторы позволяют ускорить и качественно осуществить процесс обучения и совершенствования технических приемов игры юных гандболистов 9-10 лет на начальном этапе подготовки.

**Ключевые слова:** гандбол, физические качества, техническая подготовленность.

### **Abstract**

In the present study, physical qualities are considered as developed in the process of education and purposeful training of a human's motor abilities that determine ability to successfully perform a certain motor activity. The obtained results indicate that handball classes at a young age with a focused sequence of training, the correct selection of preparatory exercises improve the development of physical qualities and technical preparedness of children. These factors enable to accelerate and qualitatively implement the process of training and improving the technical techniques of the game among young handball players of 9-10 years old at the initial stage of training.

**Keywords:** handball, physical qualities, technical readiness.

### **Вступ**

Техніка гри в гандбол являє собою сукупність спеціальних за формою та змістом навичок руху, завдяки яким досягається максимальна продуктивність у грі [7, 9, 11]. Гандбол має особливості, без урахувань яких неможливо правильно організувати та проводити навчально-тренувальний

процес. До головних з них відносяться комплексний вплив дії на гандболістів з метою формування рухових умінь і навичок, а також удосконалення основних і спеціальних фізичних якостей [2, 3, 5]. Ряд авторів [1, 4, 6, 8] присвятили свої дослідження навчанню окремим технічним прийомам і засобам розвитку фізичних якостей. Ми вважаємо, що дослідження динаміки показників фізичної і технічної підготовленості в процесі навчання гри в гандбол актуальна й важлива в особливості для дитячих тренерів.

**Мета** - розвиток фізичної і технічної підготовленості дітей 9-10 років під час заняття гандболом.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес з гандболу групи початкової підготовки.

**Предмет дослідження** – фізична і технічна підготовка юних гандболістів.

#### **Методи і учасники.**

В дослідженні взяли участь юні гандболісти 9-10 років, першого та другого року навчання КЗ «КДЮСШ №1». Дослідження тривало на протязі року в період із вересня 2018 по вересень 2019 року. На початку і в кінці експерименту у дітей були зняти показники по 11 тестам, які характеризують рівень фізичної і технічної підготовленості для їхньої вікової групи [2].

#### **Результати**

Враховуючи фізичну і технічну підготовленість дітей 9-10 років, що тільки почали займатися гандболом, була поставлена задача: дослідити динаміку цих показників в процесі навчання гри в гандбол. Початкові та кінцеві результати тестування та їх достовірна відмінність за період навчання показані в таблиці 1. Абсолютну силу юних гандболістів можна характеризувати показниками динамометрії кисті і станової сили. Аналіз одержаних даних фізичної підготовленості дітей дає можливість стверджувати, що заняття гандболом зробили суттєвий вплив на зростання цих показників. Так, в усіх досліджуваних є тенденція до їх покращення. Приріст сили правої кисті за період навчання зросли: на 11,0 % ( $P < 0.05$ ), станової сили - на 6,6 % ( $P < 0.05$ ). Рівень розвитку фізичної підготовленості займає ведуче місце у підготовці гандболістів (Ауади Хэйтем Бен Мухаммед 2001, А. Гусев 2000, А. Камис 1999, А. Іващенко 1992). Так, результати бігу на 30 м покращилися в кількісному і в якісному відношенні – 3,3% ( $P < 0.05$ ). Результати вистрибування вгору (за методикою В. М. Абалакова) і потрійного стрибка з місця у дітей покращились більше кількісно і якісно, 8,2 % ( $P < 0.05$ ) і 1,2 % ( $P < 0.05$ ) відповідно.

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної і технічної підготовленості дітей 9-10 років, після року відвідування занять гандбольної секції**

<b>Показники фізичної і технічної підготовленості</b>	<b>На початку року навчання</b>	<b>Наприкінці року навчання</b>	<b>Приріст в %</b>	<b>P</b>
Динамометрія кисті, (кг)	20.9± 0.9	23.2± 0.8	11.0	<0.05
Динамометрія станової сили, (кг)	57.3± 1.9	61.2± 1.9	6.6	<0.05
Біг на 30 м, сек.	6.1± 0.1	5.9± 0.1	3.3	<0.05
Стрибки вгору (за .Абалаковим), (см)	25.6± 0.7	27.7± 0.8	8.2	<0.05
Потрійний стрибок місця, м	4.1± 0.1	4.2± 0.1	1.2	<0.05
Кидок г/м'яча на дальність, м	12.0± 0.3	13.1± 0.3	9.2	<0.05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, (к-ть)	12,5± 0.7	14,6± 0.5	16,8	<0.05
Ведення м'яча на 30 м, (с.)	8.0± 0.1	7.5± 0.1	6.3	<0.05
Ведення м'яча на 30 м із обведенням 5-ти стійок,(с)	13.6± 0.5	11.4± 0.3	17.4	<0.05
Кидок г/м'яча на точність, (к-ть)	3.8± 0.2	4.3± 0.1	13.2	<0.05
Передачі г/м'яча в ціль за 10 сек. з відстані 3 м, (к-ть)	3.9± 0.2	6.1± 0.2	54.4	<0.05

Приріст показників кидків м'яча на дальність у дітей досліджуваної групи суттєвий і це можна а пояснити тим, що результати залежать не тільки від рівня виявлення швидко-силових якостей, але і від володіння технікою рухів (Ч. Гарбалаюскас 1983, Т. Кропивницька 2003 , О. Соловей 2005). У групі вони склали 9.2 % (P<0.05).

Показники ведення м'яча на 30 м і ведення м'яча на 30 м з обведенням стійок мають тенденцію до їх покращання. Постійне зростання цих показників характеризує ступінь оволодіння технікою ведення м'яча і ці показники покращились на 6,3 % (P<0.05) і 17.4 % (P<0.05). Влучність виконання кидків на точність і передач м'яча в ціль за 10 сек. з відстані 3 метрів суттєво покращилась: 13,2 % і 54,4% (P<0.05). Зміна усіх показників фізичної і технічної підготовленості була достовірною.

### **Висновки**

Одержані результати свідчать про те що заняття гандболом у юному віці при цілеспрямованій послідовності навчання, правильному підборі підготовчих вправ покращують розвиток фізичних якостей і технічної підготовленості дітей. Всі ці фактори дозволяють прискорити і якісно здійснити процес навчання і удосконалення технічних прийомів гри юних гандболістів на початковому етапі підготовки.

### Література:

1. Ауади Хэйтем Бен Мухаммед. Место физической подготовки в системе тренировки гандболистов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2001; 2: 14.
2. Гарбальяускас ЧЛ. Целенаправленная спортивная подготовка юных гандболистов 9–11 лет с целью отбора их для занятий в ДЮСШ. Киев: КГИФК; 1983.
3. Гусев А.В. Направленность физической подготовки гандболисток-вратарей в учебно-тренировочных группах ДЮСШ. М.: РГАФК; 2000.
4. Камис А. Физическое развитие и физическая подготовленность гандболистов различного игрового амплуа. М.: РГАФК; 1999.
5. Козина ЖЛ. Эффективность начального обучения технике гандбола на основе применения современных информационных технологий. Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2004; 4: 22–28.
6. Кропивницька ТА. Показники просторово-часової точності кидкових дій як критерій відбору юних гандболістів. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; Київ.
7. Игнатьева ВЯ, Петрачева ИВ. Гандбол. Техника, тактика и методика обучения. М.: ГЦОЛИФК; 1986.
8. Иващенко АМ. Особенности физического развития и физической подготовленности высокорослых гандболистов. М.: ГЦОЛИФК; 1992.
9. Попович АП., сост. Обучение и воспитание молодых гандболистов различных игровых амплуа: учебно-методическое пособие. Полтава: ПП Шевченко Р. В.; 2008.
10. Соловей ОМ. Послідовність і ефективність навчання технічним прийомам юних гандболістів на початковому етапі підготовки. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2000.
11. Тищенко ВО. Вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток в нападі. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2012.

### Інформація про авторів:

#### **Гринченко І. Б.**

E-mail: igorgrincenko1963@gmail.com;

<https://orcid.org/0000-0001-7469-5819>;

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди;  
вул. Алчевських 29, Харків, 61002, Україна.

#### **Шігімага В. С.**

E-mail: igorgrincenko1963@gmail.com;

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди;  
вул. Алчевських 29, Харків, 61002, Україна.

#### **Кравченко О. С.**

<https://orcid.org/0000-0002-4406-8133>

E-mail: Lena.krava1968@gmail.com;

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,  
пр. Науки 9, Харків, 61166, Україна.