

УДК 796.322:796.015.132

## ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК У ПЛЯЖНОМУ ГАНДБОЛІ

Барановська Юлія, Сінчук Анастасія  
Херсонський державний університет

**Анотація.** В статті експериментально доведена ефективність побудови тренувального процесу в ході підготовки дівчат до юнацьких змагань з пляжного гандболу. На основі аналізу змін показників фізичної підготовленості доведена ефективність використання ударних мікроциклів під час проведення спеціальної фізичної підготовки юних гандболісток.

**Ключові слова:** гандбол, спортсмен, спортивне тренування, спеціальна фізична підготовка.

**Аннотация.** В статье экспериментально обоснована эффективность построения тренировочного процесса в ходе подготовки девочек к юношеским соревнованиям по пляжному гандболу. На основе анализа изменений показателей физической подготовленности доказана эффективность использования ударных микроциклов во время проведения специальной физической подготовки юных гандболисток.

**Ключевые слова:** гандбол, спортсмен, спортивная тренировка, специальная физическая подготовка.

**Annotation.** The article experimentally proved the efficiency of the training process during the preparation of the girls to the youth competitions in beach handball. Based on the analysis of changes of indexes of physical preparedness proved the effectiveness of the use of shock microcycles during the special physical preparation of young handball players.

**Key words:** handball, athletic, athletic training, special physical training.

**Постановка проблеми.** Пляжний гандбол порівняно молодий, надзвичайно динамічний і видовищний вид спорту. Сучасний розвиток пляжного гандболу вимагає більш ефективної підготовки, спрямованої на різномісний фізичний розвиток гандболісток.

Ігрова діяльність в пляжному гандболі характеризується багатством змісту і різноманітністю дій спортсменів [2, 3]. Зміст ігрової діяльності зумовлює підбір засобів і методів навчально-тренувальних занять гандболісток із поступовим ускладненням спеціальних фізичних вправ за обсягом та інтенсивністю. Тому без визначення і врахування особливостей прояву фізичних здібностей в умовах гри неможливе без урахування ефективної підготовки тренувальним процесом дівчат в пляжному гандболі.

Постійне зростання результатів, інтенсифікація змагальної діяльності, підвищення рівня техніко-тактичної майстерності підкреслює необхідність пошуку нових підходів для підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменок в пляжному гандболі, а відповідно й актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** полягає в дослідженні ефективності фізичної підготовки юних гандболісток до дитячих юнацьких ігор з пляжного гандболу.

Відповідно до мети нашого дослідження були поставлені наступні **завдання**:

- розкрити зміст фізичної підготовки юних спортсменок у пляжному гандболі,
- дослідити рівень фізичної підготовленості гандболісток,

- експериментально довести ефективність підготовки дівчат до дитячих юнацьких ігор з пляжного гандболу.

**Організація дослідження.** Відповідно до теми дослідження контингент експериментального дослідження склали юні гандболістки, які входять до складу юнацької збірної команди України з пляжного гандболу і займаються даними видом спорту більше 3 років.

Для вирішення поставлених завдань ми дослідили рівень фізичної підготовленості юних гандболісток на початку експерименту. В подальшому протягом двох місяців в команді активно застосовувались програми ударних мікроциклів (табл. 1.) спрямованих на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки.

По завершенню підготовки до дитячих юнацьких ігор з пляжного гандболу ми провели повторне тестування рівня фізичної підготовленості та експериментально обґрунтували ефективність її використання.

Для визначення рівня розвитку провідних фізичних якостей та їх динаміки під впливом різних тренувальних навантажень нами використовувались різноманітні тестові завдання: біг на 30 м з високого старту; стрибок вгору з місця за методикою В.М. Абалакова; стрибок вгору з дістанням предмету; човниковий біг 4 x 9 метрів; стрибок у довжину з місця; кидок набивного м'яча масою 1 кг. двома руками із-за голови стоячи; стрибок у довжину з місця після трьох кроків.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Не зважаючи на те, що в пляжному гандболі не існує чіткого розмежування між ігровими функціями гравців, ми умовно поділили польових гравців в залежності від їх місця розташування на ігровому майданчику на дві категорії центральні гравці та крайні гравці. Результати тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості на початку експерименту представлені в таблиці 2.

Аналізуючи отримані показники зазначимо, що на початку експериментальної частини роботи, перед початком підготовки до дитячих юнацьких ігор з пляжного гандболу, більш високі показники в тесті біг на 30 м спостерігались у крайніх гравців  $X \pm m = 4,8$  с, дещо менші у центральних  $X \pm m = 5,1$  с. Це пояснюється тим,

що в процесі змагальної діяльності саме крайні гравці виконують найбільшу кількість швидких ривків, для виконання яких необхідний значний прояв швидкості.

Таблиця 1.

## Програма ударного мікроциклу для спортсменок пляжного гандболу

Дні мікроциклу		Спрямованість заняття	Величина навантаження	Засоби тренування	Метод тренування
1 день	1 тр.	Вдосконалення техніко-тактичної майстерності.	Середня	Комбіновані вправи з передачами та кидками м'яча	Стандартно-повторний Змагальний
	2 тр.	Розвиток спеціальної витривалості	Значна	Біг та прискорення на різні відстані	Інтервальний, Змагальний
2 день	1 тр.	Розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей	Середня	Стрибкові вправи Спеціальні вправи з м'ячами на великій швидкості	Повторний метод Інтервальний метод
	2 тр.	Розвиток координаційних здібностей	Середня	Різноманітні вправи акробатичного характеру	Інтервальний методі
3 день	1 тр.	Розвиток спеціальної витривалості	Значна	Кросовий біг Виконання комплексних вправ тривалий час.	Безперервний метод
4 день	1 тр.	Розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей	Середня	Стрибкові вправи Спеціальні вправи з м'ячами на великій швидкості	Повторний метод Інтервальний метод
	2 тр.	Вдосконалення техніко-тактичної майстерності.	Значна	Швидкий відрив Кидкові вправи після передач	Інтервальний метод
5 день	1 тр.	Розвиток різних видів силових здібностей	Середня	Вправи з зовнішнім обтяженням Вправи з обтяженням власного тіла	Інтервальний метод Стандартно-повторний метод
	2 тр.	Вдосконалення технічної підготовленості	Середня	Різні види переміщень Передачі на різні відстані Кидки після різних піруетів	Стандартно-повторний метод Інтервальний метод
6 день	1 тр.	Розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей	Значна	Стрибкові вправи Спеціальні вправи з м'ячами на великій швидкості	Повторний метод Інтервальний метод

Таблиця 2.

## Показники рівня спеціальної фізичної підготовленості гандболісток – пляжниць на початку експерименту

Тестові випробування	Ігрові позиції	
	Центральні $X \pm m$	Крайні $X \pm m$
Швидкісні здібності		
Біг 30 м., с	5,1	4,8
Швидкісно-силові здібності		
Стрибок вгору з місця, см	24	30
Стрибок вгору з діставанням предмету, см	189	186
Стрибок в довжину з місця, см	185	180
Кидок набивного м'яча із-за голови стоячи, м	10,2	9,4
Стрибки в довжину з трьох кроків, см	375	362
Координаційні здібності		
Човниковий біг 4 x 9 м., с	12,0	10,8

Досліджуючи показники стрибкових тестових завдань відмітимо, що практично за всіма вправами результати крайніх гравців суттєво відрізняються від значень центральних гравців. Лише тільки за показниками тесту стрибок вгору з місця за методикою Абалакова центральні гравців поступаються крайнім ( $X \pm m = 24$  см

та  $X \pm m = 30$  см відповідно). В цілому спостерігається чітка закономірність, яка полягає в тому, що зі збільшення антропометричних показників спортсменки мають кращі показники стрибкових вправ.

Вивчаючи та порівнюючи результати тестів, які пов'язані з оцінкою швидкісно-силових якостей верхніх кінцівок, а саме кидка набивного м'яча на дальність можна стверджувати, що найкращі дані якості розвинені у центральних гравців ( $X \pm m = 10,2$  м.) ніж у крайніх гравців, які в середньому кидали на відстань ( $X \pm m = 9,4$  м.) Отримані результати, на нашу думку, обумовлені характером ігрової діяльності гравців, які виступають на різних позиціях.

Рівень розвитку координаційних здібностей за тестом човниковий біг 4 x 9 метрів у гравців, які грають на різних ігрових позиціях суттєво не відрізнявся. Середні значення центральних гравців складало  $X \pm m = 12$  с., а крайніх  $X \pm m = 10,8$  секунди.

Узагальнюючи результати тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості зазначимо, що їх прояв залежить від багатьох факторів серед яких основними є антропометричні показники самих спортсменок, особливостей змагальної діяльності та рухових дій юних гандболісток.

Більш високі показники рівня розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей нижніх кінцівок спостерігались у крайніх гравців. Високі значення швидкісно-силових якостей верхніх кінцівок, які проявляються в кидкових вправах характеризують діяльність центральних гравців. Показники розвитку координаційних здібностей у всіх гандболісток доволі високі і суттєво не відрізняються. Це, на нашу думку, обумовлюється тим, що практично всім гандболісткам потрібно виконувати різноманітні акробатичні піруети, що не можливо без значного прояву координаційних здібностей.

Однак необхідно зазначити, що результати проведеного дослідження рівня розвитку провідних фізичних якостей та рівня підготовленості юних гандболісток вказують на необхідність підвищення рівня розвитку саме тих якостей, які мають вирішальне значення для досягнення перемоги в грі та в змаганнях взагалі. Однією з таких якостей є стрибучість так, як згідно правилам змагань кидок, який виконується в стрибку в поєднанні з піруетом, оцінюється не одне очко, а два.

Відповідно до поставлених завдань дослідження нами була розроблена та впроваджена методика підвищення рівня розвитку провідних фізичних якостей для юних гандболісток. Дана методика включала в себе певні комплекси вправ різної спрямованості з різними навантаженнями. Паралельно з цим ми детально проаналізували та визначили методичні умови розвитку спеціальних фізичних якостей. Для впровадження запропонованої методики ми розробили плани ударних мікроциклів основним завданням яких було саме підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості. Слід зазначити, що всі вправи при підготовці до дитячих юнацьких ігор з пляжного гандболу відбувались на пісочних майданчиках, що додатково впливало на навантаження, яке отримували спортсменки.

В ході дослідження ми протягом місяця застосовували спеціальні комплекси вправ спрямовані на підвищення рівня підготовленості до змагань. Більшість з запропонованих вправ виконувались протягом підготовчої та іноді основної частини занять. Також дівчатам надавались поради, щодо удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

При застосуванні розробленої методики всі гандболістки практично однаково виконували всі запропоновані вправи, проте в деяких випадках робився акцент і на розвиток саме тих якостей, які є домінуючими в даному виді спорту.

До складу вправ, що використовувались для загальної фізичної підготовки під час проведення тренувальних занять входили: вправи для рук і тулуба з гумовими амортизаторами, гантелями, штангою; метання гумових м'ячів (хокейних, тенісних) через сітку, виконавши стрибок з розбігу; вправи для розвитку спеціальної швидкості: біг на 10—30 м з максимальною швидкістю, боком, схресним кроком, спиною вперед; біг різними способами із зміною напрямку (оббігати стійки, набивні м'ячі, гравців у колоні), з зупинками, прискореннями, з місця по прямій, те саме в межах майданчика (за зоровим сигналом); біг на 10—15 м із різних вихідних положень обличчям, боком і спиною зі стартової лінії (сидячи, лежачи на спині й на животі); «човниковий» біг на відстань 5—10 м.

Естафети з бігом, стрибками, падінням у різних поєднаннях — без предметів, з предметами, з подоланням перешкод.

До складу вправ, що використовувались для спеціальної фізичної підготовки під час проведення тренувальних занять входили: вправи для розвитку стартової і дистанційної швидкості — ривок за м'ячем, що передається по колу — орієнтир; те ж саме але з двома м'ячами; ривок за м'ячем разом з гравцем, що наздоганяє захисника; передачі м'яча друг другу в стрибку, за сигналом гравець, що володіє м'ячем передає його вперед як орієнтир, а гравець без м'яча робить ривок; вправи для розвитку спеціальної витривалості: багаторазові стрибки з діставанням підвішених предметів; стрибки через гімнастичну лаву; стрибки з обтяженням, зі скалкою на одній і двох ногах на різну висоту. Серії стрибків: у першій — максимальна кількість стрибків (15 с), у другій — максимально високі стрибки (15 с), пауза для відпочинку до 30 с. Повторюють 3—4 рази; вправи для розвитку спеціальної спритності: перекиди вперед, назад, в сторони; стійки на лопатках (голови, передпліччях, руках); перевороти вправо (вліво); те саме з різноманітними рухами руками, тулубом, ногами; стрибки в глибину; вправи для розвитку спеціальної гнучкості: різні махові рухи руками; махові рухи ногами; випади вперед і в сторони; ходьба широкими випадами, підскоки в положенні випаду; колові рухи тулубом, те саме з невеликими обтяженнями, з допомогою партнера; міст із положення лежачи; вистрибування вгору з місця і з

розбігу відштовхуванням однією й двома ногами з прогинанням тулуба, максимальним відведенням ніг назад і змахом руками вгору-назад.

Паралельно з вищеперерахованими вправами нами використовувались спеціальні вправи гандболістів, які виконуються з м'ячами і спрямовані на підвищення спеціальної підготовленості.

По завершенні тренувальних зборів з підготовки до дитячих юнацьких ігор з пляжного гандболу нами було проведено повторне тестування за ідентичним комплексом тестів з метою визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок після використання впровадженої методики. Результати тестування спеціальної фізичної підготовленості представлені в таблиці 3.

Таблиця 3.

**Показники спеціальної фізичної підготовленості гандболісток – пляжниць на заключному етапі дослідження**

Тестові випробування	Ігрові позиції	
	Центральні $X \pm m$	Крайні $X \pm m$
Швидкісні здібності		
Біг 30 м., с	4,9	4,7
Швидкісно-силові здібності		
Стрибок вгору з місця, см	29	35
Стрибок вгору з діставанням предмету, см	194	189
Стрибок в довжину з місця, см	188	185
Кидок набивного м'яча із-за голови стоячи, м	14,3	11,6
Стрибки в довжину з трьох кроків, см	387	374
Координаційні здібності		
Човниковий біг 4 x 9 м., с	10,8	10,2

Аналізуючи результати повторного тестування зазначимо, що практично за всіма тестами відбулись певні позитивні зміни. Показники тесту біг на 30 м. показані крайніми гравцями  $X \pm m = 4,7$  с ніж спортсменками, які грають в центральній частині майданчика –  $X \pm m = 4,9$  с.

Дослідження прояву швидкісно-силових якостей за стрибковими тестовими вправами показало, що за тестом Абалакова кращі значення мали крайні гравці  $X \pm m = 35$  см. ніж центральні  $X \pm m = 29$  см. За тестом стрибок у довжину з місця показники у центральних гравців трохи краще ніж у крайніх гравців  $X \pm m = 188$  см. -  $X \pm m = 185$  см.

Кращі показники за тестом стрибок вгору з діставанням предмету спостерігались у центральних гравців  $X \pm m = 194$  см проти  $X \pm m = 189$  см у крайніх відповідно. Це, на нашу думку, пов'язано з не високим зростом крайніх, а не висотою стрибка, який в даних гандболісток доволі значний. Тенденція про домінування центральних гравців спостерігається і при аналізі результатів тесту стрибки в довжину з трьох кроків.

При аналізі результатів тесту човниковий біг 4 x 9 метрів видно, що на відміну від першого зрізу показники центральних гравців покращилися. Так в середньому в команді центральні гравці показали час  $X \pm m = 10,8$  секунди, а крайні гравці подолали дану дистанцію за  $X \pm m = 10,2$  секунди. Проте слід зазначити, що різниця між середніми значеннями в обох групах була незначною. Взагалі в сучасному пляжному гандболі координаційні здібності є одними з основних.

Аналізуючи показники рівня розвитку швидкісно-силових якостей верхніх кінцівок встановлено домінування центральних гравців. Значення ж крайніх гравців найменші. Отримані дані обумовлюються тим, що в процесі змагань центральні гравці часто ведуть силову боротьбу за вибір позиції, а відповідно їй виконують значну кількість вправ пов'язаних з проявом даних якостей.

Підсумовуючи результати повторного тестування зазначимо, що як і при попередніх дослідженнях просліджується чіткий взаємозв'язок між особливостями рухової діяльності під час змагань та необхідністю прояву певних рухових якостей гандболісток. Так крайні гравці протягом гри в більшості випадків завершують швидкий напад, що вимагає від них значної швидкісно-силової підготовленості, а саме розвитку стартової швидкості. Тому, як правило, дана категорія спортсменок характеризується невеликим зростом але значним вмінням виконувати значну кількість прискорень та ривків.

Центральні гравці в процесі змагальної діяльності виконують значну кількість кидків по воротам, що дуже часто приходится робити через блокування суперника, саме тому гандболістки – пляжниці відзначаються високим зростом та значним розвитком швидкісно-силових якостей нижніх кінцівок, що знаходить відображення у високих результатах стрибкових вправ.

Взагалі результати дослідження вказують на суттєві зміни в показниках розвитку швидкісних, швидкісно-силових та координаційних якостей після проведення підготовки до дитячих юнацьких ігор з пляжного гандболу. Результати прояву змін рівня спеціальної фізичної підготовленості в представлені в таблиці 4.

Рівень розвитку швидкісно-силових якостей верхніх кінцівок суттєво покращився. Результат тесту кидок набивного м'яча в команді збільшився на 4,9 метри, що вказує на відносний приріст в 52 %. Значно збільшились і показники тесту стрибок вгору з місця на 11 см, що вказує на відносний приріст в 46 %. Значних

змін вдалось досягти й в розвитку координаційних здібностей. Так середній результат тесту човниковий біг 4 х 9 м. в команді покращився на 1,8 секунди, що у відсотковому співвідношенні складає 15 %.

Таблиця 4.

**Показники змін рівня спеціальної фізичної підготовленості гандболісток – пляжниць протягом експерименту**

Тестові завдання	Етапи підготовки спортсменів		Абсолютний приріст	Відносний приріст, %
	Початок дослідження X ± m	По завершенню дослідження X ± m		
Біг на 30 м., с	5,1	4,7	0,4	8
Стрибок у довжину з місця, см	180	188	8	4,5
Стрибок вгору з місця, см	24	35	11	46
Стрибок вгору із діставанням предмету, см	186	194	8	4,5
Стрибок у довжину з трьох кроків, см	362	387	25	7
Кидок набивного м'яча із-за голови стоячи, м	9,4	14,3	4,9	52
Човниковий біг 4 х 9 м., с	12,0	10,2	1,8	15

Узагальнюючи отримані в ході дослідження результати зазначимо, що найбільшим приріст виявився в показниках тестів: кидок набивного м'яча із-за голови стоячи (52%), стрибок вгору з місця (46 %), човниковий біг 4х9 м. (15 %), та найменші в тестах біг 30 м. (8 %), стрибок у довжину з 3-х кроків (7 %) та по 4,5% в стрибках в довжину з місця та стрибках вгору з діставанням предмету.

**Висновки.** Стан організму гандболістів в пляжному гандболі характеризується переходом із менш напруженої у більш напружену фазу діяльності тренувального процесу. У той же час збільшення фізичного навантаження характерно вказує на те, що змінюється рівень фізичної підготовленості (після першого етапу дослідження), при підвищенні рівня тренуваності організму гандболісток - пляжниць (після другого дослідження) проходять якісні зміни показників спеціальної фізичної підготовленості.

Отже, перехід на якісний етап спеціальної фізичної підготовки у дівчат з пляжного гандболу із збільшенням фізичного навантаження супроводжується змінами показників координаційного, швидкісного та швидкісно-силового характеру. Таким встановлено, що підготовка юнацької команди дівчат до дитячих юнацьких ігор дала позитивні результати і є ефективною.

**Перспективною подальших досліджень** безумовно є розробка та впровадження комплексів вправ для підвищення інших сторін підготовленості (технічної та тактичної), що дасть змогу тренерам зробити тренувальний процес максимально ефективним і досягти високих спортивних результатів.

#### Література

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов /В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. — Харьков: Основа, 1993. — 243 с.
2. Ауади Хэйтем Бен Мухаммед. Место физической подготовки в системе тренировки гандболистов /Хэйтем Бен Мухаммед Ауади //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. трудов под ред. Ермаков С.С. — Харьков, 2001. - № 2. — С. 14 — 21.
- 3 Гончаренко В.Е. Методика комплексной оценки эффективности игровой деятельности гандболистов /В.Е. Гончаренко //Теория и практика физической культуры. — 2003. - №3. — С. 42 — 44.
- 4 Горбата В.О. Аналіз змагальної діяльності гандболістів /В.О. Горбата, В.А.Левчук // Матеріали першої наукової конф. викладачів і студентів з проблем фізичного виховання. — Вінниця, 1995. — С. 73 — 74.