

4518.76

Б-175

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

БАЗИЛЬЧУК Олег Вікторович

УДК 796.322:015.132

**ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК**

24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

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



Львів – 2004

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному інституті фізичної культури Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент

ЛИНЕЦЬ Михайло Михайлович,

Львівський державний інститут фізичної культури, завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор

КОРЯГІН Віктор Максимович,

Національний університет “Львівська політехніка”, професор кафедри фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, доцент

Свіргунець Євген Михайлович,

Хмельницький державний університет, завідувач кафедри фізичного виховання.

Провідна установа – Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, лабораторія психофізіологічного контролю, Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, м. Київ.

Захист відбудеться 4 березня 2004 року о 16 годині 30 хвилин під час засідання спеціалізованої вченої ради К 35.829.01 Львівського державного інституту фізичної культури за адресою: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Львівського державного інституту фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 3 лютого 2004 року.

Учений секретар спеціалізованої вченої ради

О.М.Вацеба



1325/1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Системотворчим чинником спорту є змагання (Гаджиев Г.М., 1984; Келлер В.С., Платонов В.М., 1993). Тому виникає необхідність розробки і застосування методів системного підходу до побудови тренувального процесу на основі урахування взаємозв'язків і взаємозумовленості компонентів змагальної діяльності та чинників, що її забезпечують (Зотов В.П., Кондратьев А.И., 1982; Платонов В.Н., 1997).

У процесі змагальної боротьби гандболістки діють в умовах безперервних і швидкісних змін ігрових ситуацій. На організм впливають екстремальні за величиною і тривалістю навантаження, які потребують мобілізації всіх фізичних можливостей спортсменок і вміння проявити їх у варіативних умовах (Ваткин Е.В., 1973; Турчин И.Е., 1984).

Використання модельних характеристик тренувальної та змагальної діяльності найкращих спортсменів світу дозволяє своєчасно і об'єктивно оцінювати стан спортсмена і вносити корективи до тренувальних завдань з метою індивідуалізації тренувального процесу (Кузнецов В.В., Новиков А.А., Шустин Б.Н., 1982; Корягін В.М., 1996; Платонов В.М., 1997; Свіргунець Є.М., 1999 та інші). На сьогодні у гандболі розроблені лише окремі компоненти модельних характеристик змагальної діяльності (Клусов Н., 1978; Игнат'єва В.Я., 1982; Турчин И.Е., 1984, Аль Тахер Мазін Арафат, 1988; Бухтий А.Г., 1990 та інші). Модельні характеристики фізичної підготовленості гандболісток відсутні. У спеціальній літературі подаються лише орієнтовні показники фізичної підготовленості гандболістів чоловіків (Латышкевич Л.А., Хомутов Н.И., Маневич Л.Р., 1978; Портных Ю.И., Тхорев В.И., 1981; Олейников В.Р., Овчерек А.М., 1988; Слім Ріад Алі, 1991 та інші).

Відсутні також дані щодо методики розвитку фізичних якостей кваліфікованих гандболісток з урахуванням моделей фізичної підготовленості провідних українських гандболісток та індивідуальних профілів фізичної підготовленості конкретних спортсменок. Водночас фахівці (Платонов В.М., 1997, Матвеев Л.П., 1999) наголошують, що подальше зростання спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів можливе лише за умови вузької спеціалізації та індивідуалізації тренувального процесу.

Отже теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка програми диференційованого розвитку фізичних якостей кваліфікованих гандболісток з урахуванням індивідуальних профілів їх фізичної підготовленості провідних українських гандболісток є актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження виконано на підставі Зведеного плану науково-дослідної роботи Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2001-2005 рр. за темою 1.2.3 “Удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням співвідношення тренувальних і змагальних навантажень” (номер державної реєстрації 0101U006309). Роль автора у виконанні цієї теми полягала у розробці авторської програми диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес кваліфікованих гандбольних команд.

Предмет дослідження – фізична підготовка кваліфікованих гандболісток.

Мета роботи – розробити й експериментально обґрунтувати програму фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток з урахуванням взаємозв'язків компонентів змагальної діяльності і фізичної підготовленості та індивідуальних профілів фізичної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. Вивчити зміст змагальної діяльності в гандболі.
2. Вивчити структуру і зміст фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток.
3. Визначити взаємозв'язки між параметрами фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток та показниками їх змагальної діяльності.
4. Розробити й експериментально обґрунтувати програму диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення; педагогічне спостереження, яке передбачало: а) реєстрацію і статистичний облік компонентів змагальної діяльності гандболісток різного амплу та кваліфікації; б) тестування фізичної підготовленості гандболісток різної кваліфікації; перехресний педагогічний експеримент з постійним контингентом досліджуваних; методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів:

- розширено та поглиблено знання щодо структури і змісту змагальної діяльності гандболісток різної кваліфікації, зокрема встановлено, що за останні 20 років значно зросли кількісні показники компонентів змагальної діяльності і дещо знизилися їх якісні показники;
- визначено зміст модельних характеристик фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток, які включають 10 показників загальної та 4 спеціальної фізичної підготовленості, що мають значущі взаємозв'язки з компонентами змагальної діяльності;

- уперше у жіночому гандболі визначено факторну структуру фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток;
- уперше сформовано й експериментально підтверджено методичні підходи щодо розробки програми диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток з урахуванням індивідуальних профілів їх фізичної підготовленості та модельних характеристик більш кваліфікованих гандболісток.

Практичне значення отриманих результатів. Основні положення дисертації істотно доповнюють зміст навчальних дисциплін “Спортивні ігри” та “Загальна теорія підготовки спортсменів” щодо моделювання у спорті та системного підходу до побудови фізичної підготовки спортсменів. У роботі:

- розроблено методичні рекомендації щодо визначення рівня фізичної підготовленості гандболісток, порівняння його з модельними показниками спортсменок відповідної кваліфікації та розробки програми диференційованої фізичної підготовки;
- визначено показники фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток, що мають значущі позитивні взаємозв'язки з компонентами змагальної діяльності;
- відкореговано програму педагогічного контролю за станом фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток;
- впроваджено у практику підготовки гандбольних команд “Галичанка-2” (м. Львів) і “АДВІС-Університет” (м. Хмельницький) систему визначення структури і змісту фізичної підготовленості гандболісток, її оцінки та розробки програми фізичної підготовки команди з урахуванням індивідуальних особливостей кожної спортсменки, про що є відповідні акти (від 14.07.2002 р; 3.01.2003 р).

Особистий внесок дисертанта полягає у постановці наукової проблеми, розробці методології дослідження, аналізі та узагальненні результатів дослідження, а також у безпосередньому виконанні основного обсягу дослідницької роботи, обґрунтуванні і розробці концепції індивідуалізації процесу фізичної підготовки гандболісток.

У роботах, що виконані у співавторстві, дисертантові належать результати експериментальних досліджень фізичної підготовленості гандболісток команд “Галичанка”, “Галичанка-2” і “АДВІС-Університет” та організація дослідження процесу фізичної підготовки за розробленими автором програмами.

Апробація результатів дисертації. Матеріали досліджень доповідалися на конференціях різних рівнів, у тому числі міжнародних – “Молода спортивна наука України” (Львів, 2001 – 2003); всеукраїнській –

“Актуальні питання розвитку спортивних ігор: сучасний стан та перспективи” (Переяслав-Хмельницький, 2002), наукових конференціях викладачів Львівського державного інституту фізичної культури (2001-2003).

Публікації. За результатами досліджень опубліковано 1 методичну збірку та 8 публікацій, серед яких 5 статей у фахових виданнях ВАК України; 6 праць виконано одноосібно.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі списку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел та 17 додатків. Текст дисертації викладено на 341 сторінці друкованого тексту, включаючи 21 таблицю та 11 рисунків. Перелік використаних літературних джерел налічує 241 найменувань, серед яких 22 праці зарубіжних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми; показано зв'язок дослідження з науковими програмами, планами й темами; визначено об'єкт і предмет дослідження, мету й завдання дослідження; розкрито наукову новизну одержаних результатів та їх практичне значення; подано інформацію про апробацію роботи, загальні відомості про публікації з проблем дисертаційного дослідження.

У першому розділі **“Актуальні проблеми фізичної підготовки гандболісток”** узагальнено праці провідних науковців з проблеми побудови процесу фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток та обґрунтовано актуальність дослідження.

Аналіз еволюції структури і змісту змагальної діяльності в гандболі за останні 20-30 років свідчить, що вона стає чимраз інтенсивнішою і напруженішою. Це у свою чергу вимагає від спортсменок більш високого рівня функціональної та фізичної підготовленості. Проте структура і зміст змагальної діяльності активно вивчались ще у 70-80-х роках і переважно на прикладі чоловічих команд (Фоменко В.Д., 1976; Войну П., 1977; Клусов Н., 1978; Игнат'єва В.Я., 1984; Аль Тахер Мазін Арафат, 1988 та інші). Змагальна діяльність гандболісток вивчена недостатньо. Фрагментарність досліджень цієї проблеми не дозволяє науково обґрунтувати структуру і зміст підготовки спортсменок, у тому числі фізичної підготовки, що свідчить про актуальність обраного напрямку досліджень.

У другому розділі **“Методи та організація дослідження”** представлено систему взаємодоповнених методів, адекватних об'єкту, предмету, меті та

завданням дослідження; розкрито доцільність використання цих методів, а також описано організацію дослідження. У процесі дослідження були використані методи педагогічного спостереження за рівнем розвитку фізичних якостей та за структурою і змістом змагальної діяльності, а також проведено перехресний педагогічний експеримент з постійним контингентом досліджуваних. Результати досліджень обчислювалися за допомогою стандартних методів математичної статистики. Визначалися: нормальність розподілу варіаційних рядів, середнє арифметичне, стандартне відхилення та похибка середнього арифметичного, достовірність розбіжностей за t -критерієм Стьюдента, кореляційний аналіз за Браує-Пірсоном, факторний аналіз та темпи приросту показників за Броуді. Окрім цього, при обчисленні результатів дослідження використовувались оригінальні комп'ютерні програми ("Діагностик"; SPSS).

Дослідження здійснювалося упродовж 2001-2003 рр. і проводилося трьома етапами, що відповідали поставленим завданням.

На першому етапі (2000-2001 рр.) розроблялася теоретична концепція, обґрунтовувалася програма досліджень. Було вивчено, проаналізовано та узагальнено наукові і науково-методичні праці з досліджуваної проблеми вітчизняних та зарубіжних авторів.

На цьому етапі були сформульовані основні методологічні складники дослідження: проблема, гіпотеза, мета, завдання, підібрано програми педагогічного спостереження за змагальною діяльністю та рівнем розвитку фізичних якостей кваліфікованих гандболісток.

Другий етап (2001-2002 рр.): вивчено структуру і зміст змагальної діяльності провідних гандбольних команд національного чемпіонату; вивчено структуру і зміст фізичної підготовленості гандболісток різного амплуа та кваліфікації і встановлено взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості та компонентами змагальної діяльності. У дослідженні взяли участь гандболістки команд вищої ліги групи "А" ("Мотор", м. Запоріжжя, "Галичанка", м. Львів, "Карпати", м. Ужгород) та групи "Б" ("Галичанка-2", м. Львів і "АДВІС-Університет", м. Хмельницький) загальною кількістю 57 спортсменок.

Третій етап (2002-2003 рр.): розроблено програми фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток; проведено перехресний експеримент тривалістю три місяці за участю команд групи "Б" "Галичанка-2" ($n=12$) та "АДВІС-Університет" ($n=14$); проведено аналіз та узагальнення результатів педагогічного експерименту і літературне оформлення дисертації.

У третьому розділі "Структура і зміст змагальної діяльності кваліфікованих жіночих гандбольних команд" викладено матеріали

досліджень, що дозволили охарактеризувати тенденції розвитку жіночого гандболу та визначити модельні показники змагальної діяльності, які у подальшому були враховані при розробці програм підготовки спортсменок і команд до змагань.

Встановлено, що нинішні гандболістки провідних команд України ("Мотор", "Галичанка", "Карпати") за всіма кількісними показниками змагальної діяльності переважають гандболісток збірної команди 1980 р. колишнього СРСР. Найбільш разюча різниця на користь провідних українських гандбольних клубів установлена між середньою кількістю атак із ходу в одній зустрічі, що свідчить про значну інтенсифікацію змагальної діяльності у сучасному гандболі. Проте, гандболістки провідних команд України майже вдвічі поступаються гандболісткам збірної команди колишнього СРСР в ефективності реалізації цих атак (рис. 1).

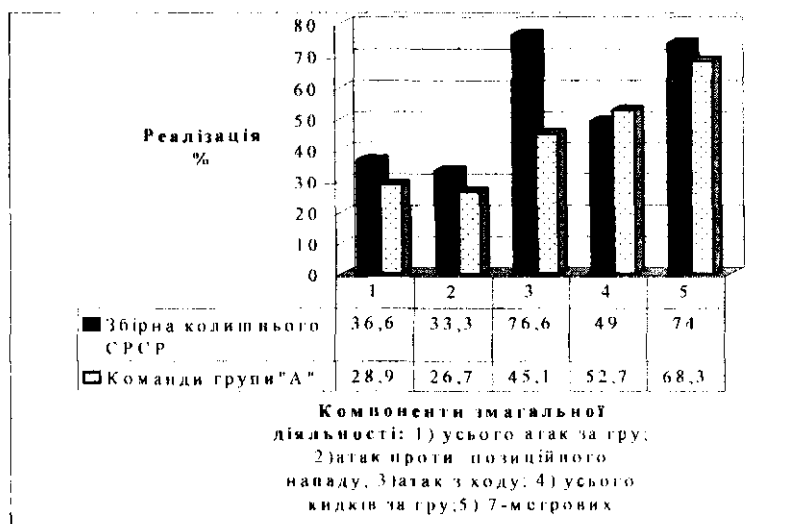


Рис. 1. Ефективність реалізації техніко-тактичних дій у нападі провідних гандболісток України та збірної команди 1980 р. колишнього СРСР

Це може бути зумовлене як зростанням ефективності захисних дій суперниць, так і недостатньою майстерністю сучасних гандболісток у заключній фазі атак із ходу.

Порівняльний аналіз компонентів змагальної діяльності провідних команд вищої ліги груп "А" та "Б" свідчить, що більш кваліфіковані гандболістки (група "А") достовірно ($p < 0,05$) переважають гандболісток

провідних команд групи "Б" майже за всіма показниками, як атакувальних, так і захисних дій (рис. 2).



Рис.2. Показники змагальної діяльності гандболісток різної кваліфікації

Примітка: 1) загальна кількість атак, 2) результативні атаки; 3) кількість проведених атак проти позиційного захисту; 4) результативні атаки проти позиційного захисту; 5) кількість атак із ходу; 6) результативні атаки з ходу; 7) кількість кидків з 6-метрової зони; 8) результативні 6-метрові кидки; 9) кількість кидків із зони 7-9 м; 10) результативні кидки з зони 7-9 м; 11) кількість підборів м'яча у нападі; 12) кількість помилок у нападі; 13) кількість штрафних у нападі; 14) кількість 7-метрових штрафних кидків; 15) результативні 7-метрові штрафні кидки; 16) кількість пропущених м'ячів; 17) підбори м'яча у захисті; 18) кількість перехватів м'яча; 19) блокування м'яча; 20) передачі у відрив; 21) кількість одноборств, що виникли у 6-метровій зоні захисту; 22) кількість одноборств, що виникли у 7-9-метровій зоні захисту; 23) кількість одноборств, що виникли поза 9-метровою зоною захисту; 24) загальна кількість одноборств; 25) кількість помилок проти позиційного нападу суперників; 26) кількість помилок при контратаках суперників; 27) загальна кількість помилок у захисті; 28) кількість штрафних у захисті.

Аналіз компонентів змагальної діяльності за ігровими амплуа дозволив виділити значні резерви у підвищенні класу як обстежених гандболісток, так і команд у цілому.

Зареєстровані кількісні та якісні показники змагальної діяльності гандбольних команд різної кваліфікації розглядались як модельні і враховувались під час розробки експериментальних програм фізичної підготовки команд та конкретних гравців.

У четвертому розділі “Взаємозв’язки між показниками фізичної підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток” подається аналіз кореляційних взаємозв’язків між показниками фізичної та компонентами змагальної діяльності, а також розглядається факторна структура фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток.

Серед 19 показників загальної фізичної підготовленості лише три (відчуття мікроінтервалів часу, біг на 3 м з високого старту та силова витривалість у вистрибуванні уверх до відмови) не мають значущих кореляційних взаємозв’язків із показниками спеціальної фізичної підготовленості.

Наші дані підтверджують розповсюджену думку (Верхошанский Ю.В., 1988, Платонов В.Н., Булатова М.М., 1995 та інші), що рівень розвитку силових якостей має важливе значення у структурі спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, оскільки станова сила та сила кисті провідної руки гандболісток корелює практично зі всіма показниками спеціальної фізичної підготовленості. Решта 14 показників загальної фізичної підготовленості мають від одного до трьох значущих взаємозв’язків із показниками спеціальної фізичної підготовленості. Отже, результати кореляційного аналізу дають підстави стверджувати, що загальна фізична підготовка повинна відігравати важливу роль у структурі спортивного тренування кваліфікованих гандболісток.

Аналіз кореляційних взаємозв’язків між показниками загальної фізичної підготовленості та компонентами змагальної діяльності підтвердив попередній висновок про важливу роль загальної фізичної підготовки у структурі тренування кваліфікованих гандболісток. Достовірні кореляційні взаємозв’язки компонентів змагальної діяльності встановлені з 18 показниками загальної фізичної підготовленості з 19. Лише час простої реакції не має значущих взаємозв’язків із жодним компонентом змагальної діяльності.

Найбільша кількість значущих позитивних взаємозв’язків (по вісім) зафіксована між компонентами змагальної діяльності та швидкістю складної реакції з вибором (r від 0,437 до 0,660) і якістю відновних процесів за індексом Гарвардського степ-тесту (r від 0,381 до 0,732). По п’ять значущих позитивних взаємозв’язків з компонентами змагальної діяльності мають показники сили кисті провідної руки (r від 0,522 до 0,693), стрибка уверх з місця за Абалаковим (r від 0,601 до 0,725), стрибка у довжину з місця (r від 0,349 до 0,667), кількості поштовхів штанги масою 60% від індивідуального максимуму двома руками від грудей за 20 с із вихідного положення лежачи на лаві (r від 0,412 до 0,635) та швидкісної витривалості у тесті “біг 5 разів по

30 м з інтервалом відпочину 20 с" (r від 0,357 до 0,609). Сила кисті провідної руки тісно корелює з кидковими компонентами змагальної діяльності у нападі. Вибухова сила у тесті Абалакова тісно корелює також із кидковими компонентами змагальної діяльності у нападі та з якістю гри у захисті. Вибухова сила у стрибку в довжину з місця має структуру кореляційних взаємозв'язків із компонентами змагальної діяльності, подібну до стрибка у верх за Абалаковим, але, на відміну від останнього, негативно корелює з кількістю блокувань м'яча ($r = -0,356$), кількістю помилок у захисті при контратаках суперниць ($r = -0,349$) і загальною кількістю помилок у захисті ($r = 0,381$).

Силова витривалість м'язів рук позитивно пов'язана з кількістю одноборств у всіх зонах захисту та з кількістю штрафних, що отримані в захисті (r від 0,412 до 0,634). Це цілком закономірно, оскільки якісно виконати багаторазові силові одноборства можливо лише за умови достатнього рівня розвитку силової витривалості. Кількість штрафних, що отримані у захисті, у свою чергу зумовлена загальною кількістю одноборств. Зворотні кореляційні взаємозв'язки низької тісноти ($r = 0,344$ і $0,360$) силової витривалості з кількістю кидків з 6-метрової зони пояснюються тим, що гравці другої лінії, які мало кидають по воротах з близької відстані за ігровими амплуа, мають бути відносно сильними і витривалими, оскільки на них більшою мірою покладається відповідальність за захисні дії.

Швидкісна витривалість має значущі позитивні взаємозв'язки (r від 0,344 до 0,609) з кількістю результативних передач, кількістю помилок у нападі, кількістю одноборств у 6-метровій зоні захисту та кількістю помилок у захисті, що свідчить про її позитивний вплив на якість як атакуючих, так і захисних дій.

Решта показників загальної фізичної підготовленості мають від одного до трьох значущих кореляційних взаємозв'язків з компонентами змагальної діяльності, що зайвий раз підтверджує важливу роль фізичної підготовленості у структурі тренуваності сучасних кваліфікованих гандболісток.

Результати кореляційного аналізу показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості з компонентами змагальної діяльності дають підстави стверджувати, що час простої реакції і результати вистрибування уверх до відмови не відображають рівень фізичної готовності кваліфікованих гандболісток до ефективної змагальної діяльності. Взаємозв'язки результатів у стрибках у довжину з місця лише дублюють аналогічні взаємозв'язки результатів у стрибку в верх за Абалаковим. Є підстави з трьох тестів, застосованих для контролю за здатністю до стартового прискорення, надати

перевагу бігу на 6 м з високого старту. Отже, програма ефективного контролю за станом загальної фізичної підготовленості може бути скорочена з 19 до 10 тестів.

Серед показників спеціальної фізичної підготовленості найбільшу кількість значущих кореляційних взаємозв'язків з компонентами змагальної діяльності (по 11) припадає на спеціальну спритність (комплексний тест – r від 0,397 до 0,785) та специфічний прояв вибухової сили у поєднанні з раціональною координацією рухів (дальність відскоку гандбольного м'яча після кидка зі 7-метрової відстані по мішені з максимальною силою та точністю (r від 0,376 до 0,734).

Близько половини компонентів змагальної діяльності (по 8) корелюють із результатами кидка гандбольного м'яча на дальність з розбігу у три кроки (r від 0,485 до 0,701) та дальністю відскоку гандбольного м'яча після кидка по мішені з максимальною силою і точністю з відстані 9 метрів (r від 0,368 до 0,794). При цьому варто відзначити, що кореляційні взаємозв'язки дальності відскоку м'яча з 9-метрової відстані повністю дублюють взаємозв'язки з компонентами змагальної діяльності дальності відскоку м'яча після кидка зі 7-метрової відстані. Отже кидок м'яча по мішені з 9-метрової відстані не дає додаткової інформації щодо спеціальної тренуваності кваліфікованих гандболісток.

Досить несподіваною виявилася відсутність значущих кореляційних взаємозв'язків швидкості бігу на 30 м з веденням гандбольного м'яча з жодним компонентом змагальної діяльності. Вірогідно, на цьому рівні кваліфікації всі обстежені гандболістки мали достатній рівень швидкісних можливостей для ефективної змагальної діяльності.

Факторний аналіз результатів тестування дозволив виявити структуру фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток, що зумовлює ефективну змагальну діяльність кваліфікованих гандболісток (табл. 1).

Вона включає вісім незалежних факторів сумарний внесок яких склав 82,8 % від дисперсії вибірки. Відносно високу факторну вагу мають два фактори: 1-й “швидкісні якості” (20,1 %), до якого увійшли показники часу складної реакції з вибором, бігу на 6, 9 і 30 м з високого старту, бігу на 30 м з веденням м'яча та стрибка вверх за Абалаковим; 2-й – “спеціальна спритність” (18,9 %) – результат виконання комплексного тесту спеціальної тренуваності гандболісток. До структури фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток увійшли також такі фактори: “швидкісна витривалість” – 10,8 %; “вибухова сила” – 7,9 %; “силова витривалість” – 6,9 %; “загальна працездатність” – 5,4 %; “координаційні якості” – 5,3 %; “гнучкість” – 4,6 %.

Фактори, що зумовлюють ефективну змагальну діяльність кваліфікованих гандболісток

№ з/п	Фактори	Статистичні величини	
		Внесок кожного фактору у загальну дисперсію вибірки. %	Кумулята, %
1	Швидкісні якості	20,1	20,1
2	Спеціальна сиритність	18,9	39,0
3	Швидкісна витривалість	10,8	49,8
4	Вибухова сила	7,9	57,7
5	Силова витривалість	6,9	64,6
6	Загальна працездатність	5,4	70,0
7	Координаційні якості	5,3	75,3
8	Гнучкість	4,6	79,9

Отримані результати свідчать, що як спеціальна, так і загальна фізична підготовленість тісно взаємопов'язані з ефективністю змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток.

У п'ятому розділі "Оптимізація процесу фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток" подається порівняльний аналіз фізичної підготовленості гандболісток різної кваліфікації, викладається методологія розробки авторської програми фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток та наводяться результати експериментальної перевірки ефективності розробленої програми.

До початку педагогічного експерименту гандболістки команди "Галичанка-2" мали достовірну ($p \leq 0,05$) перевагу над хмельничанками за 13 з 26 показників фізичної підготовленості, а у восьми показниках достовірно ($p \leq 0,05$) поступалися. За п'ятьма показниками фізичної підготовленості розбіжності були не достовірні.

Методологія полягала в тому, що спортсменки обох команд 70% часу працювали за спільною програмою комплексного розвитку фізичних якостей, яку було складено спільно із тренерами команд В.О.Савчук ("Галичанка-2") та В.Д.Кисельовим ("АДВІС-Університет") і з урахуванням структури і змісту змагальної діяльності, взаємозв'язків показників фізичної підготовленості та компонентів змагальної діяльності та рекомендацій фахівців (Игнат'єв В.Я., 1983; Латишкевич Л.А., Турчин И.Е., 1984; Платонов В.Н., 1997 та інші). Решту часу (30%) гандболістки

диференційовано розвивали або провідні, або відносно слабо розвинуті у них фізичні якості. Провідними вважалися ті фізичні якості, прояв яких у попередньому тестуванні перевищував середні загальнокомандні показники на 0,5 δ. Відповідно недостатньо розвиненими вважалися ті якості, за якими гандболістки на 0,5 δ поступалися середнім загальнокомандним показникам.

На першому етапі експерименту гандболістки команди "Галичанка-2" розвивали провідні фізичні якості, а спортсменки команди "АДВІС-Університет" – відносно слабо розвинуті фізичні якості, а на другому – навпаки.

За час першого етапу експерименту гандболістки команди "Галичанка-2", які цілеспрямовано працювали над розвитком фізичних якостей, що були у них відносно слабо розвинуті, за 16 з 26 показників фізичної підготовленості мали вищі темпи приросту (табл. 2). За п'ятьма показниками фізичної підготовленості темпи приросту тренуваності були практично однаковими у гандболісток обох команд. При цьому спортсменки команди "АДВІС-Університет", які цілеспрямовано працювали над розвитком провідних для них фізичних якостей, у двох показниках фізичної підготовленості (кистьова сила та стартова швидкість у бігу на 3 м з високого старту) мали зниження рівня тренуваності. Лише за п'ятьма показниками фізичної підготовленості (4-а, 14-а, 16-а, 18-а, 20-а вправи) гандболістки команди "АДВІС-Університет" мали вищі темпи приросту тренуваності.

Співставлення рівня фізичної підготовленості гандболісток зазначених команд по закінченні першого етапу педагогічного експерименту (табл. 2) свідчить, що львівські гандболістки зберегли свою перевагу ($p < 0,05 - 0,001$) над хмельничанками за 11 з 13 (до початку експерименту) показниками. За іншими двома показниками (дальність відскоку м'яча в кидках з 7 та 9-метрової відстані) їх перевага стала недостовірною ($p > 0,05$). Натомість за двома новими показниками (кистьова сила та точність кидка гандбольного м'яча в ціль) львів'янки досягли значущої ($p < 0,05$) переваги над гандболістками "АДВІС-Університет".

Окрім цього, ще за чотирма показниками фізичної підготовленості (біг на 6 та 9 м з високого старту, стрибок у довжину з місця та нахили тулуба вперед сидячи на підлозі) львів'янки наблизилися до гандболісток "АДВІС-Університет" і розбіжності стали недостовірними ($p > 0,05$).

Спортсменки "АДВІС-Університет" достовірно ($p < 0,05 - 0,001$) зберегли свою перевагу над львів'янками лише за трьома (з восьми до початку експерименту) показниками фізичної підготовленості.

Отже, по завершенні першого етапу педагогічного експерименту гандболістки "Галичанка-2", у диференційованій фізичній підготовці яких

Таблиця 2.
Показники фізичної підготовленості гандболісток команд групи "Б" до і після закінчення першого етапу експерименту

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	ГВ		АВ		ГЗ		АЗ		t		t		Гп	
		$\bar{X} \pm m$	3	$\bar{X} \pm m$	4	$\bar{X} \pm m$	5	$\bar{X} \pm m$	6	ГВ-АВ	7	ГЗ-АЗ	8	Гп-А	9
1	Відчуття мікроінтервалів часу, с	$4,8 \pm 0,1$	3	$4,7 \pm 0,1$	4	$4,9 \pm 0,1$	5	$4,8 \pm 0,1$	6	2,55	2,60	2,1	2,1		
2	Станова динамометрія, кг	$108,7 \pm 6,8$		$119,0 \pm 4,7$		$113,9 \pm 6,9$		$124,0 \pm 5,8$		4,85	4,04	4,7	4,1		
3	Кистьова динамометрія провідною рукою, кг	$30,3 \pm 2,0$		$33,0 \pm 1,4$		$34,9 \pm 1,3$		$30,4 \pm 1,9$		3,91	7,14	14,1	-8,2		
4	Час простої реакції, мс	$264,1 \pm 9,6$		$269,6 \pm 9,7$		$234,3 \pm 6,7$		$232,2 \pm 5,6$		1,38	0,85	11,9	14,9		
5	Час складної реакції з вибором, мс	$337,9 \pm 9,3$		$335,4 \pm 7,7$		$251,6 \pm 6,7$		$257,1 \pm 6,2$		0,74	0,82	29,3	26,4		
6	Біг на 30м з високого старту, с	$5,2 \pm 0,1$		$5,4 \pm 0,1$		$4,78 \pm 0,1$		$5,04 \pm 0,3$		5,13	3,06	8,4	6,9		
7	Біг на 30м з веденням м'яча, с	$5,4 \pm 0,1$		$5,5 \pm 0,1$		$4,88 \pm 0,1$		$5,11 \pm 0,2$		3,57	3,83	10,1	7,4		
8	Біг на 3м з високого старту, с	$0,85 \pm 0,02$		$0,71 \pm 0,02$		$0,80 \pm 0,02$		$0,74 \pm 0,02$		17,95	7,89	6,1	-4,1		
9	Біг на 6м з високого старту, с	$1,50 \pm 0,02$		$1,35 \pm 0,03$		$1,41 \pm 0,03$		$1,30 \pm 0,01$		15,31	1,22	6,2	3,8		
10	Біг на 9м з високого старту, с	$2,0 \pm 0,02$		$1,87 \pm 0,02$		$1,82 \pm 0,04$		$1,80 \pm 0,03$		16,67	1,43	9,4	3,8		
11	Комплексний тест, с	$15,5 \pm 0,2$		$16,1 \pm 0,1$		$14,3 \pm 0,2$		$15,1 \pm 0,7$		9,38	4,10	8,1	6,4		
12	Стрибок уверх з місця за Абалаковим, см	$33,5 \pm 1,1$		$29,7 \pm 0,9$		$42,4 \pm 2,2$		$37,7 \pm 2,2$		9,54	5,47	23,4	23,7		
13	Стрибок у довжину з місця, см	$190,8 \pm 2,6$		$193,5 \pm 2,4$		$199,6 \pm 2,8$		$200,0 \pm 2,2$		2,74	0,40	4,5	3,3		
14	Поштовхи штанги масою 60% від індивідуального максимуму двома руками від грудей, кількість разів за 20с	$20,5 \pm 0,4$		$18,0 \pm 0,3$		$23,1 \pm 0,7$		$21,5 \pm 1,5$		5,17	3,56	11,9	17,4		

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
15	Кидок гандбольного м'яча на дальність з розбігу у 3 кроки, м	36,6±0,9	33,4±0,5	39,8±1,0	36,4±1,2	11,03	7,93	8,5	8,7	
16	Кидок набивного м'яча масою 1 кг двома руками із-за голови сидячи на підлозі, м	5,4±0,3	4,9±0,2	6,53±0,2	6,24±0,4	5,00	2,42	18,9	23,1	
17	Кидок гандболу ногою м'яча з 7 м	точність, бали	5,3±0,1	6,1±0,2	5,6±0,3	6,35	5,10	6,8	5,5	
		відсоток, м	5,0±0,1	4,8±0,1	5,34±0,2	5,20±0,2	5,13	1,79	6,6	8,0
19	3 9-мальною точністю і рів	точність, бали	4,8±0,2	4,7±0,1	5,3±0,1	4,8±0,7	1,59	2,56	14,1	2,1
		відсоток, м	4,3±0,2	4,1±0,1	4,55±0,1	4,41±0,3	3,17	1,65	5,7	7,3
21	Нахили тулуба вперед сидячи на підлозі, см	15,4±2,3	16,9±0,9	14,3±2,1	15,5±1,8	2,26	1,58	-7,4	-8,6	
22	"Викрут" з гімнастичною палицею, см	77,3±4,5	79,3±4,2	71,6±4,3	74,1±2,6	1,16	1,76	7,7	6,8	
23	Біг 5 разів по 30 м з інтервалом відпочинку 20 с, с	26,6±0,4	25,4±0,2	24,7±0,3	24,0±0,4	9,23	5,00	7,4	5,7	
24	Вистрибування уверх до відмови, рази	29,5±2,7	31,0±2,9	36,8±2,3	35,4 ± 1,9	1,37	1,67	22,0	13,3	
25	Гарвардський степ-тест	83,3±2,4	80,6±1,5	86,5±1,9	82,3±2,2	3,38	4,69	3,8	2,1	
26	Біг на 2000 м, с	564,0±3,1	576,0±2,6	546,0±3,8	561,0±4,2	10,6	9,55	3,2	2,6	

Примітки: 1) ГВ-Галичанка-2 вихідне тестування; 2) АВ-АДВІС-Університет вихідне тестування; 3) ГЗ-Галичанка-2 заключне тестування; 4) АЗ-АДВІС-Університет заключне тестування; 5) ГВ-АВ, ГЗ-АЗ достовірність розбіжностей у вихідних і заключних показниках фізичної підготовленості гандболісток команд "Галичанка-2" і АДВІС-Університет"; 6) і границне = 2,18 при $p \leq 0,05$; 3,05 при $p \leq 0,01$; 4,32 при $p \leq 0,001$; 6) Гп1 і ТпА - темпи зросту показників фізичної підготовленості відповідно команд "Галичанка-2" та "АДВІС-Університет".

акцент було зроблено на цілеспрямований розвиток відносно слабо розвинених фізичних якостей, мали за більшістю показників фізичної підготовленості достовірно ($p < 0,05 - 0,001$) вищі позитивні зміни.

За час другого етапу експерименту гандболістки команди "АДВІС-Університет", які цілеспрямовано працювали над розвитком фізичних якостей, котрі були у них відносно слабо розвинені, за 19 з 26 показників фізичної підготовленості мали вищі темпи приросту, ніж гандболістки команди "Галичанка-2". За двома показниками фізичної підготовленості темпи приросту тренуваності були практично однаковими у гандболісток обох команд. При цьому гандболістки команди "Галичанка-2" у прояву відчуття мікроінтервалів часу мали зниження рівня тренуваності. Лише за п'ятьма показниками фізичної підготовленості (8-а, 9-а, 14-а, 23-я, 24-а вправи) гандболістки команди "Галичанка-2", які цілеспрямовано працювали над розвитком провідних для них фізичних якостей, мали вищі темпи приросту. На першому етапі експерименту, коли львів'янки працювали над відносно слабо розвинутими фізичними якістьми, вони мали вищі темпи приросту тренуваності, ніж у гандболісток команди "АДВІС-Університет", які розвивали провідні фізичні якості, за 16 показниками.

Результати другого етапу педагогічного експерименту свідчать, що обидві програми фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток дали позитивний тренувальний ефект. Проте, більш виражені темпи зростання тренуваності зафіксовані у спортсменок команди "АДВІС-Університет", які на додаток до загальної для всіх гандболісток програми комплексної фізичної підготовки диференційовано розвивали ті фізичні якості, які у кожній з них були відносно слабо розвинені.

Зіставлення рівня фізичної підготовленості гандболісток зазначених команд по закінченні другого етапу педагогічного експерименту (табл. 3) свідчить, що хмельницькі гандболістки збільшили свою перевагу ($p < 0,05 - 0,001$) над львів'янками з трьох (до початку другого етапу експерименту) до восьми показників.

Окрім цього, ще за двома показниками фізичної підготовленості (16-а, 23-я вправи) хмельничанки наблизилися до гандболісток команди "Галичанка-2" і розбіжності стали недостовірними ($p > 0,05$). Ще за сімома показниками фізичної підготовленості (вправи 3, 11, 12, 15, 17, 25, 26) гандболістки "АДВІС-Університет" скоротили значне відставання від спортсменок львівської команди.

Аналіз результатів перехресного експерименту переконливо свідчить, що незалежно від методологічної спрямованості тренувального процесу кваліфікованих гандболісток та стану їх тренуваності до початку

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості гандболісток команд "Галичанка-2" та "АДВІС-Університет" після другого етапу педагогічного експерименту

№ з/п	Показники фізичної підготовленості		"Галичанка-2"	"АДВІС-Університет"	t _{Г-А}	
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Відчуття мікроінтервалів часу, с		4,8 ± 0,1	4,9 ± 0,1	2,60	
2	Станова динамометрія, кг		117,9 ± 5,6	129,0 ± 3,2	6,01	
3	Кистьова динамометрія провідною рукою, кг		36,6 ± 1,6	33,0 ± 1,5	6,00	
4	Час простої реакції, мс		214,0 ± 6,7	210,4 ± 6,1	1,58	
5	Час складної реакції з вибором, мс		225,0 ± 6,1	221,0 ± 4,8	1,83	
6	Біг на 30 м з високого старту, с		4,72 ± 0,1	4,87 ± 0,1	3,75	
7	Біг на 30 м з веденням м'яча, с		4,81 ± 0,1	4,91 ± 0,1	5,00	
8	Біг на 3 м з високого старту, с		0,76 ± 0,01	0,71 ± 0,01	12,5	
9	Біг на 6 м з високого старту, с		1,34 ± 0,02	1,27 ± 0,02	8,75	
10	Біг на 9 м з високого старту, с		1,77 ± 0,01	1,76 ± 0,03	0,13	
11	Комплексний тест, с		13,8 ± 0,5	14,4 ± 0,5	3,16	
12	Стрибок уверх з місця за Абалаковим, см		46,3 ± 1,6	43,5 ± 1,8	4,18	
13	Стрибок у довжину з місця, см		204,0 ± 0,8	206,0 ± 1,6	4,08	
14	Лежачи на лаві, поштовхи штанги масою 60% від індивідуального максимуму двома руками від грудей, за 20 с, рази		28,5 ± 0,4	26,0 ± 1,5	5,95	
15	Кидок гандбольного м'яча на дальність з розбігу у 3 кроки, м		40,11 ± 1,3	37,50 ± 0,8	5,93	
16	Кидок набивного м'яча масою 1 кг двома руками із-за голови сидячи на підлозі, м		6,94 ± 0,4	6,70 ± 0,5	1,33	
17	Кидок гандбольного м'яча з максимальною точністю і силою	із 7-метрової позначки	точність, бали	6,3 ± 0,2	6,0 ± 0,3	3,09
18			відскок, м	5,51 ± 0,2	5,44 ± 0,4	0,30
19		із 9-метрової позначки	точність, бали	5,6 ± 0,1	5,3 ± 0,4	3,00
20			відскок, м	4,65 ± 0,1	4,59 ± 0,3	0,75
21	Нахили тулуба вперед сидячи на підлозі, см		17,9 ± 1,1	19,6 ± 1,5	3,33	
22	"Викруг" з гімнастичною ланцею, см		69,0 ± 3,1	70,0 ± 2,8	0,85	
23	Біг 5 разів по 30 м з інтервалом відпочинку 20 с, с		23,8 ± 0,2	23,5 ± 0,7	1,54	
24	Вистрибування уверх до відмови, рази		41,5 ± 1,2	39,0 ± 1,7	4,39	
25	Гарвардський степ-тест		88,4 ± 1,8	85,6 ± 1,6	4,18	
26	Біг на 2000 м, с		537,0 ± 2,6	548,0 ± 3,8	8,73	

Примітки: 1) t_{Г-А} - достовірність розбіжностей у показниках фізичної підготовленості команд "Галичанка-2" і "АДВІС-Університет"; 2) t_{граничне} = 2,18 при p ≤ 0,05; 3,05 при p ≤ 0,01; 4,32 при p ≤ 0,001.

застосування відповідної програми вищий тренувальний ефект дає поєднання комплексного розвитку провідних для жіночого гандболу фізичних якостей (70% від загального обсягу фізичної підготовки) з пріоритетним розвитком тих фізичних якостей, які у конкретній гандболістки відносно слабо розвинені (30% від загального обсягу фізичної підготовки).

ВИСНОВКИ

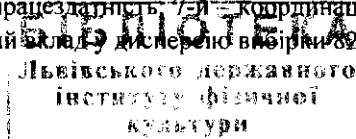
1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що проблема фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток вивчена недостатньо. Зокрема, не обґрунтовано методика диференційованого розвитку фізичних якостей кваліфікованих гандболісток з урахуванням індивідуальних профілів їх фізичної підготовленості та моделей змагальної діяльності і фізичної підготовленості гандболісток провідних команд.

2. Запропонована методика (І.В.Глухов, І.Е.Турчин, Л.Р.Маневич, 1984) аналізу змагальної діяльності адекватно відображає рівень майстерності гандболісток, оскільки провідні команди національного чемпіонату України групи "А" за більшістю компонентів змагальної діяльності достовірно ($p < 0,05$) переважали провідні клуби групи "Б". Найбільш об'єктивно відображають ефективність змагальної діяльності такі її компоненти: кількість проведених атак проти позиційного захисту, кількість кидків з 6-метрової зони, кількість результативних кидків з 7-9-метрової зони та кількість штрафних, що отримані в нападі.

3. Порівняльний аналіз компонентів змагальної діяльності гандболісток збірної команди колишнього СРСР (1980 р) та гандболісток провідних клубів національного чемпіонату України (сезон 2001-2002 рр) свідчить, що за останні 20 років відбулось значне зростання кількісних показників змагальної діяльності. При цьому реалізаційна ефективність гри у гандболісток збірної СРСР була достовірно ($p < 0,05$) вищою, ніж у нинішніх гандболісток провідних українських клубів.

4. Середньостатистичні показники компонентів змагальної діяльності гандболісток провідних команд України доцільно розглядати як модельні для кваліфікованих гандболісток і враховувати їх при розробці тренувальних програм.

5. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток включає вісім незалежних факторів (1-й – швидкісні якості; 2-й – спеціальна спритність; 3-й – швидкісна витривалість; 4-й – вибухова сила; 5-й – силова витривалість; 6-й – загальна працездатність; 7-й – координаційні якості; 8-й – гнучкість), що мають сумарний вплив дисперсію виторки 82,8%.



6. Встановлені / значущі кореляційні взаємозв'язки компонентів змагальної діяльності з показниками загальної (г від 349 до 732) та спеціальної (г від 352 до 794) фізичної підготовленості свідчать про істотний вплив рівня фізичної підготовленості на ефективність змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток.

7. Для оцінки рівня фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток варто застосовувати тести, результати яких мають достовірний прямий або опосередкований взаємозв'язок з компонентами змагальної діяльності: 1) станова динамометрія; 2) кистьова динамометрія провідної руки; 3) визначення часу складної реакції з вибором; 4) біг на 6 м з високого старту; 5) біг на 30 м з високого старту; 6) стрибок вверх з місця за Абалаковим; 7) поштовхи штанги масою 60% від індивідуального максимуму двома руками від грудей, лежачи на лаві – кількість разів за 20 с; 8) нахили тулуба вперед сидячи на підлозі; 9) біг 5 разів по 30 м з інтервалом відпочинку 20 с; 10) Гарвардський степ-тест; 11) комплексний тест; 12) кидок гандбольного м'яча на дальність з розбігу у три кроки; 13) кидок гандбольного м'яча по мішені з максимальною силою і точністю із 7-метрової відстані.

8. Встановлені достовірні міжкваліфікаційні розбіжності ($p \leq 0,01-0,001$) у рівні як спеціальної, так і загальної фізичної підготовленості між гандболістками команд різної кваліфікації (групи "А" та "Б" національного чемпіонату України) свідчать про високу значущість фізичних кондицій у структурі готовності спортсменок до ефективної змагальної діяльності.

9. Визначені середньостатистичні показники загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовленості гандболісток провідних українських команд доцільно розглядати як модельні для кваліфікованих гандболісток і враховувати їх при розробці тренувальних програм.

10. Побудова програми фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток у підготовчому періоді з урахуванням модельних характеристик фізичної підготовленості більш кваліфікованих спортсменок і взаємозв'язку показників їх фізичної підготовленості та компонентів змагальної діяльності у командних тренуваннях (70% часу на фізичну підготовку) та диференційований розвиток фізичних якостей кожної гандболістки з урахуванням структури її фізичної підготовленості (30% часу на фізичну підготовку) дає позитивний ефект у розвитку значущих для жіночого гандболу фізичних якостей.

11. У фізичній підготовці гандболісток команд вищої ліги групи "Б" у підготовчому періоді вищий тренувальний ефект дає поєднання комплексного розвитку значущих для змагальної діяльності фізичних якостей

у командних тренуваннях (70% часу на фізичну підготовку) з диференційованим розвитком відносно слабо розвинутих фізичних якостей кожної гандболістки у додаткових індивідуально-групових заняттях (30% часу на фізичну підготовку).

12. При розробці програм диференційованого розвитку фізичних якостей кожної гандболістки варто акцентувати увагу на тих фізичних якостях, які у конкретної гандболістки на 0,5 δ нижчі за середньостатистичні показники команди.

13. Подальше вдосконалення системи фізичної підготовки можливе шляхом вивчення моделей профілів фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток за ігровими амплуа та адекватної корекції тренувального процесу.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Базильчук О.В., Линець М.М. Система диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток. – Хмельницький: ХДУ, 2004. – 63 с. (внесок автора становить 70%).
2. Базильчук О. До питання вдосконалення системи підготовки кваліфікованих гандболісток // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 5 – Л., 2001. – Т. 1. – С. 288-289.
3. Базильчук О. Показники змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 6 – Л., 2002. – Т. 2. – С. 6-10.
4. Базильчук О. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості гандболісток різної кваліфікації // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей в галузі фіз.культури та спорту. Вип. 7 – Л., 2003. – Т. 3. – С. 111-116.
5. Базильчук О. Фактори, що зумовлюють ефективну змагальну діяльність кваліфікованих гандболісток // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. За ред. С.С. Срмакова. – Х.; Л.; 2003 – №18. – С. 118-122.
6. Линець М., Базильчук О. Вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток // Теорія та методика фізичного виховання. – 2003. – №3. – С. 18-21.
7. Базильчук О. Методика контролю за рівнем фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток // Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи: Зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2002. – Вип.. 3. – С. 9-13.

8. Базильчук О., Линець М. Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності жіночих гандбольних команд вищої ліги групи "А" і групи "Б" // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2002. – №5. – Ч.3. – С. 117-119.

9. Базильчук О.В. Тенденції розвитку сучасного жіночого гандболу // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Матеріали II регіон. наук.-практ. конф. – Л., 2003. – С. 13-15.

АНОТАЦІЇ

Базильчук Олег Вікторович. Індивідуалізація системи фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток. Рукопис. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний інститут фізичної культури, Львів, 2003 рік.

Дослідження присвячено вивченню проблеми оптимізації фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес кваліфікованих гандбольних команд.

Предмет дослідження – фізична підготовка кваліфікованих гандболісток.

Мета роботи – розробити й експериментально обґрунтувати програму фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток з урахуванням взаємозв'язків компонентів змагальної діяльності і фізичної підготовленості та індивідуальних профілів фізичної підготовленості.

Наукова новизна отриманих результатів:

- розширено та поглиблено знання щодо структури і змісту змагальної діяльності гандболісток різної кваліфікації, зокрема встановлено, що за останні 20 років значно зросли кількісні показники компонентів змагальної діяльності і дещо знизилися їх якісні показники;
- визначено зміст модельних характеристик фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток, які включають 10 показників загальної та 4 спеціальної фізичної підготовленості, що мають значущі взаємозв'язки з компонентами змагальної діяльності;
- уперше у жіночому гандболі визначено факторну структуру фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток;
- уперше сформовано й експериментально підтверджено методичні підходи щодо розробки програми диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток з урахуванням індивідуальних профілів їх фізичної підготовленості та модельних характеристик більш кваліфікованих гандболісток.

Ключові слова: кваліфіковані гандболістки, змагальна діяльність, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, фізична підготовленість, програма диференційованої фізичної підготовки.

Базьльчук Олег Викторович. Индивидуализация системы физической подготовки квалифицированных гандболисток. Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт. – Львовский государственный институт физической культуры, Львов, 2003 год.

Диссертационное исследование посвящено изучению проблемы оптимизации физической подготовки квалифицированных гандболисток.

Во введении обоснована актуальность проблемы, показана взаимосвязь исследования с научными программами, планами и темами, определен объект и предмет исследования, его цель и задачи, описан уровень научной новизны и практическое значение работы, а также личный вклад диссертанта.

Объект исследования – тренировочный процесс квалифицированных гандбольных команд.

Предмет исследования – физическая подготовка квалифицированных гандболисток.

Цель работы – разработать и экспериментально обосновать программу физической подготовки квалифицированных гандболисток с учётом взаимосвязи компонентов соревновательной деятельности и физической подготовленности а также индивидуальных профилей физической подготовленности.

Научная новизна исследования:

- расширены и углублены знания относительно структуры и содержания соревновательной деятельности гандболисток разной квалификации; установлено, что за последние 20 лет значительно возросли количественные показатели компонентов соревновательной деятельности и снизились некоторые их качественные показатели;
- определено содержание модельных характеристик физической подготовленности квалифицированных гандболисток, которые включают 10 показателей общей и 4 специальной физической подготовленности, которые имеют значительные взаимосвязи с компонентами соревновательной деятельности;
- впервые в женском гандболе определена факторная структура физической подготовленности квалифицированных гандболисток;
- впервые сформированы и экспериментально подвержены методические подходы относительно разработки программы дифференцированной

физической подготовки квалифицированных гандболисток с учётом индивидуальных профилей их физической подготовленности и модельных характеристик более квалифицированных гандболисток.

В первом разделе подан теоретический анализ литературы по проблеме построения процесса физической подготовки квалифицированных гандболисток и обоснована актуальность исследования.

Во втором разделе представлена система методов, адекватных объекту, предмету, цели и задачам исследования; раскрыта необходимость использования этих методов, а также описана организация исследования.

В третьем разделе представлены материалы анализа содержания соревновательной деятельности гандбольных команд, с помощью которых характеризованы тенденции развития женского гандбола и определены модельные показатели соревновательной деятельности, которые в дальнейшем учитывались при разработке программ подготовки спортсменок и команд к соревнованиям. Анализ компонентов соревновательной деятельности по игровым амплуа дал возможность выделить резервы в повышении спортивного мастерства, как исследованных гандболисток, так и команд в целом.

В четвертом разделе подается анализ корреляционных взаимосвязей между показателями физической подготовленности и соревновательной деятельности, а также рассматривается факторная структура физической подготовленности квалифицированных гандболисток. Полученные результаты свидетельствуют, что как специальная, так и общая физическая подготовленность тесно взаимосвязаны с эффективностью соревновательной деятельности квалифицированных гандболисток.

В пятом разделе представлен сравнительный анализ физической подготовленности гандболисток разной квалификации, описана методология разработки авторской программы физической подготовки квалифицированных гандболисток и поданы результаты экспериментальной проверки эффективности разработанной программы.

Результаты перекрестного эксперимента убедительно свидетельствуют, что независимо от методологической направленности тренировочного процесса квалифицированных гандболисток и состояния их тренированности к началу применения конкретной программы, высший тренировочный эффект дает сочетание комплексного развития ведущих для женского гандбола физических качеств (70% от общего объема физической подготовки) с приоритетным развитием тех физических качеств, которые в конкретной гандболистки относительно слабо развиты (30% от общего объема физической подготовки).

Работа имеет методические рекомендации к технологии разработки программ дифференцированной физической подготовки квалифицированных гандболисток.

Ключевые слова: квалифицированные гандболистки, соревновательная деятельность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физическая подготовленность, программа дифференцированной физической подготовки.

Bazilchuk Oleg Victorovich. Individualization system of physical training qualified female handballs. Manuscript. Thesis a candidate scientific degree of physical culture and sport by specialty 24.00.01 – Olympic and professional sport. – Lviv state of physical culture, Lviv 2003.

University of research to study problems optimization physical preparation female handballs.

Object into training process of skilled handball teams.

Article of research physical preparation skilled female handballs.

Work aim to develop experimentally female handballs program of physical preparation skilled female handballs with components intercommunications consideration competitions of activity and physical preparedness and individual profiles of physical preparedness.

Scientific novelty of got results:

- widened and deepened knowledge as for structure and maintenance competitions of activity female handballs of different qualification, specifically set, what kind last 20 years considerably grew quantitative
- components indexes competitions of activity and something brought down their qualitative indexes;
- defined maintenance of model descriptions of physical preparedness skilled female handballs, which include 10 indexes of special physical preparedness general and 4, that have meaningful intercommunications with components competitions of activity;
- for the first time in womanish handball defined a factories structure of physical preparedness skilled female handballs;
- for the first time formed experimentally borne out methodical approaches as for program development of differentiated physical preparation skilled female handballs with consideration of individual profiles of their physical preparedness and model descriptions more skilled female handballs.

Key words: skilled female handballs, competitions activity, general physical preparation, special physical preparation, physical preparedness, program of differentiated physical preparation: