

Зміни показників координаційних здібностей гандболістів 13-14 років протягом року

Попова Л. В., Бикова О. О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті проаналізовано зміни показників координаційної підготовленості гандболістів 13–14 років протягом навчального року.

Ключові слова: гандболісти, координаційні здібності, річний цикл.

Актуальність. Проблема керування тренувальним процесом займає багатьох дослідників у сфері спорту [3, 4]. Визначення співвідношень між кількісними показниками тренувальних навантажень (обсяг та інтенсивність) з результатами тестування є важливою частиною керування тренувальним процесом з можливістю його регулювання. У зв'язку з цим особливого значення набуває поточна діагностика різних сторін функціонального стану спортсменів, що дозволяє постійно знайомитися з ефективністю тренувальних навантажень та, за необхідності, вносити відповідні корективи у тренувальну програму.

Гра у гандбол вимагає прояву високого рівня розвитку фізичних якостей, особливе місце серед яких на етапі попередньої базової підготовки мають координаційні здібності [1, 2, 6]. При виконанні рухів з м'ячем і без м'яча, кидків м'яча у воротах, стрибків, поштовхів гандболісти проявляють координаційні здібності, без прояву яких спортсмени не виконають жодної рухової дії. Від рівня розвитку координаційних здібностей, певною мірою, залежить прояв і інших рухових якостей. Все це підкреслює актуальність обраної проблематики та зумовлює напрям наших досліджень.

Мета дослідження – проаналізувати зміни показників координаційної підготовленості гандболістів 13–14 років протягом навчального року.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково методичні джерела, що розглядають питання фізичної підготовки гандболістів на етапі попередньої базової підготовки.
2. Визначити рівень координаційної підготовленості спортсменів у різні періоди річного циклу тренування.
3. Проаналізувати зміни у показниках координаційної підготовленості гандболістів з урахуванням періоду підготовки та його змісту.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес гандболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – зміни координаційних здібностей гандболістів протягом року на етапі попередньої базової підготовки.

Під час нашого дослідження використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, аналіз тренерської документації (контент аналіз), педагогічне тестування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. В ході нашого педагогічного тестування були встановлені зміни окремих показників координаційних здібностей гандболістів 13–14 років протягом року (табл.1).

Таблиця 1

Зміни показників координаційних здібностей гандболістів 13-14 років протягом року (n=16)

Статистичні показники	Орієнтація у просторі											
	Ходьба до відмітки із закритими очима після обертів, м		Різниця гладкого бігу на 30 м та на 30 м з обертами, с		Ходьба до відмітки із закритими очима після обертів, м		Різниця гладкого бігу на 30 м та на 30 м з обертами, с					
	вересень	грудень	вересень	грудень	грудень	квітень	грудень	квітень				
\bar{X}	3,2	2,8	2,6	2,1	2,8	1,2	2,1	1,2				
m	0,4	0,4	0,3	1,2	0,4	0,6	1,2	0,6				
t	0,70		0,40		2,21		0,67					
p	>0,05		>0,05		<0,05		>0,05					
Вестибулярна стійкість												
Статистичні показники	Ходьба до цілі після перекидів та обертів, см		Ходьба по лінії після 30 обертів, раз		Ходьба до цілі після перекидів та обертів, см		Ходьба по лінії після 30 обертів, раз					
	вересень	квітень	вересень	квітень	грудень	квітень	грудень	квітень				
	\bar{X}	456,6	454,6	7,6	6,4	454,6	450,5	6,4	4,2			
m	1,8	1,6	1,1	1,4	1,6	1,2	1,4	0,6				
t	0,83		0,67		2,05		1,44					
p	>0,05		>0,05		<0,05		>0,05					
Статична рівновага												
Статистичні показники	«Ластівка» із відкритими очима		«Ластівка» із заплющеними очима		Проба Ромбегра		«Ластівка» із відкритими очима		«Ластівка» із заплющеними очима		Проба Ромбегра	
	в-нь	гр-нь	в-нь	гр-нь	в-нь	гр-нь	гр-нь	кв-нь	гр-нь	кв-нь	гр-нь	кв-нь
	\bar{X}	16,6	18,6	24,5	26,7	15,3	18,1	18,6	21,5	26,7	30,7	18,1
m	1,3	1,3	1,8	1,6	1,8	1,3	1,3	0,5	1,6	1,1	1,3	0,8
t	1,43		0,91		1,26		2,08		2,06		2,10	
p	>0,05		>0,05		>0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

Так, на момент першого тестування (вересень 2016 року) значення показників вестибулярної стійкості були менші ніж результати тестування цієї здібності у грудні 2016 року. Однак розрахунок критерію Ст'юдента вказує на відсутність достовірності відмінностей ($p>0,05$) у показниках тестових вправ, що визначають вестибулярну стійкість у цьому досліджувальному періоді. На другому періоді дослідження було встановлено достовірну відмінність ($p<0,05$) у показниках однієї тестової вправи, що визначала вестибулярну стійкість гандболістів.

В ході нашого педагогічного тестування були встановлені зміни показників рівноваги гандболістів протягом року. На момент першого тестування (вересень 2016 року) значення показників рівноваги гандболістів були менші ніж результати тестування цієї здібності у грудні 2016 року ($p > 0,05$). На другому періоді дослідження було встановлено достовірну відмінність ($p < 0,05$) у показниках всіх тестових вправи, що визначали статичну рівновагу гандболістів.

Проведене педагогічне тестування дозволило встановити зміни здатності до орієнтації у просторі гандболістів протягом року. Так, на момент першого тестування (вересень 2016 року) значення показників здатності до орієнтації у просторі гандболістів були гірші ніж результати тестування цієї здібності у грудні 2016 року ($p > 0,05$). У другому періоді дослідження встановлено достовірну відмінність ($p < 0,05$) у показниках обох тестових вправ, що визначали здатність до орієнтації у просторі.

У ході нашого педагогічного спостереження у спеціальні протоколи фіксувались тривалість вправ, що були присвячені розвитку координаційних здібностей під час навчально-тренувальних занять юних гандболістів, їх кількість та інвентар що застосовувався при їх виконанні.

Проведення кореляційного аналізу дозволило встановити зв'язок між тривалістю вправ, що присвячені розвитку координаційних здібностей, їх кількістю, що використовувались під час навчально-тренувального процесу із змінами показників координаційної підготовленості юних спортсменів (табл.2).

Таблиця 2

Взаємозв'язок кількості та тривалості вправ, що присвячені розвитку координації зі змінами результатів тестових вправ (r)

	Вестибулярна стійкість		Статична рівновага			Орієнтація в просторі	
	Ходьба до цілі після перекидів та обертів	Ходьба по лінії після 30 обертів	Утримання пози «Ластівка» з відкритими очима	Утримання пози «Ластівка» з закритими очима	Проба Ромберга	Ходьба до Відмітки після обертів	Різнця гладкого бігу на 30 м та бігу на 30 м з обертами
Тривалість вправ, що присвячені розвитку координаційних здібностей, %	-0,87	-0,84	0,81	0,85	0,86	-0,62	-0,67
Кількість вправ, що використовувались на тренуванні, абсолютне значення	-0,92	-0,90	0,87	0,90	0,91	-0,72	-0,75

Результати проведених досліджень дозволяють зробити **висновок**, що протягом навчального року координаційні здібності юних гандболістів

змінюються в залежності від змісту тренувань, їх спрямованості, кількості та тривалості виконання різноманітних вправ.

Література

1. 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.
2. Быкова Е. А. Роль акробатической подготовки в учебно-тренировочном процессе гандболисток / Е. А. Быкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2006. – №9. – С. 89–92.
3. Гант О. Є. Підбір варіанту перед ігрової розминки 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
4. Помещикова І. П. Оптимізація передігрової підготовки гравців в баскетболі / І. П. Помещикова, О. А. Єфімов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 2. – С. 47–50.
5. Сергієнко Л. П. Комплексний педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей у віці 13-14 років / Л. П. Сергієнко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2015. – № 4 (48). – С. 78 – 83.
6. Ширяєва І. В. Особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів / І. В. Ширяєва, Є. С. Харченко // Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я»: матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 10–11 грудня 2015 р.) [Електронний ресурс] – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 127–128.

Інформація про авторів:

Попова Л. В. – студентка

Харківська державна академія фізичної культури

Бикова О.О. – ст. викладач кафедри спортивних і рухливих ігор

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: helena.nesen@gmail.com