

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ 10-12 РОКІВ

Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Горбуля О.В., Єрмоленко А.В.

69600 Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

vgorbula@gmail.com

Розглянуті організаційно-педагогічні аспекти управління тренувальним процесом у ДЮСШ, розкритий початковий етап підготовки юних баскетболістів. Наведені сучасні наукові концепції навчання рухових дій та їх застосування в процесі технічної підготовки баскетболістів 10-12 років. Розроблена й представлена методика формування спортивно-технічної майстерності гравців-баскетболістів. Передбачено, що початкове навчання техніці гри в баскетбол можна істотно поліпшити, за рахунок реалізації в системі тренування таких методичних підходів: поетапне формування прийомів техніки гри; відбору змісту навчального матеріалу та побудови тренувальних занять на основі динамічних ігрових ситуацій. Показано, що динамічні ігрові ситуації в навчально-тренувальному процесі розглядаються як сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему, необхідних і достатніх для моделювання ігрової та змагальної практики, формування готовності юних гравців до активних змагальних дій на скорочених, інтенсифікованих ігрових режимах. Отримані матеріали дозволяють розширити теоретичну і практичну базу початкового етапу навчання в ДЮСШ з баскетболу положеннями про можливість раціонального управління навчально-тренувальним процесом на основі застосування експериментальної програми, конкретизувати умови і параметри навчальних впливів при реалізації на заняттях динамічних ігрових ситуацій: із застосуванням протидії, в серійно повторюваних вправах, у чисельній меншості гравців. Порівняльний аналіз динаміки становлення спортивно-технічної підготовленості проведений за двома напрямками: по-перше, між початковим і кінцевим етапами педагогічного експерименту, дозволив виявити вірогідність розходжень за вісьма тестами; по-друге, між експериментальною і контрольною групою – за трьома тестами на користь експериментальної групи.

Ключові слова: баскетбол, технічна підготовленість, тактична підготовленість, гравці, початковий етап підготовки, методика, дитячо-юнацька спортивна школа.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БАСКЕТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Горбуля В.Б., Горбуля В.А., Горбуля А.В., Ермоленко А.В.

69600 Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Украина

vgorbula@gmail.com

Рассмотрены организационно-педагогические аспекты управления тренировочным процессом в ДЮСШ, раскрыт начальный этап подготовки юных баскетболистов. Приведены современные научные концепции обучения двигательным действиям и их применение в процессе технической подготовки баскетболистов 10-12 лет. Разработана и представлена методика формирования спортивно-технического мастерства игроков-баскетболистов. Предусмотрено, что начальное обучение технике игры в баскетбол можно существенно улучшить за счет реализации в системе тренировки следующих методических подходов: поэтапное формирование приемов техники игры; отбора содержания учебного материала и построения тренировочных занятий на основе динамических игровых ситуаций. Показано, что динамические игровые ситуации в учебно-тренировочном процессе рассматриваются как совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему, необходимых и достаточных для моделирования игровой и соревновательной практики, формирования готовности юных игроков к активным соревновательным действиям на сокращенных, интенсифицированных игровых режимах. Полученные материалы позволяют расширить теоретическую и практическую базу начального этапа обучения в ДЮСШ по баскетболу положениями о возможности рационального управления учебно-тренировочным процессом на основе применения экспериментальной программы, конкретизировать условия и параметры учебных воздействий при реализации на занятиях динамических игровых ситуаций: с применением противодействия, в серийно повторяющихся упражнениях, в численном меньшинстве игроков. Сравнительный анализ динамики становления спортивно-технической подготовленности проведен по двум направлениям: во-первых, между начальным и конечным этапами педагогического эксперимента позволил выявить достоверность различий по восьми тестами; во-вторых, между экспериментальной и контрольной группой - по трем тестам в пользу экспериментальной группы.

Ключевые слова: баскетбол, техническая подготовленность, тактическая подготовленность, игроки, начальный этап подготовки, методика, детско-юношеская спортивная школа.

METHOD OF FORMING SPORTS BASKETBALL TECHNICAL-SKILL 10-12 YEARS

Gorbulya V.B., Gorbulya V.A., Gorbulya A.V., Ermolenko A.V.

69600 Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Ukraine

vgorbula@gmail.com

The organizational and pedagogical aspects of the training process in the Youth discloses the initial stage of preparation of young basketball players. Given modern scientific concept of learning motor actions and their application in the technical training of basketball players 10-12 years. Developed and presented a technique of forming a sports and technical skill of the players, basketball players. Provided that the initial instruction in the game of basketball can be significantly improved through the implementation of a system of training the following methodological approaches: the gradual formation of the art techniques of the game; selection of the content of teaching material and the construction of training sessions based on dynamic game situations. It is shown that the dynamic game situations in the training process as a set of actions with a common purpose in a single dynamic system, are necessary and sufficient for the simulation game and competitive practices, the formation of readiness of young players to active competitive actions on the reductions intensified game modes. The resulting materials can extend the theoretical and practical basis of the initial stage of training in Youth Basketball provisions on the possibility of rational management of the training process based on the application of the pilot program, specify the conditions and parameters of the educational effects of the implementation of activities in dynamic game situations: using combat, serially Repeat the exercise, in a numerical minority of players. Comparative analysis of the dynamics of formation of sport and technical preparedness, conducted in two directions: firstly, between the initial and final stages of the pedagogical experiment revealed significant differences in eight tests; secondly, between the experimental and the control group - three tests in favor of the experimental group.

Key words: basketball, technical readiness, tactical training, the players, the initial stage of training, technique, Sports school.

ВСТУП

Найважливішу роль відіграє побудова і зміст навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки гравців, де закладається фундамент школи баскетболу [1]. У спортивній науково-методичній літературі детально представлені умови, засоби і методи навчання гравців початківців. Велика увага приділяється класифікації навчального матеріалу з основних розділів підготовки юних баскетболістів і видам забезпечення навчально-тренувального процесу [2-3]. Робляться спроби обґрунтувати новий підхід до визначення головного і другорядного навчального матеріалу, взявши за основу динамічні ігрові ситуації, а не тільки формальні характеристики рухів і дій гравця (або групи гравців) [4,5]. Важливою умовою вдосконалення системи підготовки спортивного резерву вважається здійснення індивідуалізації навчально-тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей юних баскетболістів [6-9].

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Разом з позитивними результатами, певне просування у вирішенні представлених вище проблем, слід виділити ряд питань, які не знайшли поля свого відображення. По-перше, не розроблений надійний технологічний підхід до формування технічних і тактичних дій юних баскетболістів, тому часто не виконуються вимоги початкового етапу становлення «школи баскетболу». По-друге, залишаються недостатньо виявленими детермінанти засвоєння основних прийомів гри, що істотно ускладнює проектування динамічних ігрових ситуацій і структурно-логічних схем навчання. По-третє, не конкретизовані способи ефективного управління потоками інформації між тренером і учнем у вигляді відомостей і повідомлень в різній формі уявлення, що знижує темпи навчання і рівень спортивного результату. Викладене дає підставу вважати, що дозвіл між високою значимістю початкового етапу в цілісному процесі підготовки висококваліфікованих баскетболістів і недостатньою розробленістю умов і способів проектування спортивно-педагогічних технологій для цього етапу формування «Школи баскетболу» є актуальним.

Аналіз літературних даних дозволяє стверджувати, що питанням початкової підготовки

юних баскетболістів не приділяється належної уваги. Відсутня науково обґрунтована програма по визначенню особливостей, змісту, обсягу і спрямованості навчально-педагогічного процесу баскетболістів груп початкової підготовки.

У зв'язку з цим були поставлені мета та завдання дослідження.

Мета дослідження – підвищення ефективності процесу навчання юних спортсменів основам техніки гри в баскетбол.

Завдання:

1. Вивчити рівень спортивно-технічної підготовки баскетболістів 10-12 років на початку і в кінці експерименту.
2. Визначити динаміку приросту рівня спортивно-технічної підготовки баскетболістів.
3. Оцінити ефективність методики підвищення процесу навчання юних спортсменів основам техніки гри в баскетбол.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані такі методи дослідження: 1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження. 2. Педагогічні спостереження. 3. Метод контрольних тестів з фізичної підготовленості: біг 20м (с), стрибок у довжину з місця (см), висота підскоку (см), біг 40 с (кількість м), відносна сила кісті (%). Для оцінки рівня технічної підготовленості застосовувалися такі тести: переміщення в захисній стійці (с), швидкісне ведення м'яча (с, влучання), передачі м'яча (с, влучання), дистанційні і штрафні кидки (кількість влучань).

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Відмінною особливістю побудови навчального процесу в експериментальних групах є принципово новий підхід до формування технічної підготовленості гравців, заснований на модульному навчанні з використанням теоретичної концепції поетапного формування розумових дій і понять П. Я. Гальперіна. Реалізація цього підходу передбачала, в першу чергу, здійснення комплексного впливу на спортсменів в єдності освітньої та спеціальної спрямованості навчально-тренувального процесу [9].

Зміст теоретичного матеріалу робочих навчальних програм підбирався з урахуванням віку спортсменів, спрямованості інтересів і переваг до ігрової діяльності в баскетбол, що дало можливість здійснити поглиблене вивчення питань організації їхнього способу життя, використання засобів і методів фізичної самотренування, гігієнічних заходів у режимі дня, регулювання навантаження та самоконтролю на заняттях. Теоретичний матеріал повідомлявся баскетболістам під час практичних навчальних занять, поряд з цим, з випробуваними проводилися бесіди та методичні заняття з питань організації, змісту і форм проведення самостійних тренувань.

Практичний розділ робочих навчальних програм освоювався спортсменами в експериментальних групах із застосуванням блоків, що включають поглиблену технічну і фізичну підготовку, що забезпечують в задані терміни різнобічний розвиток фізичних якостей і повне освоєння технічних прийомів у різних поєднаннях. Здача контрольних нормативів оцінювалася батареєю тестів, прийнятих у нашому дослідженні. Вона доповнювалася окремими контрольними нормативами і вимогами, характерними для того чи іншого виду і етапу підготовки. Динаміка результатів враховувалася протягом усього періоду навчання і обговорювалася з гравцями.

Аналіз показників розвитку фізичної і технічної підготовленості на початку експерименту баскетболістів 10-12 років експериментальної і контрольної груп показав, що достовірних відмінностей знайдено не було. У тестах обох груп були показані приблизно однакові результати (табл. 1 і 2).

Таблиця 1 – Результати контрольних випробувань з фізичної підготовленості баскетболістів 10-12 років на початку експерименту

Показники	Експериментальна група	Контрольна група	Достовірність відмінностей (t)
Біг 20 м, с	4,00 ± 0,10	4,10 ± 0,11	0,71
Стрибок у довжину, см	180,0 ± 1,19	181,0 ± 1,08	0,16
Висота підскоку, см	34,1 ± 1,60	33,9 ± 2,00	0,12
Біг 40с, м	130,0±2,44	131,0±3,30	0,65
Відносна сила кісті, %	0,62 ± 0,03	0,54 ± 0,02	0,97

Таблиця 2 – Результати контрольних випробувань з технічної підготовленості баскетболістів 10-12 років на початку експерименту

Показники	Експериментальна група	Контрольна група	Достовірність відмінностей (t)
Переміщення в захисній стійці, с	11,0 ± 0,41	11,3 ± 0,50	0,47
Швидкісне ведення м'яча, с, влучання	15,1 ± 0,50	14,9 ± 0,72	0,23
Дистанційні кидки, кількість влучань	2,44 ± 1,00	2,00 ± 1,10	0,48
Штрафні кидки, кількість влучань	3,10 ± 1,04	3,00 ± 1,00	0,25

Отже, в тесті «Стрибок у довжину з місця» результат контрольної групи склав – 181,0 ± 1,08 см, а експериментальної групи – 180,0 ± 1,19 см. У тесті « Біг 40 м» баскетболісти показали результат 131,0±3,30м, а 130,0±2,44м відповідав результату хлопчиків експериментальної групи. У тесті «Біг 20 м» результат контрольної групи дорівнював 4,10 ± 0,11с, в експериментальній групі 4,00 ± 0,10 с відповідно.

На початок дослідження баскетболісти контрольної групи в тесті «Переміщення в захисній стійці» показали середній результат 11,3 ± 0,50с, а середній результат баскетболістів експериментальної групи дорівнював 11,0±0,41с. Швидкісне ведення хлопчики контрольної групи виконали за 14,9±0,72с, експериментальної – за 15,1 ± 0,50с. У кидкових тестах результати двох груп також знаходилися на одному рівні – 2,44 ± 1,00раз і 2,00 ± 1,10 раз з середньої відстані та 3,10 ± 1,04 і 3,00±1,00 влучань зі штрафної лінії.

У ході підготовки та проведення педагогічного експерименту були здійснені необхідні і достатні організаційно-методичні та конструктивно-технологічні заходи: визначені підготовчі вправи для прискорення процесу оволодіння технічними прийомами гри; встановлена раціональна послідовність поетапного формування основних технічних прийомів і розроблено зміст кожного етапу навчання у вигляді робочої навчальної програми.

Контрольна група баскетболістів займалися за традиційною програмою ДЮСШ, експериментальна група баскетболістів займалася за програмою, яку розробили ми і представили в таблиці 3.

У результаті експерименту за підсумками контрольних випробувань друге тестування показало, що відбулися істотні зміни в баскетболістів в обох групах. Найбільші зміни відбулися в експериментальній групі, де за допомогою використовуваної методики покращилися показники в усіх тестах. Результати експериментальної групи достовірно покращилися порівняно з контрольною групою у двох тестах з фізичної підготовленості: стрибок у довжину та біг 40с і в одному тесті з технічної підготовленості – дистанційні кидки (табл. 3 і 4).

Результат у тесті «стрибок у довжину» експериментальної групи баскетболістів 204,2 ± 2,10 см, а контрольної 193,0 ± 2,12 см, що на 11,2 см далі. Результат бігу 40с експериментальної групи на 5,9м більше, ніж у баскетболістів контрольної групи і дорівнював 146,0±2,06 м. Кількість влучань із середньої відстані вірогідно краще у баскетболістів експериментальної групи.

Таблиця 3 – Результати контрольних випробувань з фізичної підготовленості баскетболістів 10-12 років у кінці експерименту

Показники	Експериментальна група	Контрольна група	Достовірність відмінностей (t)
Біг 20 м, с	3,70 ± 0,09	3,82 ± 0,10	0,93
Стрибок у довжину, см	204,2 ± 2,10*	193,0 ± 2,12	3,76
Висота підскоку, см	40,2 ± 1,30	37,1 ± 1,50	1,56
Біг 40с, м	146,0±2,06*	140,1±2,10	2,13
Відносна сила кисті,%	0,80 ± 0,06	0,73 ± 0,04	1,19

Примітка: * – статистично достовірні результати (p<0,05)

Таблиця 4 – Результати контрольних випробувань з технічної підготовленості баскетболістів 10-12 років в кінці експерименту

Показники	Експериментальна група	Контрольна група	Достовірність відмінностей (t)
Переміщення в захисній стійці, с	9,8 ± 0,13	10,0 ± 0,10	1,25
Швидкісне ведення м'яча, с, влучання	14,0 ± 0,26	14,4 ± 0,52	0,88
Дистанційні кидки, кількість влучань	6,00 ± 0,66*	4,00 ± 0,58	2,32
Штрафні кидки, кількість влучань	7,40 ± 1,00	6,00 ± 0,45	0,95

Динаміка змін показників фізичної і технічної підготовленості баскетболістів контрольної групи показала, що на протязі експерименту достовірно покращилися результати п'яти тестів, це стрибок у довжину (t=2,17), біг 40м (t=2,32), відносна сила кисті (t=2,75), переміщення в захисній стійці (t=2,35) і штрафні кидки (t=2,55).

Динаміка змін показників фізичної і технічної підготовленості експериментальної групи показала, що протягом експерименту достовірно покращилися результати восьми тестів, це біг 20м (t=2,31), стрибок у довжину (t=6,40), висота підскоку (t=2,96), біг 40с (t=5,00), відносна сила кисті (t=3,00), переміщення в захисній стійці (t=3,12), дистанційні кидки (t=2,97) і штрафні кидки (t=2,99).

Дослідження відносного приросту показників фізичної і технічної підготовленості баскетболістів 10-12 років у кінці експерименту показало, що результати двох груп зросли. Істотне покращання в експериментальній групі відбулося по таких показниках: на 17,9% виросли висота підскоку, стрибок у довжину на 13,4%, біг 40с на 12,3%, переміщення в захисній стійці на 11,9; в контрольній групі – переміщення в захисній стійці на 10,9%, висота підскоку на 9,44%, біг 40с на 6,95%, стрибок у довжину на 6,63%.

Порівняльний аналіз динаміки становлення технічної підготовленості як прямого відображення нормативно схваленої ігрової діяльності, проведений за двома напрямками: по-перше, між початковим і кінцевим етапами педагогічного експерименту, по-друге, між експериментальними і контрольною групою – дозволив виявити ряд важних особливостей формування прийомів техніки гри з використанням різних методичних підходів.

Диференціація і спеціалізація знань про власну техніко-тактичну підготовленість у різних варіантах ігрової практики (без перешкод і в умовах протидії, до і після навантаження) характеризує якісну сторону формування компетентності випробуваного і підвищення його рівня техніко-тактичної підготовленості.

Експериментальне дослідження підтверджує достатньо високу ефективність і надійність застосування експериментальної методики на початковому етапі підготовки баскетболістів, про що свідчать результати експериментальної групи.

Показано, що динамічні ігрові ситуації в навчально-тренувальному процесі розглядаються як сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему, необхідних і достатніх для моделювання ігрової та змагальної практики, формування готовності юних гравців до активних змагальних дій на скорочених, інтенсифікованих ігрових режимах.

Отримані матеріали дозволяють розширити теоретичну і практичну базу початкового етапу навчання в ДЮСШ з баскетболу положеннями про можливість раціонального управління

навчально-тренувальним процесом на основі застосування технологічного підходу, конкретизувати умови і параметри навчальних впливів при реалізації в заняттях динамічних ігрових ситуацій.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

У ході проведеного дослідження, ми отримали, що на початку рівень спортивно-технічної підготовленості баскетболістів 10-12 років контрольної та експериментальної групи знаходиться на одному рівні. Так, в обох групах не була виявлена вірогідність розходжень за всіма тестами.

У кінці дослідження, результати зросли в обох групах, але більш виражені зміни були виявлені у баскетболістів експериментальної групи, які займалися розвитком техніко-тактичної підготовки за допомогою експериментальної програми.

Порівняльний аналіз динаміки становлення технічної підготовленості, проведений за двома напрямками: по-перше, між початковим і кінцевим етапами педагогічного експерименту, дозволив виявити вірогідність розходжень за восьми тестами; по-друге, між експериментальною і контрольною групою – за трьома тестами на користь експериментальної групи.

Проведені дослідження дозволяють стверджувати, що початкове навчання техніці гри в баскетбол можна істотно поліпшити, за рахунок реалізації в системі тренування розроблених програм, в яких застосовуються динамічні ігрові ситуації: із застосуванням протидії, в серійно повторюваних вправах, які моделюють ігрову ситуацію, у чисельній меншості гравців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.И. Нестеровский. – М. : Академия, 2007. – 336 с.
2. Костикова Л.В. Баскетбол (Азбука спорта) / Людмила Костикова. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.
3. Тригорлов В.В. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие / В.В. Тригорлов. – М. : Спорт, 2007. – 146 с.
4. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсменів /В.М.Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 317 с.
5. Корягин В.М. Баскетбол для всех. Настольная книга любителей баскетбола / В.М. Корягин. – Физкультура и спорт, 2006. – 173 с.
6. Поплавский Л.Ю. Баскетбол /Леонид Поплавский. – К. : Олімпійська література, 2004. – 446 с.
7. Морган Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов /Морган Вуттен. – М. : ТВТ Дивизион, 2008. – 400 с.
8. Виссел Х. Баскетбол. Шаги к успеху / Виссел Хол. – М. : АСТ, Астрель, 2009 – 112 с.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

REFERENCES

1. Nesterovskiy D.I. Basketbol: Teoriya i metodika obucheniya: ucheb. posobiye dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy /D.I. Nesterovskiy. – M.: Akademiya, 2007. – 336 s.
2. Kostikova L.V. Basketbol (Azbuka sporta) / Lyudmila Kostikova. – Fizkul'tura i sport, 2002. – 176 s.
3. Trigorlov V.V. Basketbol. Dlya vsekh i kazhdogo: uchebno-metodicheskoye posobiye / V.V. Trigorlov. – Sport, 2007. – 146 s.
4. Platonov V.M. Fizichna pidgotovka sportsmeniv /V.M.Platonov, M.M. Bulatova. – K.: Olimpiys'ka literatura, 1995. – 317 s.
5. Koryagin V.M. Basketbol dlya vsekh. Nastol'naya kniga lyubiteley basketbola / V.M. Koryagin. – Fizkul'tura i sport, 2006. – 173 s.

6. Poplavskiy L.YU. Basketbol /Leonid Poplavskiy. – К. : Olіmpіys'ka література, 2004. – 446 s.
7. Morgan Vutten. Kak dobit'sya uspekha v podgotovke basketbolistov /Morgan Vutten. – TVT Divizion, 2008. – 400 s.
8. Vissel KH. Basketbol. Shagi k uspekhu / Vissel Khol. – AST, Astrel', 2009 – 112 s.
9. Volkov L.V. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta / L.V. Volkov. – К.: Olimpiyskaya literatura, 2002. – 294 s.

УДК 796.015.132:796.322-055.2

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОК В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Дядечко И.Е., *Корниенко Д.С., **Петров В.Д., **Верцимага А.В.

69600 Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Украина

**69600 Запорожский национальный технический университет, ул. Жуковского, 64, Украина*

***46000 Тернопольский национальный экономический университет, ул., Львовская, 11,
Тернополь, Украина*

tohari@ya.ru

Показана динамика уровня функциональной подготовленности гандболисток средней квалификации (1-й, 2-й разряд) в подготовительном периоде. Предусматривалось вносить изменения в тренировочный процесс с целью оптимизации их функциональной подготовленности. В исследование было включено 15 спортсменок, календарный возраст – 16-17 лет. Для определения уровня их функциональной подготовленности была применена компьютерная программа «ШВСМ». Установлено, что в начале подготовительного периода 26,67% от всех респондентов функциональная подготовленность характеризуется "средним" уровнем, 6,67% – ниже среднего, 40,0% – выше среднего и 26,67% – высокий. В конце подготовительного периода среди спортсменок преобладали представители с уровнем функциональной подготовленности "выше среднего" – 46,67% и с уровнем "высокий" – 46,67%, спортсменок с уровнем ниже среднего не наблюдалось. Доказана эффективность предложенной системы тренировочных занятий для оптимизации функциональной подготовленности гандболисток.

Ключевые слова: подготовительный период, функциональная подготовленность, средняя квалификация, экспресс-оценка, гандбол.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Дядечко І.Є., *Корнієнко Д.С., **Петров В.Д., **Верцимага А.В.

69600 Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

**69600 Запорізький національний технічний університет, вул. Жуковського, 64, Україна*

***46000 Тернопільський національний економічний університет,
вул. Львівська, 11, Тернопіль, Україна*

tohari@ya.ru

Показана динаміка рівня функціональної підготовленості гандболісток середньої кваліфікації (1-й, 2-й розряд) в підготовчому періоді. Передбачалося вносити зміни в тренувальний процес з метою оптимізації їх функціональної підготовленості. У дослідження було включено 15 спортсменок, календарний вік – 16-17 років. Для визначення рівня їх функціональної підготовленості була застосована комп'ютерна програма «ШВСМ». Встановлено, що на початку підготовчого періоду 26,67% від усіх респондентів функціональна підготовленість характеризується середнім рівнем, 6,67% – нижче середнього, 40,0% – вище середнього та 26,67% – високий. У кінці підготовчого періоду серед спортсменів переважали представники з рівнем функціональної підготовленості "вище середнього" – 46,67% і з рівнем "високий" – 46,67%, спортсменів з рівнем нижче середнього не спостерігалось. Доведено ефективність запропонованої системи тренувальних занять для оптимізації функціональної підготовленості гандболісток.

Ключові слова: підготовчий період, функціональна підготовленість, середня кваліфікація, експрес-оцінка, гандбол.