

РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГАНДБОЛІСТОК 12–13 РОКІВ

Микола Мельник¹, Юрій Цюпак²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;

²Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Спортивна практика показує, що підвищення рівня спортивної майстерності гандболістів прямо залежить від планомірного і кваліфікованого масового навчання грі дітей, починаючи з раннього віку. Тільки правильне та розумне застосування найбільш ефективної методики навчання і тренування з врахуванням закономірностей вікового розвитку систем організму, дають змогу повною мірою розв'язати завдання підготовки гандболістів високого класу. Для ефективного розвитку фізичних можливостей юних гандболістів необхідно знати: які вимоги ставляться перед окремими функціями організму і фізичними якостями гандболістів самою грою; які фізичні можливості юних гандболістів; на які фізичні якості в першу чергу слід звертати увагу в процесі тренування; які із засобів і методів тренування найбільш ефективні для розвитку тих чи інших фізичних якостей; як ефективно розподілити засоби і методи тренування на окремих етапах підготовки [2; 3; 6]. У теорії і практиці підготовки кваліфікованих спортсменів, у тому числі і юних гандболістів 12–13 років, є різні підходи до методики розвитку фізичних якостей [1; 4; 5]. У зв'язку із сучасним розвитком гандболу, змінами правил гри, ростом інтенсивності гри збільшились вимоги до загальної підготовленості спортсменів до змагального процесу.

Результати дослідження. З метою визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості гандболістів 12–13 років. Було проведено тестування прояву рухових здібностей. У ході обстеження дітей були використані тести розроблені проф. Ігнат'євою В. Я. для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву [2]. У дослідженні взяли участь 34 юних гандболісток, які займалися у навчально-тренувальних групах першого року навчання. Для проведення педагогічного експерименту були залучені дві команди дівчат віком 12-13 років. Команда № 1 «Юніор Моченок» – 16 дівчат; та команди № 2 «Дусло Шаля» – 18 дівчат, які приймають участь в регіональній лізі чемпіонату Словаччини з гандболу.

Для поглибленого вивчення і порівняння ефективності різних методичних підходів вдосконалення фізичної підготовленості юних гандболісток нами був проведений педагогічний експеримент. Його сутність полягала у тому, що при підготовці до ігор першого етапу регіональної ліги Словаччини ці команди готувались за різними програмами фізичної підготовки. Гандболістки команди № 1 цілеспрямовано працювали над розвитком фізичних якостей, що відносно слабо у них розвинені, а гандболістки команди № 2 – навпаки, над розвитком провідних для кожної з них фізичних якостей. За результатами тестування встановлено, що рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних гандболісток двох команд, на початок дослідження, знаходиться нарівні нижче середнього і ці показники майже не відрізняються один від одного. Для перевірки ефективності застосування розроблених програм ми провели повторне тестування. Аналіз результатів дослідження показав, що у дівчат команди № 1, відбулося достовірне ($p < 0,05$) зростання загальної фізичної підготовленості за 7-ма її показниками із 8-ми а в 4-х з них (вправи: біг 30 м; човниковий біг; тест Купера; кидки м'яча лівою рукою) зареєстровано сильно виражені зміни. Так, дівчата з команди «Юніор Моченок» в кінці експерименту: при виконанні нормативу потрійний стрибок з місця, стрибнули на $566 \pm 18,2$ см, що на 33 см далі ніж на початку дослідження; пробігли дистанцію 30 метрів за $5,0 \pm 0,6$ с, що на 0,3 с швидше ніж на початку дослідження; виконали норматив з човникового бігу по дистанції 100 м за $26,7 \pm 1,2$ с, що на 1,1 с швидше ніж на початку дослідження; кинули м'яч лівою рукою на $8,1 \pm 1,7$ м, що на 0,8 м далі ніж на початку дослідження. При виконанні нормативу – кидка м'яча вагою 1 кілограм правою рукою тільки покращили свій результат на 0,2 м. Загальна кількість балів набрана гравцями команди №1 становила – 382 бали, що на 36 балів більше ніж на початку дослідження і є вищою від середнього рівня. Спортсменки команди № 2 «Дусло Шаля» дещо поступаються своїм суперницям з команди № 1 «Юніор Моченок». У них за чотири показниками повторного тестування достовірно вищі за вихідні і за трьома показниками (вправи: човниковий біг; кидки м'яча лівою рукою; потрійний стрибок в довжину з місця) сильно виражені достовірні зміни ($p < 0,05$). Так,

гандболістки команди № 2 в кінці експерименту, при виконанні нормативу потрійний стрибок з місця стрибнули на $564 \pm 17,4$ см, що 36 см далі ніж на початку дослідження; виконали човниковий біг по дистанції 100 м за $27,6 \pm 1,2$ с, що на 0,8 с швидше ніж на початку дослідження; кинули м'яч лівою рукою на $8,4 \pm 2,0$ м, що на 1,3 м далі ніж на початку дослідження. За 3-ма показниками (вправи: біг 30 м; тест Купера; кидки правою рукою) рівень тренуваності у гандболісток команди № 2 достовірно не змінився ($p > 0,05$). Загальна кількість балів набрана гравцями команди № 2 становила – 362 бали, що також є вищою від середнього рівня. Подібну картину ми спостерігаємо при аналізі показників з спеціальної фізичної підготовленості. Так у дівчат команди №1 відбулося достовірне ($p < 0,05$) зростання спеціальної фізичної підготовленості за всіма її показниками. Загальна кількість балів набрана гравцями команди № 1 становила – 352 бали, що на 52 бали більше ніж на початку дослідження. А загальна кількість балів набрана гравцями команди № 2 становила – 344 балів, що на 38 балів більше ніж на початку дослідження і є також вищою від середнього рівня.

Висновки. Отримані результати свідчать про те, що програми загальної фізичної підготовки гандболістів обох команд виявилися досить ефективними. Особливо це стосується розвитку провідних для змагальної діяльності гандболістів фізичних якостей, а саме стартової швидкості та швидкісно-силових якостей. Незначні позитивні зміни у розвитку загальної витривалості та помірні – у розвитку швидкісної витривалості вимагають деякої корекції програми фізичної підготовки юних гандболісток на наступних етапах спортивного вдосконалення

Джерела та література

1. Ауади Хэйтем Бен Мухаммед. Место физической подготовки в системе тренировки гандболистов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*: зб. науч. трудов под ред. Ермаков С. С. Харьков, 2001. № 2. С. 14–21.
2. Гандбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ). Москва: Советский спорт, 2004. 80 с.
3. Игнатьева В., Тхорев В., Петрачёва И. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ; под общ. Ред. В. Я. Игнатьевой: Методическое пособие. Москва: Физ., 2004. 216 с.
4. Игнатьева В., Тхорев В., Петрачёва И. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства; под общ. ред. В. Я. Игнатьевой. Москва: Физ., 2005. 276 с.
5. Цыганок В. И. Модельные характеристики в планировании подготовки высококвалифицированных гандболистов. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах*: Матеріали міжнар. наук. конф. Запоріжжя, 2000. С. 227–231.
6. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д., Цюпак Ю., Гнітецький Л. В. Використання акробатичних вправ у формуванні готовності юних гандболістів до змагань. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 2 (38). С. 206–210.