

Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури

БИКОВА ОЛЕНА ОЛЕКСАНДРІВНА

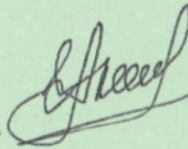
УДК 796.322:796.093.6-057.874

**УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ ЗА РАХУНОК ВИКОРИСТАННЯ
ВПРАВ СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTI**

29.00.01 - Олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Харків – 2017

Дисертацією є рукопис
Робота виконана в Харківській державній академії фізичної культури,
Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Помещикова Ірина Петрівна,
Харківська державна академія фізичної культури,
завідувач кафедри спортивних та рухливих ігор

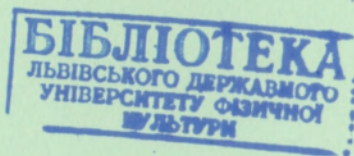
Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Козіна Жаннета Леонідівна,
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди, завідувач кафедри олімпійського і
професійного спорту та спортивних ігор;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Соловей Олександр Михайлович,
Придніпровська державна академія фізичної
культури і спорту, декан факультету фізичного виховання.

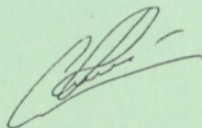
Захист відбудеться 12 квітня 2017 року о 12.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури за адресою: 61058, Харків, вул. Клочківська, 99.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Харківської державної академії фізичної культури за адресою: 61058, Харків, вул. Клочківська, 99.

Автореферат розісланий 10 березня 2017 р.



Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



С. М. Котляр

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Підсумком навчально-тренувального процесу гандболістів є змагання. Ефективна участь у них вимагає від спортсменів використання швидких та різноманітних дій, які виконуються з урахуванням динаміки розвитку ситуацій, що постійно змінюються. Ігрова діяльність гандболіста обмежена часом та залежить від рівня протидії суперника. Складний характер ігрової діяльності зумовлює велике різноманіття рухів, які найчастіше доводиться виконувати із максимально можливою швидкістю та точністю. Інтенсифікація ігрової діяльності в гандболі спричинена багатьма факторами: зростанням швидкості атак, збільшенням питомої ваги швидкого прориву й пресингу, поліпшенням технічних можливостей гравців за максимальною швидкістю дій. Застосування всіх цих техніко-тактичних дій базується на фундаменті спеціальної підготовленості гравців до змагань. Саме у зв'язку з підготовкою та участю спортсменів у змаганнях особливо гостро стоять питання підвищення фізичної, технічної, тактичної підготовленості гравців і формування у них готовності до ведення успішної рухової діяльності.

Визначаючи ступінь розробленості означуваної проблеми, передусім зазначимо, що аспекти, пов'язані з удосконаленням підготовки до змагальної діяльності юних гандболістів, розглядаються у працях зарубіжних і вітчизняних авторів. Зокрема, О. М. Соловей (1999), А. М. Буланцов (2011), А. Г. Базілевський (2012), Т. І. Кудряшова (2013) відзначають вплив техніко-тактичної майстерності спортсменів на ефективність змагальної діяльності. М. В. Проломова (1999), Ю. А. Гусев (2003), Ж. Л. Козіна (2004), Л. С. Фролова (2009) вказують на зв'язок фізичної підготовленості гандболістів із результативністю ігрових дій. Питання психологічної підготовки і значущості передстартових станів спортсменів для результату їх спортивної діяльності розглядаються А. І. П'янзінін (1997), Г. Д. Бабушкіним (2008), Т. Г. Апарієвою (2013) та іншими науковцями.

Усе це вказує на те, що готовність гандболіста до змагань визначається комплексом характеристик фізичної, технічної, тактичної підготовленості та їх передстартового стану у взаємодоповненні.

Змагальні умови жорсткого протистояння команд суперників, що супроводжується контактом гравців двох команд, вимагають від спортсменів уміння координувати свої дії в опорному та безопорному положенні з метою правильного виконання техніко-тактичних дій та профілактики травматизму гандболістів. До перебігу питань вдосконалення координаційних здібностей спортсменів зверталися С. В. Новожилова, А. А. Мельников (2011), Ю. В. Пармузіна (2006), І. П. Помещикова (2009, 20015). Е. О. Надеждін (2004) застосовував у тренувальному процесі гандбольних воротарів акробатичні вправи у різних поєднаннях з метою розвитку координації та вдосконалення захисних технічних прийомів. Ф. Х. Зекрін (2007) використовував акробатичні вправи як засіб профілактики травматизму спортсменів.

Тобто ефективним засобом підготовки та профілактики травматизму спортсменів є нові у застосуванні комплекси складнокоординаційних вправ у поєднанні із виконанням технічних прийомів гри, однак науково обгрунтованої

програми їх використання у навчально-тренувальному процесі гандболістів 13–14 років на сьогодні не існує. Тому нагальна потреба дослідження обраного напрямку наукових досліджень не викликає сумніву. Цими міркуваннями зумовлено вибір теми дисертації та її актуальність.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано відповідно до плану НДР Харківської державної академії фізичної культури на 2010–2015 рр. 2.8. «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» (номер державної реєстрації 0111U003126).

Роль автора як співвиконавця теми полягає в обґрунтуванні програми підготовки юних гандболістів до змагань на базі використання вправ складнокоординаційної спрямованості.

Мета роботи – удосконалити процес підготовки до змагальної діяльності юних гандболістів завдяки використанню вправ складнокоординаційної спрямованості.

Для досягнення визначеної мети передбачається виконання таких завдань:

1. На підставі теоретичного аналізу науково-методичної літератури вивчити проблему впливу рівня фізичної підготовленості, техніко-тактичної майстерності та передстартових станів спортсменів на результативність ігрових показників.

2. Дослідити рівень фізичної, технічної підготовленості та передстартових станів гандболістів 13–14 років і виявити їх вплив на ефективність ігрової діяльності.

3. Встановити ефективність застосування методики визначення якісної структури фізичної та технічної підготовленості гандболістів на етапі попередньої базової підготовки, використовуючи принципи побудови логарифмічних спіралей.

4. Обґрунтувати доцільність використання методики визначення передстартових станів гандболістів 13–14 років, враховуючи індивідуальні значення зони функціонального оптимуму.

5. Розробити й експериментально перевірити ефективність програми підготовки гандболістів 13–14 років до змагань, яка базується на використанні спеціально підібраних вправ складнокоординаційної спрямованості.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний та змагальний процес гандболістів 13–14 років.

Предмет дослідження – зміст програми підготовки до змагань гандболістів 13–14 років, що побудована на виконанні спеціально підібраних вправ складнокоординаційної спрямованості.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; анкетування; антропометричне дослідження; педагогічне спостереження; педагогічне, психологічне та психофізіологічне тестування; конструктивно-практичні методи дослідження; педагогічний експеримент; методи математичного моделювання та статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що *вперше*:

- визначено вплив окремих сторін підготовленості гандболістів 13–14 років на ефективність їх ігрової діяльності;

- розроблено програму підготовки до змагань гандболістів на етапі попередньої базової підготовки із застосуванням вправ складнокоординаційної спрямованості;

- виявлено вплив вправ складнокоординаційної спрямованості на зміни у фізичній, технічній підготовленості та передстартових станах гандболістів 13–14 років;

- визначено якісну структуру готовності до змагань на базі побудови логарифмічних спіралей.

Підтверджено наукові дані про значущість інтегральної підготовленості спортсменів для ефективності змагального процесу.

Доповнено й розширено дані щодо особливостей будови тіла гандболістів 13–14 років, їх фізичної, технічної підготовленості та показників змагальної діяльності юнаків.

Доповнено дані щодо впливу вправ координаційної спрямованості на якість оволодіння прийомами техніки та впевненість їх застосування у змаганнях.

Практична значущість отриманих результатів полягає в:

- оптимізації навчально-тренувального процесу гандболістів 13–14 років, що позитивно впливає на підвищення ефективності гри;

- розробці практичних рекомендацій для тренерів із застосування вправ складнокоординаційної спрямованості у навчально-тренувальному процесі юних гандболістів;

- розробці методики визначення передстартових станів спортсменів за величиною відхилень асиметрії зусиль правої та лівої рук від межі стану функціонального оптимуму, яка є доступною для застосування у передзмагальний час;

- розробці процедури контролю підготовленості юних гандболістів до змагань на базі побудови логарифмічних спіралей, які відображають структуру окремих видів підготовленості та внесок і значення кожного параметру, що вивчається, на кінцевий результат.

Результати дослідження впроваджено до навчально-тренувального процесу груп з гандболу ДЮСШ «ТЕМП» м. Тернівки Дніпропетровської області, СДЮСШОР з гандболу ім. В. П. Литвішка м. Зінькова Полтавської області, КДЮСШ № 3 м. Харкова, у практику підготовки збірних дитячих команд Харківської та Дніпропетровської областей, про що свідчать акти впровадження (від 01.08.2016, 10.08.2016, 01.09.2016, 30.09.2016 та 03.10.2016 рр).

Особистий внесок здобувача полягає в аналізі та узагальненні науково-методичної літератури, постановці проблеми, формулюванні мети та завдань дослідження. Автор безпосередньо приймав участь у розробці програми підготовки гандболістів 13–14 років на базі використання вправ з елементами акробатики, бігових та стрибкових вправ з обертами та стрибкових вправ із застосуванням координаційної драбини, проведенні тренувальних занять і досліджень, статистичній обробці та аналізі отриманих даних. У працях, що виконані у співавторстві, особистий внесок здобувача полягає в організації, проведенні експериментальних досліджень і їх аналізі, підготовці основного змісту наукових робіт і матеріалів до друку.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення та результати досліджень були викладені на: Міжнародній електронній науковій конференції «Фізичне виховання та спорт у вищих навчальних закладах: інтеграція у європейський освітній простір» (Харків, 2005); міжнародних науково-практичних конференціях «Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та однокорств у вищих навчальних закладах» (Харків-Белгород-Кросноярьськ, 2007, 2008, 2011, 2012, 2013); міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2012, 2013); V Міжнародній науковій конференції «Здоров'язберігаючі технології, фізична реабілітація та рекреація у вищих навчальних закладах» (Харків, 2012); XVI Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» (Переяслав-Хмельницький, 2016); II Міжнародній науково-практичній конференції «Інноваційні підходи і сучасна наука» (Київ, 2016); II Науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору» (Харків, 2016).

За матеріалами дисертаційної роботи опубліковано 16 наукових робіт, шість з них – у фахових виданнях з фізичного виховання і спорту України (чотири з яких увійшли до міжнародних наукометричних баз), чотири публікації апробаційного характеру та шість робіт, які додатково відображають результати дослідження.

Структура і обсяг дисертаційної роботи. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, методичних рекомендацій, списку літератури, який налічує 258 авторів, з них 21 іноземних, додатків та актів впровадження. Дисертаційна робота виконана українською мовою на 183 сторінках основного тексту, до складу якого входять 30 таблиць, 38 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У *вступі* обґрунтовано актуальність проблеми, що досліджується, представлено зв'язок з науковим планом, темою, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження, вказано наукову новизну і практичну значущість отриманих результатів, відображено особистий внесок здобувача, розкрито ступінь та сферу апробації результатів дослідження і кількість публікацій автора.

Перший розділ роботи «Аналіз складових підготовленості спортсменів до змагальної діяльності» присвячений теоретичному аналізу та узагальненню наукових праць стосовно питання підготовки спортсменів до змагальної діяльності (О. В. Базильчук, 2003, 2004; С. І. Дорохов, 2004; Ж. Л. Козіна, 2004, 2008, 2014 та інші), розглянуто сучасні методики аналізу змагальної діяльності (В. Е. Гончаренко, 1988; С. Г. Кушнірюк, 2003; Е. Ю. Дорошенко зі співавторами, 2005, 2006 тощо), як основи планування тренувального процесу та діагностування передстартових станів спортсменів (В. А. Ганзен, 1981; Ж. Б. Богдан, 2009; Т. Г. Апарієва, 2013; В. С. Ашанін зі співавторами, 2014 та інші).

Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що готовність спортсменів до виконання змагальної діяльності складається з певного рівня фізичної, технічної,

тактичної та психологічної підготовленості, які впливають на ефективність гри як окремого учасника змагань, так і команди в цілому. Сучасна теорія і практика спортивного тренування налічує багато підходів і поглядів на проблему вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів, підвищення технічної та тактичної майстерності і вдосконалення тактичного мислення тощо. Основним напрямом для вирішення завдань удосконалення складових підготовленості спортсменів до змагань є підбір найбільш ефективних засобів фізичного впливу. Детальне вивчення цього питання показало, що ефективним засобом, котрий відповідає поставленим вимогам, є нові у застосуванні комплекси вправ з елементами акробатики та вправ із застосуванням швидкісної (координаційної) драбини, однак науково-обґрунтованої програми їх застосування у навчально-тренувальному процесі гандболістів 13–14 років на сьогодні не існує.

У *другому розділі «Методи та організація дослідження»* надається характеристика застосованих у роботі методів та методик досліджень з обґрунтуванням доцільності їх використання, також представлені порядок проведення досліджень та характеристика контингенту обстежуваних. Теоретичний аналіз, узагальнення науково-методичної літератури та анкетування юних гандболістів використовувалися для визначення напрямку вдосконалення підготовленості юнаків до змагань. Педагогічне спостереження проводилося за іграми відкритого чемпіонату Харківської області (2015 та 2016 років) серед хлопців 13–14 років з метою аналізу та встановлення ефективності їх ігрової діяльності. Антропометричні дослідження застосовувалися для встановлення особливостей будови тіла гандболістів. Педагогічне, психологічне та психофізіологічне тестування проведено з метою визначення стану фізичної, спеціальної технічної підготовленості, передстартового стану юних спортсменів та властивостей їх нервової системи. Методом математичного моделювання встановлювалася якісна структура підготовленості спортсменів. Методом конструктивно-практичних дій визначався стан функціонального оптимуму кожного гандболіста та відхилення від нього у змагальному мікроциклі. Педагогічний експеримент проводився з метою визначення ефективності розробленої програми підготовки гандболістів 13–14 років до змагань. Результати, отримані в ході досліджень, оброблено методами математичної статистики.

Дослідження здійснювалося в чотири етапи:

На *першому етапі* (2010–2014 рр.) проведено вивчення, узагальнення та аналіз науково-методичної літератури з проблеми фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсменів. Зроблено висновки про значущість рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості як провідних чинників ефективності змагальної діяльності гандболістів, підібрано методи та методики оцінки рівня фізичної та технічної підготовленості гандболістів та ігрової ефективності. Обрано експрес-метод визначення передстартового стану гандболістів.

На *другому етапі* (лютий 2015 року – липень 2015 року) проводився констатувальний експеримент, під час якого визначено стан підготовленості гандболістів до змагань. В експерименті приймали участь 28 гандболістів, що тренуються на етапі попередньої базової підготовки. Під час досліджень

встановлено особливості будови тіла спортсменів, визначено стан фізичної, технічної підготовленості, вивчено передстартові реакції гандболістів; проведено аналіз змагальної діяльності зі встановленням особливостей застосування окремих ігрових прийомів та ефективності ігрових дій спортсменів; вивчено думку юнаків стосовно особливостей застосування різних видів кидків під час ігор; розроблено програму підготовки гандболістів 13–14 років до змагань на базі використання акробатичних вправ, бігових та стрибкових вправ з обертами та вправ із застосуванням координаційної драбини.

Третій етап (серпень 2015 року – лютий 2016 року) передбачав експериментальну апробацію розробленої програми підготовки гандболістів до змагань та оцінку кінцевих показників стану фізичної, технічної підготовленості, передстартових станів гандболістів та ефективності їх ігрової діяльності під час змагальних ігор.

У педагогічному експерименті приймали участь дві групи спортсменів. Поділ на контрольну ($n=14$) й експериментальну ($n=14$) групи проводився після контрольних випробувань з урахуванням відсутності достовірних відмінностей у результатах тестування.

Протягом першого циклу двоциклового річного тренування юнаків тренувальний процес у контрольній групі проводився за програмою ДЮСШ, у експериментальній – за експериментальною програмою, що базувалася на застосуванні вправ складнокоординаційної спрямованості.

На *четвертому етапі* (березень – грудень 2016 року) здійснено порівняння показників контрольної та експериментальної груп і проведено статистичну обробку та аналіз отриманих результатів дослідження. На підставі аналізу отриманих даних зроблено висновки, оформлено акти впровадження результатів дослідження і надано практичні рекомендації. На цьому етапі завершилося оформлення тексту дисертаційної роботи.

Третій розділ «Дослідження складових, що визначають ефективність змагальної діяльності гандболістів 13-14 років» вміщує дані констатувального експерименту, який проводився з метою визначення рівня ефективності ігрових дій юних гандболістів, їх передстартових реакцій та стану фізичної і технічної підготовленості, які дозволили обґрунтувати зміст експериментальної програми підготовки спортсменів, що застосовувалася нами у педагогічному експерименті.

За результатами педагогічного спостереження встановлено чотири ігрові ситуації, які призводять до падіння гравців на майданчику: у нападі при опорі захисника ($18,33 \pm 2,44$ падінь у грі), у захисті при опорі нападникові ($8,17 \pm 0,82$ рази за гру), у нападі без опору захисника ($3 \pm 1,02$ рази), втрата координації без опору суперника ($1,33 \pm 0,54$ рази за гру). За результатами спостережень під час ігор спортсменам доводиться $23,16 \pm 0,78$ рази за гру виконувати оберти на 180° та 360° , $12,66 \pm 1,02$ рази за гру – утримувати рівновагу, $3,83 \pm 0,86$ рази – виконувати перекид боком. Аналізуючи кидки по воротах гандболістами 13–14 років, було визначено, що найчастіше використовується кидок у безопорному положенні – $20,17 \pm 0,82$ рази за гру з результативністю 48,8%. Кидки в опорному положенні та у падінні застосовуються гравцями значно рідше – $8,33 \pm 1,43$ та $7,33 \pm 1,22$ рази, відповідно.

Для діагностування передстартових станів гандболістів 13–14 років нами обрано метод, що враховує індивідуальні кордони зони функціонального оптимуму кожного спортсмена за результатами змін асиметрії зусиль правої та лівої рук. Необхідність врахування «норми стану» при визначенні певного стану, про який наголошуємо у нашому дослідженні, обґрунтовано в працях В. С. Ашаніна (2014), Я. І. Пугач (2011, 2014), Ж. Б. Богдан (2009).

Вивчаючи передзмагальний стан гандболістів 13–14 років протягом змагань, встановлено, що юнаки у 32,1% випадках мають помірний, допустимий ступінь передстартової лихоманки, у 22,3% випадках – значний ступінь передстартової лихоманки, у 15,2% випадках – помірний ступінь передстартової апатії, у 7,2% випадків – значний ступінь передстартової апатії і у 23,2% випадках – стан бойової готовності до участі у змагальних іграх.

Проведені попередні дослідження дозволили визначити вплив особливостей будови тіла гандболістів та окремих рухових умінь і фізичних якостей на ефективність ігрової діяльності спортсменів (табл.1).

Таблиця 1

Зв'язок ефективності ігрової діяльності гандболістів 13-14 років з окремими складовими підготовленості до змагань (n=28)

Складові підготовленості до змагань	Коефіцієнт кореляції (r)
<i>Фізичні якості:</i>	
Координаційні	0,69
Швидкісно-силові	0,57
Швидкість	0,42
Гнучкість	-0,14
<i>Технічна підготовленість</i>	
<i>Передстартовий стан спортсменів</i>	0,77

Так, виявлено, що у тринадцяти-чотирнадцятирічних гандболістів, особливості будови тіла, їх маса та довжина тіла не мають вагомого впливу на ефективність ігрової діяльності.

Тісний зв'язок ефективності змагальної діяльності гандболістів 13–14 років встановлений із передстартовими станами спортсменів ($r = 0,77$), технічною майстерністю ($r = 0,70$). Середній позитивний взаємозв'язок зафіксовано між ефективністю ігрових показників гравців і рівнем розвитку координаційних здібностей юнаків ($r = 0,69$) та показниками їх швидкісно-силових якостей ($r = 0,57$). Швидкісні якості гандболістів 13–14 років слабо корелюють із ефективністю ігрової діяльності ($r = 0,42$).

Отримані під час проведення констатувального експерименту дані підкреслюють необхідність комплексного вирішення питання підготовки гандболістів до участі у змаганнях.

У четвертому розділі «Вплив спеціально розробленої програми підготовки на підготовленість до змагань гандболістів 13–14 років» викладено експериментальну програму підготовки та зміни підготовленості гандболістів до змагань після її застосування.

Формувальний експеримент тривав 28 тижнів. Розроблену програму підготовки до змагань використано у першому циклі двоциклового річного тренування. Навчально-тренувальне навантаження в експериментальній групі, як і у гандболістів контрольної групи, становило 14 годин на тиждень, що відповідає нормативним вимогам програми ДЮСШ з гандболу для спортсменів цього віку та кваліфікації.

Відмінністю розробленої від загальноприйнятої програми підготовки було застосування під час тренувальних занять спеціально підібраних вправ складно-координаційної спрямованості, що поєднувалися із виконанням технічних прийомів гандболу (рис. 1).

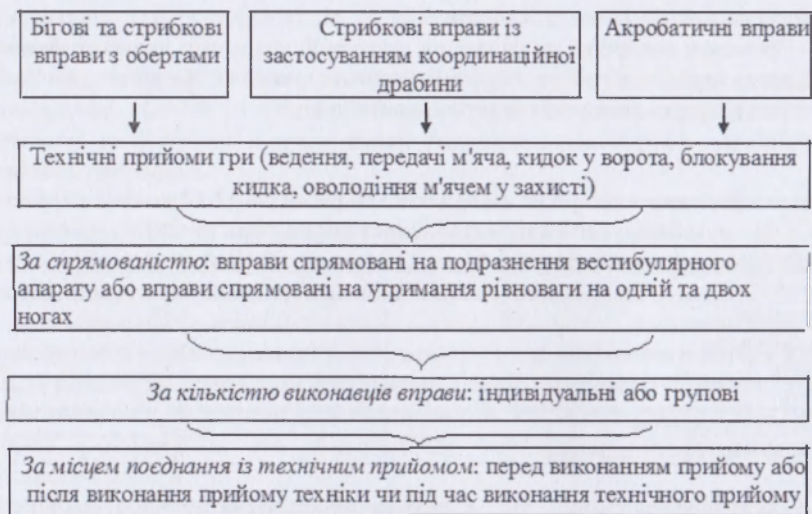


Рис. 1. Класифікація комплексів вправ, що складала зміст програми підготовки до змагань гандболістів експериментальної групи

Підібрані вправи об'єднали у комплекси певної технічної спрямованості, що передбачали поступовий зріст ступеню складності при їх виконанні.

Спеціальні комплекси вправ виконувалися у підготовчій, основній та заключній частині навчально-тренувального заняття. До підготовчої частини ввійшли комплекси акробатичних вправ, стрибкових вправ з обертами та із використанням координаційної драбини, що виконувалися без м'яча та поєднувалися із різновидами гандбольних переміщень. До основної частини входили індивідуальні та групові акробатичні вправи, бігові та стрибкові вправи з обертами та із використанням координаційної драбини, які поєднувалися із різновидами володіння м'ячем та протидією йому. Заключна частина містила такі акробатичні вправи, як перекиди та перекати (табл. 2).

Зміст тижневого мікроциклу на спеціально підготовчому етапі для гандболістів експериментальної групи

№ дня тижня	Педагогічна спрямованість вправ	Частина заняття	Співвідношення часу, хвилини		Тривалість заняття, хв
			вправи загальноприйнятій програмі	вправи експериментальних комплексів	
1	розвиток спритності під час пересування та передачі м'яча, вдосконалення ведення, прийому та передачі м'яча на місці	підготовча	15	10	135
		основна	50	50	
		заклучна	5	5	
2	активний відпочинок, відновлювальні заходи				
3	розвиток координаційних здібностей, вдосконалення прийому та передачі м'яча у русі, кидків у ворота з різних ігрових позицій	підготовча	10	20	135
		основна	60	40	
		заклучна	5	5	
4	активний відпочинок, відновлювальні заходи				
5	розвиток швидкісно-силових здібностей, удосконалення прийому та передачі м'яча й протидії ним, кидків у ворота з різних ігрових позицій.	підготовча	20	10	135
		основна	50	45	
		заклучна	5	5	
6	навчальна гра	підготовча	10	10	90
		основна	60	-	
		заклучна	5	5	
7	активний відпочинок, відновлювальні заходи				

Диференціювання змісту вправ у експериментальній програмі підготовки здійснювалося залежно від завдань та характеру мезоциклів. У втягуючому мезоциклі відсоткове розподілення спеціально спрямованих вправ було більшим на користь індивідуальних вправ (70%); запропоновані вправи складнокоординаційної спрямованості поєднувалися із виконанням пересувань без м'яча, веденням та передачами м'яча. У базових, контрольній-підготовчому та передзмагальному мезоциклах більшість (75%) запропонованих вправ виконувалися парами та трійками й поєднувалися з наступними ігровими технічними прийомами: ведення м'яча, передачі м'яча та протидія ним (перехоплення), кидок м'яча у ворота та його блокування.

Вивчення стану фізичної та технічної підготовленості гандболістів 13-14 років показало відсутність достовірної відмінності між спортсменами експериментальної та контрольної груп на початку дослідження ($p > 0,05$).

Виконання спеціально складених комплексів у навчально-тренувальному процесі гандболістів експериментальної групи позитивно сприяло не тільки розвиткові фізичних якостей та вдосконаленню технічної майстерності гандболістів, а й вихованню вольових якостей, сміливості та рішучості спортсменів, прояв яких особливо необхідний під час змагальної діяльності.

Після проведення педагогічного експерименту показники координаційних здібностей та рухомості хребта спортсменів експериментальної групи мали достовірно вищі результати, ніж у гандболістів контрольної групи ($p < 0,05$) (табл. 3).

Таблиця 3

Показники координаційних здібностей та рухомості хребта гандболістів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту ($n_1 - n_2 = 14$)

Показники	Контрольна група	Експериментальна група	Статистичні показники		
	$\bar{X} \pm m$	$X \pm m$	t	p	
Проба Ромберга, с	21,63±0,54	27,16±0,57	7,06	<0,001	
ПДР 1 - показник динамічної рівноваги у вправі «ходьба по гімнастичній лаві з обертами», ум.од.	87,78±4,21	100,09±3,08	2,55	<0,05	
ПДР 2 - показник динамічної рівноваги у вправі «ходьба по лінії спиною вперед», ум.од.	3484,11±133,50	3914,24±40,56	3,08	<0,01	
Величина помилки при відмірюванні відрізка, %	9,87±1,18	5,85±0,62	3,02	<0,01	
Величина помилки при оцінці відрізка, %	8,31±0,60	5,44±0,49	3,71	<0,01	
Помилка при метанні гандбольного м'яча на дальність на задану відстань, м	50% від максимальної	2,47±0,31	1,45±0,17	2,87	<0,01
	75% від максимальної	1,20±0,18	0,75±0,11	2,08	<0,05
Помилка відтворення часового інтервалу, %	світлового	11,01±1,01	6,92±0,63	3,43	<0,01
	звукового	10,36±1,05	6,26±0,56	3,45	<0,01
Прогинання спини назад, %	10,90±0,26	12,77±0,41	3,81	<0,001	
Оберт тулуба у бік, см	32,93±1,05	36,50±0,26	3,30	<0,01	

У інших показниках фізичної підготовленості, що досліджувалися, достовірних відмінностей між групами не отримано ($p > 0,05$).

Між показниками технічної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної групи по завершенню педагогічного експерименту встановлено достовірні відмінності ($p < 0,05$), крім результату тестової вправи «ведення м'яча 30 м» ($p > 0,05$) (табл. 4).

Таблиця 4

Показники технічної підготовленості гандболістів контрольної та експериментальної груп до і після педагогічного експерименту ($n_1 = n_2 = 14$)

Показники	Контрольна група	Експериментальна група	Статистичні показники		
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	t	p	
Обведення стійки на дистанції 30 м, с	7,27±0,10	6,86±0,15	2,27	<0,05	
Передачі м'яча в стіну за 20 с, кількість разів	20,07±0,43	21,36±0,32	2,41	<0,05	
Ведення м'яча 30 м, с	5,24±0,05	5,31±0,05	0,99	>0,05	
Комплексна вправа	час виконання, с	32,01±0,71	30,04±0,46	2,33	<0,05
	кількість влучань, рази	2,79±0,19	3,57±0,14	3,30	<0,01

Застосування логарифмічних спіралей дозволяє проаналізувати зміни якісної структури підготовленості гандболістів під впливом експериментальної програми підготовки. Порівнюючи структуру підготовленості гандболістів обох груп після експерименту, було визначено показники, які зазнали змін під впливом запропонованої нами програми (рис. 2).

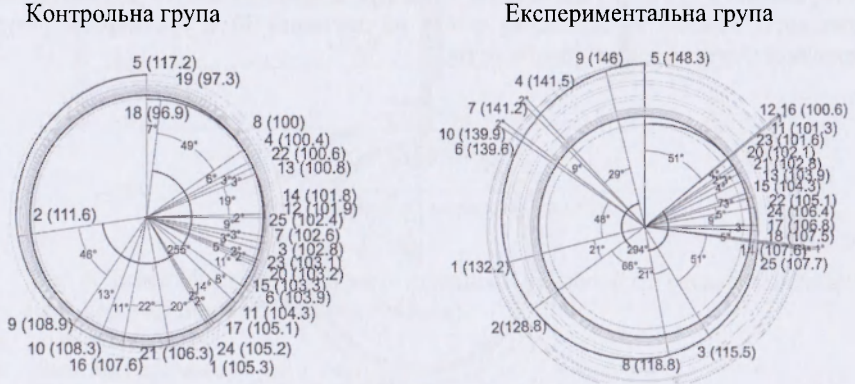


Рис. 2. Якісні характеристики фізичної підготовленості гандболістів контрольної та експериментальної груп після експерименту:

1 – проба Ромберга; 2–3 – показник динамічної рівноваги у вправах «ходьба по гімнастичній лаві з обертами» та «ходьба по лінії спиною вперед», відповідно; 4–5 – помилка при метанні набивного м'яча на відстань, що дорівнює 50% та 75% від максимальної, відповідно; 6–7 – помилка відтворення часового інтервалу, що заповнений світловим та звуковим подразником, відповідно; 8 – різниця гладкого бігу на 30 м та бігу на 30 м з виконанням 5 обертів навколо себе; 9–10 – помилка відмірювання та оцінки величини заданого відрізка, відповідно; 11 – стрибок в довжину з місця; 12 – біг на 30 м; 13 – піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині; 14 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 15 – метання гандбольного м'яча на дальність; 16 – стрибок угору з місця; 17 – гнучкість плечових суглобів; 18–19 – рухливість хребта у фронтальній та сагітальній площині, відповідно; 20 – ривок за м'ячем на 5 м; 21 – біг на місці; 22 – швидкість реакції на світло; 23 – швидкість реакції на звук; 24 – швидкість реакції на об'єкт, що рухається; 25 – швидкість реакції вибору.

Так, з рис. 2 видно, що помилка при метанні набивного м'яча на відстань, що дорівнює 75% від максимальної, зменшилась і займає лідируюче місце у структурі фізичної підготовленості гандболістів як контрольної, так і експериментальної групи.

Покращення статичної рівноваги у тесті Ромберга займає сьоме місце у ранжуванні гандболістів обох груп. Порядок інших показників двох досліджуваних груп спортсменів не збігається між собою.

При порівнянні якісної структури технічної підготовленості гандболістів двох груп після педагогічного експерименту (рис. 3) встановлено, що кінцевий результат підготовленості у спортсменів експериментальної групи кращий (відстань між максимально віддаленими показниками значно більша, ніж у юнаків контрольної групи). Загальне розташування показників на логарифмічній спіралі схожий у спортсменів двох груп, але показники експериментальної групи мають

вищий ранг. Це підкреслює той факт, що позитивні зміни у технічній підготовленості відбулися у гандболістів 13–14 років під впливом стандартної методики побудови тренувального процесу, а запропонована нами програма підготовки юнаків сприяє більш значному покращенню технічної майстерності.

Застосування експериментальних комплексів під час навчально-тренувального процесу гандболістів підвищує кількісний внесок влучності кидків, швидкості передач та обведення стійки на дистанції 30 м у сумарний результат технічної підготовленості гандболістів.

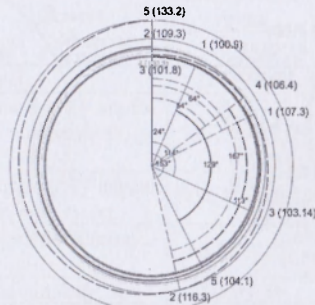


Рис. 3. Якісні характеристики технічної підготовленості гандболістів контрольної та експериментальної груп після експерименту:

1 – обведення стійки на дистанції 30 м; 2 – передачі м'яча у стіну за 20 с, з відстані 5 м; 3 – ведення м'яча 30 м; 4 – час виконання комплексної вправи; 5 – влучення м'ячем у ворота в комплексній вправі

----- експериментальна група
 ————— контрольна група

Результатом застосування експериментальної програми підготовки юних гандболістів стало покращення передстартових станів спортсменів експериментальної групи ($p < 0,05$), що відобразалося у зменшенні розсіювання показників асиметрії зусиль від зони функціонального оптимуму кожного окремого юнака. Так, у 48,2% випадках у спортсменів спостерігався стан бойової готовності до участі у змаганнях, тоді як на початку дослідження цей стан був встановлений у 23,2% випадках.

Можна припустити, що зміни, які відбулися в окремих розділах підготовленості юних гандболістів до змагань, сприяли зменшенню відчуття страху перед падінням і зіткненнями із суперниками, додали впевненості у своїх силах і, як наслідок, призвели до достовірного покращення ($p < 0,05$) ефективності ігрової діяльності спортсменів експериментальної групи (рис. 4).

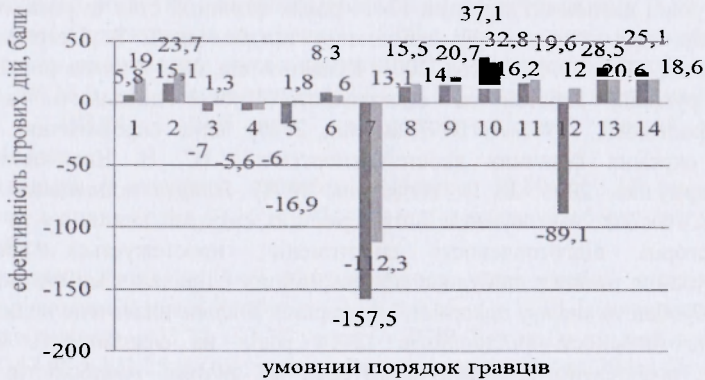


Рис. 4. Зміни ефективності ігрової діяльності гандболістів експериментальної групи після педагогічного експерименту (бали)

- до експерименту
- після експерименту

Ефективність змагальної діяльності визначалася за методикою комплексної оцінки ігрової діяльності гандболістів (В. Е. Гончаренко, 1988). В основу цієї методики покладено принцип рівнозначної вартості ігрових прийомів у нападі та захисті, де кожен результат окремої дії має певний коефіцієнт значення (рейтингова шкала). Загальна ефективність ігрової діяльності кожного гандболіста виражається сумою позитивних і негативних оцінок виконаних ігрових прийомів у нападі та захисті (1):

$$P_{ef} = \frac{\sum_{i=1}^n c_i x_i}{t} \quad \text{при } t > 15 \quad (1)$$

де P_{ef} – показник ефективності ігрової діяльності гандболіста, бали;

$n = (1, 2, 3, \dots, p)$ – кількість прийомів, що застосовувались у грі;

x – кількість виконаних прийомів за гру;

c – оцінка за виконання прийому;

t – час перебування гравця на майданчику.

У *п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження»* підведено підсумки проведених досліджень, де розкрито чотири групи отриманих даних: *підтверджено наукові дані* про: взаємозв'язок рівня фізичної, технічної підготовленості із ефективністю ігрової діяльності спортсменів (О. В. Чачін, 1998; Л. С. Фролова, 2009; І. А. Селезньов, 2013); вплив передстартових, станів спортсменів на ефективність їх змагальної діяльності (А. І. П'янзін, 1997; Т. Г. Апарієва, 2013; Я. І. Пугач, 2014); позитивний вплив розвитку певних фізичних якостей на засвоєння та вдосконалення технічних прийомів гри гандболістами (О. М. Соловей, 1999, 2000). *Доповнено та розширено дані* про: особливості

ведення ігрової діяльності юнаками 13–14 років; фізичний стан та розвиток юнаків 13–14 років, що четвертий рік займаються гандболом (І. В. Петрачова, 1994; Камис Атхам, 1999; Ю. Н. Котов, 2009; Гамаун Анис, 2011); вплив рівня розвитку окремих рухових якостей на ефективність ігрової діяльності гандболістів (М. В. Проломова, 1999; А. В. Шамонін, 2010); вплив акробатичних вправ на розвиток окремих фізичних якостей спортсменів (С. В. Новожилова, 2011; Ю. В. Пармузіна, 2006; Е. О. Надеждин, 2004). *Набули подальшого розвитку* положення стосовно застосування логарифмічних спіралей для опису та контролю різних сторін підготовленості спортсменів; простежується необхідність автоматизування процесу побудови логарифмічних спіралей з метою полегшення процесу обробки та аналізу інформації тренерами. *Вперше* визначено вплив окремих сторін підготовленості гандболістів 13–14 років на ефективність їх ігрової діяльності; розроблено програму підготовки до змагань гандболістів на етапі попередньої базової підготовки із застосуванням вправ складнокоординаційної спрямованості; виявлено вплив вправ складнокоординаційної спрямованості на зміни у фізичній, технічній підготовленості та передстартових станах гандболістів 13–14 років; визначено якісну структуру готовності до змагань на базі побудови логарифмічних спіралей.

У роботі доведено ефективність застосування розробленої програми підготовки юних гандболістів на базі використання вправ складнокоординаційної спрямованості для удосконалення підготовленості юнаків до змагальної діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової та методичної літератури з проблеми вдосконалення процесу підготовки спортсменів до змагань розкриває актуальність зазначеного питання, підкреслюючи невирішеність низки дотичних питань: удосконалення фізичної, техніко-тактичної підготовки та передстартових станів спортсменів. Основним напрямом для вирішення цих завдань є підбір найбільш ефективних засобів тренувань. Детальне вивчення цього питання показало, що ефективними засобами, які відповідають поставленим вимогам, є нові у використанні комплекси вправ з елементами акробатики та вправ із застосуванням швидкісної (координаційної) драбини, однак науково-обґрунтованої програми їх втілення до навчально-тренувального процесу гандболістів 13–14 років на сьогодні не існує. Все вищевикладене визначило спрямованість проведених наукових досліджень.

2. Попередні дослідження фізичної та технічної підготовленості гандболістів 13–14 років визначили рівень окремих показників. Так, середні показники швидкісно-силових здібностей юнаків становили: у стрибку в довжину з місця $194,54 \pm 2,54$ см; у бігу на 30 м – $5,16 \pm 0,05$ с; у стрибку вгору з місця – $28,75 \pm 0,32$ см; у метанні гандбольного м'яча на дальність однією рукою зверху з положення стоячи $33,32 \pm 1,05$ м. За 30 с спортсмени виконували $30,39 \pm 0,49$ підйомів тулуба в сід з положення лежачи на спині; $7,5 \pm 0,18$ рази згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 15 с.

Показники розвитку швидкості у юнаків 13–14 років склали: $1,87 \pm 0,02$ с у тестовій вправі «прискорення за м'ячем»; $35,00 \pm 0,60$ рази при виконанні бігу на місці з високим підніманням стегон протягом 10 с. Час простої рухової реакції на світло був $266,18 \pm 3,54$ мс, на звук – $444,04 \pm 10,07$ мс; час реакції на об'єкт, що рухається – $198,14 \pm 2,98$ мс, час рухово-моторної реакції вибору – $421,54 \pm 744$ мс.

Рухливість у плечових суглобах становила $32,89 \pm 1,12$ см; здатність прогинатися в спині назад $11,16 \pm 0,24$ %; при виконанні оберту тулуба убік – $33,96 \pm 0,66$ см.

Показники координаційної підготовленості юних гравців становили: при утриманні рівноваги у пробі Ромберга $20,54 \pm 0,56$ с; у ПДР 1 (повороти на лаві з просуванням вперед) – $77,72 \pm 3,78$ ум.од.; у ПДР 2 (ходьба по лінії з закритими очима) – $3387,98 \pm 122,25$ ум.од.; у різниці часу гладкого бігу на 30 м і бігу на 30 м з 5 обертами – $1,86 \pm 0,06$ с. Помилка виконання певних завдань становила при: вимірюванні величини заданого відрізка – $10,84 \pm 1,25$ %, оцінюванні заданих відрізків – $9,06 \pm 0,82$ %, метанні набивного м'яча на відстань, що дорівнює 50% від максимальної – $2,48 \pm 0,37$ м, на відстань 75% від максимальної – $1,45 \pm 0,19$ м, відтворенні часового інтервалу, який задавався звуковим і світловим способом $10,64 \pm 0,96$ % і $11,46 \pm 1,00$ %, відповідно.

При визначенні рівня показників технічної підготовленості гандболістів 13–14 років встановлено, що середній час ведення м'яча по прямій на відстань 30 м склав $5,27 \pm 0,07$ с; кількість передач м'яча в стіну з відстані 5 м за 20 с – $17,76 \pm 0,46$ рази, час обведення стійки на дистанції 30 м – $7,14 \pm 0,08$ с; час виконання комплексного завдання – $31,03 \pm 0,50$ с, з результативністю $2,64 \pm 0,20$ точних метань м'яча у ворота.

Визначений рівень зазначених показників дозволяє враховувати його вплив на ефективність ігрової діяльності юних гандболістів

3. Проведені педагогічні спостереження дозволили визначити ефективність ігрової діяльності юнаків 13–14 років: в середньому за гру спортсмени виконували 108,4 дії, що призводять до зміни ситуації на майданчику. З них польовими гравцями у 50,5% випадках виконано дії з позитивною оцінкою та у 49,5% – з негативною. Найвище значення ефективності ігрової діяльності (за 4 змагальні гри) у польових гравців становило «+37,1» бал, найнижче – «–56,2» бали. У воротарів спостерігався розкид значень ефективності від «–157,5» балів, до «–70,88» балів. 35,7% гандболістів на початку педагогічного експерименту мали негативне значення ефективності ігрової діяльності: від «–6» балів до «–157,5» балів, 64,3% юнаків мали позитивне значення ефективності ігрової діяльності: від «+5,8» балів до «+37,1» балів.

4. Установлено зв'язок результативності техніко-тактичних дій у грі з: рівнем розвитку координаційних здібностей юнаків 13–14 років ($r = 0,69$); швидкісно-силовою підготовленістю ($r = 0,57$), показниками швидкості ($r = 0,42$); технічною підготовленістю ($r = 0,70$) та передстартовими станами гандболістів 13–14 років ($r = 0,77$). Проведене дослідження вказує на низький ступінь зв'язку ефективності ігрової діяльності гандболістів 13–14 років та їх довжиною тіла ($r = 0,21$), довжиною

стопи ($r = 0,40$), обхватом талії ($r = 0,37$), індексом талія/зріст ($r = 0,31$), коефіцієнтом пропорційності тіла ($r = -0,22$) та довжиною ніг, що характеризуються індексом скелії ($r = -0,44$). Це дає можливість підсумувати, що у 13–14 років особливості будови тіла гандболістів, їх маса та довжина тіла не мають вагомого впливу на ефективність ігрової діяльності юнаків, у той же час технічна підготовленість, рівень розвитку координаційних здібностей та передстартовий стан спортсменів суттєво впливають на ефективність їх ігрових показників.

5. Установлено зміни у структурі підготовленості гандболістів експериментальної групи, що відбулися під впливом запропонованої програми підготовки. Так, після педагогічного експерименту набули значущості показники фізичної підготовленості у такій градації: 1 – координаційна підготовленість, 2 – швидкісно-силові здатності м'язів плечового поясу, 3 – рухливість у хребті та плечових суглобах. Значущість швидкісно-силових здібностей м'язів нижніх кінцівок та прояв елементарних форм швидкості не суттєва.

Загальне розташування показників технічної підготовленості гандболістів експериментальної групи на логарифмічній спіралі вказує на значне збільшення влучності кидків, швидкості передач та покращення часу обведення стійки на дистанції 30 м у сумарному результаті технічної підготовленості гандболістів.

На основі отриманих результатів можна прогнозувати, що використання подібної методики аналізу структури підготовленості гандболістів дозволить: більш ефективно визначати ігрові функції гандболістів на майданчику (проводити вибір ігрового ампула спортсмена); прогнозувати гранично доступний для спортсмена рівень його спортивних досягнень, що відіграє важливе значення при проведенні відбору спортсменів на наступний етап підготовки; отримати якісну картину підготовленості спортсмена, що визначає його слабкі сторони, і дозволить скорегувати тренувальний процес з метою його вдосконалення.

6. Методика визначення передстартових станів гандболістів 13–14 років, що враховувала індивідуальні значення зони функціонального оптимуму та вимагала мінімальні витрати часу на її проведення, надає можливість з більшою точністю визначити передстартовий стан та швидко аналізувати результати.

Використана методика оцінки передстартових станів показала позитивні зміни у стані готовності гандболістів експериментальної групи після педагогічного експерименту. Так, на 3,5 % зменшилися випадки діагностування у гандболістів передстартової апатії та лихоманки помірного ступеню вираженості, на 25 % частіше спортсмени перебували у стані бойової готовності, встановлення значного ступеню передстартової лихоманки зменшилося на 17,8 % випадків, значно вираженого стану передстартової апатії після експерименту встановлено не було.

7. Застосування спеціальної програми підготовки до змагань на базі використання вправ складнокоординаційної спрямованості, які поєднували акробатичні елементи, бігові і стрибкові вправи з обертами та із застосуванням швидкісної (координаційної) драбини з виконанням технічних прийомів гри у гандболі достовірно покращило стан фізичної підготовленості гандболістів експериментальної групи: поліпшилася координаційна підготовленість спортсменів (результати 8 контрольних вправ з 10 зазнали достовірного покращення (при

$p < 0,05 - 0,01$), рухливість у плечових суглобах ($t = 2,08$, при $p < 0,05$) та хребті ($t = 2,14; 2,41$, при $p < 0,05$), зазнав позитивних змін результат метання гандбольного м'яча на дальність ($t = 2,17$ при $p < 0,05$). Достовірно скоротився час виконання прискорення за м'ячем ($t = 2,09$ при $p < 0,05$), збільшилась кількість циклів рухів у бігу на місті високо піднімаючи стегна ($t = 2,07$ при $p < 0,05$), покращилась швидкість реакції з вибором ($t = 2,15$ при $p < 0,05$) та на об'єкт, що рухається ($t = 2,06$ при $p < 0,05$).

Ефективність експериментальної програми підготовки юних гандболістів підтверджена позитивними змінами показників технічної підготовленості: час обведення стійки на дистанції 30 м скоротився на 5% ($p < 0,05$), кількість передач м'яча на місті у стіну зросла на 19,1% ($p < 0,05$), на 5,7% скоротився час виконання комплексної вправи ($p < 0,05$), на 19% покращилось влучання м'ячем у ворота при виконанні комплексної вправи ($p < 0,05$).

8. Використання експериментальної програми підготовки покращило показники кількісних та якісних ігрових дій юних гандболістів у змаганнях: у 10 спортсменів експериментальної групи (71,4%) після педагогічного експерименту покращились значення ефективності ігрових дій, польові гравці стали частіше виконувати дії з позитивним результатом та менше помилялись у грі (менша кількість дій з негативним результатом), збільшилась ефективність їх захисних дій. Загалом ефективність ігрової діяльності гандболістів 13–14 років експериментальної групи покращилась ($p < 0,05$), на відміну від ефективності ігрової діяльності спортсменів контрольної групи ($p > 0,05$). Все це дозволяє рекомендувати тренерам доповнювати навчально-тренувальний процес розробленою програмою спеціально підібраних вправ складнокоординаційної спрямованості.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вдосконалення методики аналізу підготовленості гандболістів до змагань на базі побудови логарифмічних спіралей, а також на індивідуалізацію підготовки гандболістів у навчально-тренувальному процесі.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, у яких опубліковано основні результати дисертації

1. Быкова Е. А. Индивидуализация процесса специализированной подготовки гандболисток 15–17 лет / Е. А. Быкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 3. – С. 55–58. *Фахове видання України.*

2. Гант О. Є. Підбір варіанту перед ігровою розминкою з урахуванням особливостей типу нервової системи гандболістів / О. Є. Гант, О. О. Бикова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – №3 (53). – С. 25–29. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні напрямку та проведенні дослідження, розробці рекомендацій та формулюванні висновків. Фахове видання України. Видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.*

3. Бикова О. О. Зв'язок ефективності змагальної діяльності гандболістів 13–14 років з показниками фізичної підготовленості / О. О. Бикова // Вісник

Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2016. – Вип. 23. – С. 16–20. *Фахове видання України. Видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.*

4. Бикова О. О. Зміни здатності гандболістів 13–14 років координувати рухи за просторово-часовими та динамічними параметрами під впливом спеціально підібраних вправ / О. О. Бикова // Спортивний вісник Придніпров'я: ДДІФК – № 2. – 2016. – С. 10 – 13. *Фахове видання України. Видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.*

5. Бикова О. О. Акробатичні вправи та вправи із застосуванням швидкісної (координативної) драбини як засіб покращення координаційної підготовленості гандболістів / О. О. Бикова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2016. – Вип.139, – том.1 – С. 25–29. *Фахове видання України.*

6. Червона С. П. Зміни рівня фізичної підготовленості гандболістів 13–14 років під впливом акробатичних вправ та вправ із застосуванням координаційної драбини / С. П. Червона, О. О. Бикова, І. П. Помещикова // Слобожанський науково-спортивний вісник: ХДАФК. – 2016. – №5. – С. 95–98. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні напрямку, проведенні досліджень та формулюванні висновків. Фахове видання України. Видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.*

Опубліковані роботи апробаційного характеру

7. Быкова Е. А. Роль акробатических упражнений в профилактике травматизма во время соревнований гандболистов различной квалификации / Е. А. Быкова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство. Материалы международной электронной научной конференции. – 26 апреля 2005. – Харьков. – С. 36–38.

8. Быкова Е. А. Изучение предстартовых состояний юных гандболистов / Е. А. Быкова // Матеріали XVI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: збірник наукових праць – Переяслав-Хмельницький. – 2016 р. – С. 30–34.

9. Быкова Е. А. Изучение субъективного мнения гандболистов о особенностях выполнения бросков по воротам/ Е. А. Быкова // Збірник центру наукових публікацій «Велес» за матеріалами II міжнародної науково-практичної конференції: «Інноваційні підходи і сучасна наука», 3 частина. – Київ: Центр наукових публікацій, 2016. – С.117–121.

10. Бикова О. О. Урахування особливостей сили НС спортсменів при проведенні перед ігровою розминки у гандболі / О. О. Бикова // Матеріали II науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору». – 21–22 квітня 2016 р. – Харків. – С. 18–21.

Наукові праці, що додатково висвітлюють результати дослідження

11. Быкова Е. А. Уверенность в себе и мотивация деятельности как составляющие психологической готовности гандболисток к соревнованию / Е. А. Быкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2005. – № 8. – С. 297–300.

12. Быкова Е. А. Роль акробатической подготовки в учебно-тренировочном процессе гандболисток / Е. А. Быкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2006. – № 9. – С. 89–92.

13. Бикова О. О. Вплив ситуаційної тривожності гандболісток та їх амплуа на результативність кидків з падінням / О. О. Бикова // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК, 2006. – Вип. 10. – Т. 4 (1) – С. 19–24.

14. Бикова О. О. Формування психологічної готовності до змагань у гандболісток на основі використання акробатичних вправ / О. О. Бикова // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК, 2007. – Вип. 11. – Т. 4 – С. 29–33.

15. Быкова Е. А. Психическая готовность к соревнованию как один из факторов, определяющих эффективность игры гандболисток / Е. А. Быкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2007. – № 12. – С. 121–124.

16. Бикова О. О. Психічні процеси гандболісток та їх роль у змагальній діяльності спортсменок / О. О. Бикова, В. В. Горленко // Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сб. статей IX международной научной конференции, 8–9 февраля 2013 г. – Белгород–Харьков–Красноярск–Москва. – 2013. – С. 87–90. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні напрямку досліджень та формулюванні висновків.*

АНОТАЦІЇ

Бикова О. О. Удосконалення процесу підготовки до змагальної діяльності юних гандболістів 13-14 років за рахунок використання вправ складнокоординаційної спрямованості. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Харківська державна академія фізичної культури, Міністерство освіти і науки України, Харків, 2017.

Дисертаційна робота присвячена вдосконаленню процесу підготовки юних гандболістів до змагань. Дослідження дали можливість визначити вплив різних сторін підготовленості гандболістів 13–14 років на ефективність їх ігрових показників під час змагань; обґрунтувати доцільність та практичність використання методу діагностування передстартових станів гандболістів за відхиленнями результатів передстартових проб від межі зони функціонального оптимуму; встановити якісну структуру підготовленості юних гандболістів до змагальної діяльності.

Експериментально встановлено ефективність розробленої програми підготовки гандболістів 13–14 років до змагальної діяльності, що базується на

застосуванні вправ складнокоординаційної спрямованості. Показано позитивний вплив занять акробатичними вправами та стрибковими вправами із застосуванням координаційної драбини, на розвиток координаційних здібностей та рухливості у хребті юнаків 13–14 років; на підвищення технічної майстерності юних гандболістів; на формування у спортсменів стану готовності до ведення змагальної діяльності.

Ключові слова: юні гандболісти, готовність до змагань, програма підготовки, акробатичні вправи, координаційна драбина.

Быкова Е. А. Совершенствование процесса подготовки к соревновательной деятельности юных гандболистов 13-14 лет за счет использования упражнений сложнокоординационной направленности. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание научной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт. – Харьковская государственная академия физической культуры, Министерство образования и науки Украины, Харьков, 2017.

Диссертационная работа посвящена исследованию проблемы совершенствования подготовки юных гандболистов к соревновательной деятельности.

Во введении обоснована актуальность темы, очерчена связь с научными планами, темами, определен объект, предмет, цель, задачи и методы исследования, раскрыты научная новизна и практическая значимость работы, освещен личный вклад соискателя в опубликованных в соавторстве научных трудах, описано сферу апробации результатов исследования и указано количество публикаций по теме диссертационной работы.

В первом разделе «Анализ составляющих подготовленности спортсменов к соревновательной деятельности» представлен анализ литературных данных, где рассмотрены вопросы физической, технико-тактической и психологической подготовки спортсменов, освещены современные подходы и средства тренировки, а так же приведены различные методики анализа соревновательной деятельности.

Во втором разделе «Методы и организация исследования» предоставляется краткая характеристика применяемых в работе методов и методик исследования, также представлены порядок проведения исследований и характеристика контингента обследуемых.

В третьем разделе «Исследование составляющих эффективности соревновательной деятельности гандболистов 13–14 лет» проведен анализ влияния отдельных сторон подготовленности и особенностей строения тела спортсменов на эффективность их игровых показателей.

Установлено, что в возрасте 13–14 лет особенности строения тела гандболистов, их масса и длина тела не имеют весомого влияния на эффективность игровой деятельности, в то время как техническая подготовленность, уровень развития координационных способностей и предстартовое состояние юношей существенно взаимосвязаны с эффективностью игровых показателей спортсменов.

В четвертом разделе «Влияние специально разработанной программы подготовки на подготовленность к соревнованиям гандболистов 13–14 лет» представлена разработанная экспериментальная программа на основе использования специально подобранных упражнений сложнокоординационной направленности.

Контрольная и экспериментальная группы занимались по 14 часов в неделю, что соответствует нормативным требованиям программы ДЮСШ для групп базовой подготовки 2 года обучения. Отличием предлагаемой программы от общепринятой методики подготовки было дополнение содержания тренировочных занятий специально подобранными сложнокоординационными упражнениями сопряженного влияния, выполнение которых давало возможность работать сразу над техникой спортсменов, совершенствовать их определенные физические способности и формировать благоприятные предстартовые состояния у юных гандболистов.

Использование разработанной программы подготовки позволило существенно улучшить показатели отдельных физических качеств, повысить техническое мастерство и сформировать благоприятное предстартовое состояния у юных гандболистов экспериментальной группы, что положительно сказалось на эффективности их игровой деятельности.

В пятом разделе «Анализ и обобщение полученных результатов исследования» обобщены результаты исследовательской работы, подтверждающие эффективность разработанной программы подготовки к соревновательной деятельности гандболистов 13–14 лет и представлены четыре группы данных, полученных в ходе исследования: результаты, которые подтверждают научные данные; результаты, которые дополняют уже имеющуюся информацию; результаты, которые получили перспективу дальнейших исследований и результаты, полученные впервые.

Ключевые слова: юные гандболисты, готовность к соревнованиям, программа подготовки, акробатические упражнения, координационная лестница.

Bykova O. O. Improvement of the process of training for competitive activity of young handball players of 13-14 years old due to use of exercises of complex-coordination orientation. – As the manuscript.

The thesis is on receiving the scientific degree of Candidate of Science of physical education and sport on the specialty 24.00.01 – Olympic and professional sport. – Kharkiv state academy of physical culture, Ministry of Education and Science of Ukraine, Kharkiv, 2017.

The dissertation work is devoted to the improvement of process of training of young handball players for competitions. The researches gave the chance to define influence of different sides of fitness of handball players of 13-14 years old on efficiency of their game indicators during the competitions; to prove expediency and practicality of use of method of diagnosing of prestarting conditions of handball players by deviations of results of prestarting tests from borders of the zone of functional optimum; to establish qualitative structure of fitness of young handball players to the competitive activity.

Efficiency of the developed program of training of handball players of 13-14 years old for the competitive activity which is based on application of exercises of complex-

coordination orientation is established experimentally. The positive influence of classes on acrobatic exercises and hopping exercises with application of coordination ladder on the development of coordination abilities and mobility in backbone of young men of 13-14 years old; on the increase in technical skill of young handball players; on the formation at sportsmen of ready state to conducting the competitive activity is shown.

Keywords: young handball players, preparedness for competitions, program of training, acrobatic exercises, coordination ladder.

Відповідальний за випуск – І.П. Помещикова

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 0.9. Тир. 100 прим. Зам. 143-17.
Підписано до друку 07.03.17. Папір офсетний.

Надруковано з макету замовника у ФОП Бровін О.В.
61022, м. Харків, вул. Трінклера, 2, корп.1, к.19. Т. (057) 758-01-08, (066) 822-71-30
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру
видавців та виготовників видавничої продукції серія ДК 3587 від 23.09.09 р.

СТИЛЬ [®]
ИЗДАТ 
ТИПОГРАФИЯ
www.stii-izdat.com