

Показники стрибків через лаву, які використовували для оцінки швидкісно-силових можливостей, у хлопців становить  $11,95 \pm 0,11$ с, а у дівчат –  $12,40 \pm 0,10$ с. Вони відповідають середньому рівню за якісним показником у представників обох статевих груп.

Результати оцінки гнучкості за допомогою нахилу вперед з положення сидячи у дівчаток значно вищі ( $p < 0,05$ ), ніж у хлопців і становлять  $19,37 \pm 0,81$ см, що відповідає рівню вище середнього. У хлопчиків середній показник дорівнює  $8,82 \pm 0,50$ см і знаходиться в межах середнього рівня.

Контроль спритності здійснювали за допомогою тесту «човниковий біг»  $3 \times 10$ м. Результат хлопців  $8,27 \pm 0,10$ с знаходиться на межі рівнів вище середнього та середнього. Такий же рівень і у дівчаток – їхній результат дорівнює  $8,58 \pm 0,10$  с.

Показники швидкісної витривалості за результатами тесту біг на 400м свідчать, що показники хлопців становлять  $1,51 \pm 0,01$  хв., а у дівчаток  $1,58 \pm 0,03$  хв і відповідають середньому рівню.

Коефіцієнти варіації більшості показників фізичної підготовленості могулістів-початківців коливаються в межах 3,6-8,85% у дівчаток та 3,91-6,9% у хлопчиків, що свідчить про однорідність вибірки досліджуваних. Лише результати оцінки гнучкості та динамічної сили характеризуються значною варіабельністю (в межах 18-48,7%).

**Висновок.** Загальна фізична підготовка займає важливе місце у системі підготовки могулістів. Для могулістів-початківців вона є основою для подальшої спеціальної підготовки. Її можна розглядати, як підсистему, адже без достатньої загальної і спеціальної фізичної підготовки неможливо досягнути максимальних результатів на сучасній спортивній арені. Методика фізичної підготовки передбачає використання широкого арсеналу засобів, основних методів розвитку фізичних якостей, врахування статі, віку, рівня підготовленості, кліматичних і географічних умови занять.

Аналіз результатів оцінки стану фізичної підготовленості могулістів-початківців показав, що хлопці є кращими за показниками прояву сили, швидкісної витривалості та спритності ( $p < 0,05$ ), а дівчата значно переважають їх у розвитку гнучкості ( $p < 0,05$ ). Незважаючи на статеві відмінності, показники компонентів загальної фізичної підготовленості у представників обох статей відповідають рівню вище середнього або середньому, згідно норм визначених навчальною програмою з фрістайлу[4].

*Перспективи подальших досліджень.* Наступним напрямком нашого дослідження є розробка та обґрунтування методики загальної фізичної підготовки могулістів-початківців.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В. Волков – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 284 с.
2. Грабик Н. Структура і зміст спортивної підготовки могулістів / Н. Грабик // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Вінниця, 2009. – Випуск 8, - Т. 2. – С. 43-48.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Фрістайл: Навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / А.П. Данилова, С.К. Фомін. – К., 2004. – 75 с.

*Дем'ян М.*

*Науковий керівник – доц. Іваськів С.М.*

#### ПОКАЗНИКИ ДИНАМІКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК РІЗНИХ ВІКОВО-КВАЛІФІКАЦІЙНИХ ГРУП (8 - 13 РОКІВ )

**Постановка проблеми.** Гандбол атлетична гра, пов'язана з екстремальними, фізичними і психологічними навантаженнями які вимагають, крім технічної і тактичної підготовленості, високу фізичну підготовленість гандболісток. і передбачає необхідність застосування науково обґрунтованого комплексного контролю за її впливом на організм Проведений нами аналіз діючої навчальної програми з гандболу для ДЮСШ [2] показав, що рекомендовані нормативні вимоги не дають змоги здійснити ефективний контроль фізичної підготовленості гандболісток. У програми не представлені рівні компетентності рекомендованих нормативів, відсутні

контрольні вправи і нормативи координаційних здібностей та загальної витривалості, не вказані вимоги до морфологічного статусу юних гандболісток. Нормативні вимоги значно завищені, їх не виконує більшість гандболісток. Авторами програми з гандболу не врахований низький рівень здоров'я і фізичного стану сучасних школярів, у змісті програми не заплановані спеціальні вправи для розвитку загальної витривалості у гандболісток груп початкової підготовки. Саме цілеспрямований педагогічний вплив на її розвиток є важливим фактором у забезпеченні ефективності навчально-тренувального процесу

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Спортивна підготовка жінок у практиці спорту - одна з найбільш актуальних і разом з тим мало вивчених проблем. [1,3,5 та ін.]. Вкрай недостатньо наукових праць присвячених вивченню фізичної підготовленості гандболісток на початкових етапах підготовки [3,6], На цьому етапі закладаються об'єктивні передумови до високих спортивних досягнень.

В останні роки науковці та тренери [5] при підготовці гандболісток приділяють значну увагу розвитку аеробної витривалості. В гандболі ціняться високі, здорові та витривалі дівчата. Зменшення ефективності гри гандболісток в останні 10-15 хвилин тісно пов'язане з недостатнім розвитком аеробної витривалості. В доступній літературі відсутні єдині тести і нормативні вимоги до оцінки фізичної підготовленості гандболісток, що робить неможливим співставлення між собою даних різних дослідників. (2,3,5,6; та ін.) і вимагає подальшого вивчення.

**Мета дослідження** полягала у вивченні динаміки фізичної підготовленості та фізичного розвитку гандболісток різних віково-кваліфікаційних груп.

**Завдання дослідження:**

Проаналізувати рівень і динаміку фізичної підготовленості гандболісток різних віково-кваліфікаційних груп. Отримані дані порівняти з нормативними вимогами навчальної програми з гандболу для ДЮСШ.

Визначити умови оптимізації навчально-тренувального процесу орієнтованого на цілеспрямований розвиток аеробної витривалості.

Оцінити ефективність програми корекції фізичної підготовленості юних гандболісток

**Методи дослідження.** Педагогічне тестування; морфо-метричні методи; статистична обробка матеріалу, з використанням програми Excel та пакету «Statistica 6,0».

Дослідження проводили на спортивній базі ДЮСШ-3, міста Тернополя. Обстежено 30 гандболісток трьох віково-кваліфікаційних груп: новачки, гандболістки III та II юнацьких розрядів і стажем тренувальних занять 1-3 і 5 років. У вересні 2012 р. та 2013 р., при зарахуванні юних гандболісток 8-13 років відповідно до початкових та навчально-тренувальних груп, проводили оцінку фізичної підготовленості з використанням контрольних випробувань, які за своєю суттю відповідали структурі змагальної діяльності і рекомендовані навчальною програмою з гандболу (Київ 2003 р.) [2] та іншими дослідниками.

**Результати дослідження.** Обробка отриманих результатів засвідчила, великі індивідуальні розбіжності в абсолютних показниках фізичної підготовленості юних гандболісток, особливо при відборі дівчат 8 років до груп початкової підготовки..

Середньо групові статистичні дані наведені на таблиці 1. При порівнянні їх з нормативними вимогами, які встановлені діючою програмою з фізичної культури для учнів 1-4 класів (Т.Ю.Круцевич, 2012р) [4], вони можуть бути оцінені як високі. Рівень їх навчальних досягнень в тестах: біг 30м, стрибок в довжину з місця, метання тенісного м'яча, перевищували *безпечний*, а у деяких гандболісток - *високий* рівень. Разом з тим, результати у бігу на 1000 м були нище «безпечного» рівня за показниками аеробних можливостей організму, що може бути пов'язано з різними факторами, в тому числі з низьким рівнем соматичного здоров'я, сучасних дітей, що не було враховано авторами програми ДЮСШ і як наслідок, нормативні вимоги для зарахування дітей в навчально-тренувальні групи – завищені.

Враховуючи отримані результати, нами для корекції фізичної підготовленості гандболісток 8-9 років була розроблена тренувальна програма орієнтована на цілеспрямований розвиток аеробної витривалості яка є базою для розвитку інших фізичних якостей, сприяє розвитку функціональних можливостей організму і тим самим забезпечує ефективність навчально-тренувального процесу. Впровадження даної програми позитивно вплинуло не тільки на річну динаміку, таких фізичних якостей як витривалість, швидкість і швидкісно-

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

силові якості, але і на результати в спеціальних тестах, які характеризують технічну підготовленість гандболісток.

Таблиця 1.

Відсотковий річний приріст показників фізичної підготовленості гандболісток різних віково-кваліфікаційних груп

№	Контрольн а вправа	Групи початкової підготовки						Навчально-тренувальна група	%	
		Етапи	8-9 років X±m	%	Етапи	10-11 років X±m	%			12-13 років X±m
1.	Біг 30 м, с.	I	6,2±0,1	6,5	I	6,0±0,1	3,3	I	5,7±0,06	8,6
		II	5,8±0,15		II	5,90±0,1		II	5,20±0,06	
2.	Стрибок в довжину з місця, см.	I	144,5±4,9	3,4	I	171,2±2,8	3,4	I	184,5±3,1	3,6
		II	149,6±4,4		II	176,9±3,2		II	191,3±3,4	
3.	Метання тенісного м'ячика, м.	I	17,1±0,9	18,1	I	19,3±1,3	15,0	I	23,5±1,1	17
		II	20,2±0,8		II	22,2±1,2		II	27,5±1,3	
4.	Метання г/б м'яча, м.	I	11,5±0,5	26	I	14,0±0,9	14,2	I	17,9±1,2	19,5
		II	14,5±0,5		II	16,0±0,9		II	21,4±1,6	
5.	Ведення м'яча 30 м.с	I	9,4±0,6	13,8	I	7,4±0,2	6,8	I	6,2±0,1	4,9
		II	8,1±0,7		II	6,9,1±0,2		II	5,9±0,1	
6.	Човниковий біг 10x10,с	I	36,0±0,2	4,2	I	33,8±0,6	4,5	I	30,0±0,4	4,4
		II	34,5±0,7		II	32,3±0,6		II	28,7±0,4	
7.	Біг 1000 м,с	I	7,20±0,1	9,1	I	6,20±0,2	7	I	5,31±0,10	4,5
		II	6,40±0,1		II	5,52±0,1		II	5,16±0,80	

Примітка: I – II. При відборі до відповідних груп ДЮСШ

Статистична обробка отриманих результатів показала, що в експериментальній групі, при кінці формувального експерименту приріст результатів був достовірним. ( $p < 0,01$  та  $p < 0,05$ ). в 4-х з семи тестів. В тесті на 1000 м результати зросли на 9,1 %, і підтверджується експериментальними даними П.Сиріс, Г.Максименко, 2003, як хороші темпи приросту результатів.

Відсотковий приріст результатів, в трьох віково кваліфікаційних групах коливався у великих діапазонах - від 2% до 27%. Причому найбільший приріст результатів був у гандболісток 8-9 років. Якщо аналізувати відсотковий приріст результатів в окремих тестах то найкращим він був у веденні м'яча 30м, метаннях тенісного і гандбольного м'ячів, та бігу на 1000м. Така позитивна динаміка показників фізичної підготовленості на протязі річного макроциклу, та особливо вікового періоду 8-13 років, вказує на важливе значення розвитку фізичних якостей при підготовці гандболісток.

Відомо, що рівень і структура фізичної підготовленості юних гандболісток, в значній мірі, залежить від фізичного розвитку їх організму. Морфо-функціональні особливості фізичного розвитку, а також тісно пов'язані з ними рухові якості, значною мірою обумовлені генетично, тому формування необхідного для відповідного виду спорту комплексу морфо-функціональних ознак здійснюється значною мірою методами відбору. [5,6].

У сучасному гандболі при формуванні навчальних груп тренери перш за все приділяють підвищену увагу дітям високого зросту, оскільки комплектування команд потребує наявності високих, сильних та з доброю статурою гравців.

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Результати вивчення морфо-функціонального статусу гандболісток різних віково-кваліфікаційних груп наведені в табл. 2. У більшості юних гандболісток морфо-функціональні показники були вище стандартних величини. Довжина тіла у гандболісток 8-років на 7 см перевищує стандартні величини, у 10 річних –15см і у 12 річних - 6 см.

Таблиця 2

*Порівняльна оцінка морфо-функціонального статусу та індексів фізичної підготовленості відповідно до індивідуальних показників фізичного розвитку гандболісток різних віково-кваліфікаційних груп*

Показники	I	I-II %	II	II-III %	III	I-III %
	1-го року навчання 8-9 років $X \pm m$		2-го року навчання 10-11 років $X \pm m$		5-го року навчання 12-13 років $X \pm m$	
Довжина тіла(см).	134,3 $\pm 1,2$	11	150,4 $\pm 1,5$	4	155,0 $\pm 2,1$	14
Маса тіла, (кг).	29,9 $\pm 1,12$	25	39,6 $\pm 0,70$	5	41,18 $\pm 1,1$	28
Динамометрія( кг).	11,8 $\pm 0,46$	39	19,2 $\pm 0,59$	22	24,6 $\pm 1,46$	6
Спірометрія( мл)	1720 $\pm 44,2$	19	2100 $\pm 40,68$	18	2536 $\pm 75,40$	53
ІМТ,( кг/м <sup>2</sup> .)	16,7	7,7	18,0	5,4	17,0	2
Життєвий індекс, ЖЄЛ/масу( мл/кг)	57,5 високий	9,6	52,0 вище середнього	18,4	61,6 високий	7,1
Силовий індекс сила кисті/масу%	39,46 низький	22,4	48,5 середній	16,9	56,73 високий	43,9
Швидкісно-силовий стрибок у довжину см/довжина тіла,см	1.08 високий		1,17 високий		1,22 високий	
Швидкісний,30м, / тсх довжина.тіла, м	3,61 вище середнього		3,39 високий		-----	
Витривалості,1000м / тсх довжину тіла, м	1,7 низький		1.9 Нище середнього		-----	

ІМТ у юних гандболісток становив 16-18 кг/м<sup>2</sup>, при нормі - 18, 6 – 24, 9 кг/м<sup>2</sup>, причому найменший ІМТ, а саме дефіцит маси тіла, був у дітей 8-9 років. За даними Полька Н. ТА Платоновой А.(2012р.), в даний час, у кожній третій дитини 6-14 років спостерігається дефіцит маси тіла. і свідчить про загальні процеси граціалізації серед сучасних дітей шкільного віку.

Позитивна динаміка показників фізичного розвитку юних гандболісток спостерігалася на протязі річного макроциклу, та вікового періоду 8-13 років , що вказує на позитивний вплив занять гандболом на розвиток їх організму, та зміцнення здоров'я..

**Висновки.** В цілому приведені дані дозволили констатувати, що в теорії і методиці підготовки юних гандболісток та навчальній програмі ДЮСШ з гандболу відсутній єдиний комплекс тестів та нормативних вимог для оцінки рівня фізичної підготовленості юних гандболісток. Рекомендовані авторами навчальної програми ДЮСШ з гандболу нормативні вимоги для зарахування в навчальні групи значно завищені, не врахований низький рівень соматичного здоров'я більшості сучасних школярів. Проведений комплексний контроль і запропонована навчально-тренувальна програма орієнтована на цілеспрямований розвиток

витривалості сприяли оптимізації фізичної підготовленості гандболісток. Крім цього отримані експериментальні матеріали дозволили констатувати достатню інформативність використаних в роботі педагогічних тестів і морфо метричних параметрів та можливість їх практичного використання з метою моніторингу фізичної підготовленості і коригування учбово-тренувального процесу.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бухтий Л.Г. Моделирование учебно-тренировочного процесса гандболисток с учётом особенностей специфической биологической функции женского организма: Автореф дис. канд. пед. наук Бухтий Людмила Григорьевна; КГИФК. Киев, 1991.-21 с.
2. Гандбол Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Данилов О. О., Кубраченко О. Г., Кушнірук С. Г., Маслов В. М.]. – К. : Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 56 с.
3. Денисова Н, Степанюк С. Контроль фізичної підготовленості у юних гандболісток 9-11 років. Збірник наукових праць: Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації. Херсон – 2007.с33-38
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. Київ 2012. –Т.Ю.Круцевич.Рекомендовано МОН України
5. Онусайтите Г. Особенности развития физических качеств у гандболисток высокой квалификации по этапам подготовительного периода / Гинтаре Онусайтите, Антанас Скарбалос // Теория и практика физ. культуры. - 2013. - N 1. - С. 31-33.
6. Фролова Л.Порівняльний та кореляційний аналіз первинного та основного відбору гандболісток. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.2008.Вип. VI.с.102 – 106

*Бетлей М.*

*Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.*

### ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

**Актуальність.** Технічна підготовленість в спорті – це ступінь оволодіння спортсменом системою рухів, прийомів і дій (в залежності від техніки виду спорту), характерних для результативності змагальної діяльності [6, 8].

Технічна підготовка повинна бути тісно пов'язаною з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також з конкретними умовами змагальної діяльності та зовнішнього середовища. Цілком зрозуміло, що чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він готовий до вирішення складних тактичних завдань, що виникають в процесі змагальної боротьби.

Дану проблему досліджували провідні фахівці галузі фізичного виховання та спорту [2, 4, 5, 7, 9]. Висока майстерність завжди індивідуальна. Стати майстром у боротьбі непросто, тому що боротьба – це одноборство суворе, жорстке, безкомпромісне [1, 10]. Відомі «майстри килима» мають у своєму арсеналі те чого немає або менше в інших атлетів. В одних є дивна техніка, у інших – безліч не схожих одна на одну комбінацій, у третіх – дивний сплав техніки та атлетизму [3].

Яскраві індивідуальності у спортивній боротьбі проходять звичайно складний, тернистий шлях пошуку, проб, помилок і розчарувань. Виросте хлопчик великим майстром з індивідуальною технікою, чи ні, відповісти надзвичайно складно. Це багато в чому залежить від того, чим його обдарувала природа, що він зумів удосконалити, а щось вже втратити, коли і до якого тренера, у який колектив потрапити. Від тренера і від нього самого, його захопленості, працьовитості, одержимості залежить, наскільки довгий і тернистий буде його шлях до вершин спортивної майстерності.

Знайти раціональний шлях можна і потрібно, хоча й складно. Чималі резерви при цьому криються в індивідуалізації підготовки борців [4, 7, 9]. Але, для того, щоб раціонально побудувати підготовку, необхідно знати індивідуальні особливості кожного спортсмена, уміти підібрати оптимальні засоби і методи, що забезпечують ефективний тренувальний вплив, тому **актуальним** є питання розробки нових підходів до побудови тренувального процесу з урахуванням індивідуалізаційних показників спорту.