

свідчить про те, що було ефективно організовано тренувальний процес професійної баскетбольної команди в умовах пандемії covid-19.

Розроблена програма може використовуватись спортсменами будь-якого рівня підготовленості в умовах пандемії, локдауну та ізоляції, для утримання функціонального стану на належному рівні та покращення фізичних показників.

Список використаної літератури

1. Кабінет міністрів України : сайт URL <https://covid19.gov.ua/karantynni-zakhody>
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - [5-е изд., испр. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.

ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК

Белоус М. А., Соколова О. В.

Запорізький національний університет

Анотація. Аналіз науково-методичної літератури вказав на значний зріст обсягів швидкісно-силової роботи, вимог до спеціальних фізичних якостей, підвищення динаміки та структури техніко-тактичних дій. Враховуючи значний період участі спортсменок у змаганнях, слід сконцентрувати увагу на показниках виключно спеціальної фізичної підготовленості, оскільки вона є визначальною у процесі ефективного виконання результативно-значущих техніко-тактичних дій в матчах. У межах роботи було виявлено, що розроблена програма, яка доповнена пліометричними вправами, сприяла значному достовірному покращенню показників спеціальної фізичної підготовленості гандболісток.

Вступ. На сучасному етапі розвитку гандболу, на думку широкого кола фахівців, однією з найважливіших складових фізичної готовності гандболістів високої кваліфікації є рівень розвитку спеціальної фізичної підготовки [1, 6]. Науковці пов'язують спеціальну фізичну підготовку із характером змагальної діяльності гандболіста, для вдосконалення якої, необхідно підбирати вправи так, щоб їх структура і динаміка відповідали руховим діям, які виконуються гандболістами під час матчів [4]. Сьогодні з'являється багато публікацій, узагальнюючих досвід фізичної підготовки в різних видах спорту [3, 5, 7]. У гандболі існує багато спірних питань, не тільки у визначенні оптимального співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки, а й у змісті і спрямованості цих видів фізичної підготовки. Помилки у визначенні співвідношення можуть привести до зниження результатів, а

визначення невірному змісту і спрямованості впливає на розвиток не характерних для гандболу фізичних якостей, які в свою чергу призводять до зниження результатів. Внаслідок цього ми і дійшли висновку, що ця проблема актуальна і вимагає вивчення.

Мета дослідження – визначити ефективність програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток 2-го курсу Запорізького національного університету, які займаються у навчально-спортивній секції з гандболу.

У відповідності до мети дослідження в роботі поставлені наступні **завдання**:

1. Розробити програму вдосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток 2-го курсу Запорізького національного університету, які займаються в секції з гандболу.
2. Дослідити динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 2-го курсу Запорізького національного університету, які займаються в секції з гандболу, під впливом розробленої програми.

Організація дослідження. Відповідно до мети і завдань дослідження нами проведено дослідження студенток Запорізького національного університету 2 курсів факультетів: економічного факультету (8), факультету іноземної філології (6), факультету соціальної педагогіки та психології (5), факультету журналістики (6), факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму (7), які відвідували навчально-спортивну секцію з гандболу. Загальна кількість – 32 дівчинки віком 19 років, з яких було сформовано 2 групи по 16 чоловік – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). Контрольна група займалася за традиційною програмою для ДЮСШ [2]. Решта – експериментальна група (ЕГ) – використовувала під час навчально-тренувальних секційних занять розроблену нами програму удосконалення спеціальної фізичної підготовки. В ЕГ увійшли спортсменки, які двічі на тиждень виконували близько 30-40 хвилин пліометричні вправи [8], що включали в себе різні види передач або кидків набивного м'яча однією або двома руками, перестрибування через перешкоди у різних напрямках (з подальшим прискоренням із передачею або кидком), стрибки з падінням (з подальшою передачею або кидком), скіпінг, застрибування та зістрибування із 40-сантиметрової лави (з подальшою передачею або кидком), багатоскоки (з передачею).

Опираючись на програму ДЮСШ, нами були обрані тести для оцінки спеціальної фізичної підготовки студенток 2-го курсу Запорізького національного університету, які займаються в секції з гандболу: кидки м'яча на точність, к-сть; човниковий біг на дистанцію 100 метрів, с; кидок набивного м'яча 1 кг на дальність сидячи, см; передачі м'яча в ціль

(стіну), к-сть; обведення на дистанції 30 м, с; спеціальний гандбольний кидковий тест, к-сть; комплексна вправа (дистанція 88-90 м), с.

Результати дослідження. Нами сформовано одну з базових складових авторської програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, яка може проходити, як в рамках спеціалізованого заняття, так і у тренувальних заняттях комплексного характеру, що пов'язане з техніко-тактичної підготовкою або розвитком вибухової сили ніг (пліометрикою). Тому в нашому дослідженні зроблено акцент саме на ці вправи.

Для констатації ефективності програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки з гандболу визначалась динаміка відповідних показників протягом навчального року на основі порівняння показників початкового та кінцевого значень рівня розвитку показників спеціальної фізичної підготовленості студенток ЗНУ. Можна зазначити, що у гандболісток обох груп протягом дослідження відбулись позитивні зміни за результатами всіх показників спеціальної фізичної підготовленості. Вихідні значення показників спеціальної фізичної підготовленості студенток обох груп 2-го курсу Запорізького національного університету, які займаються в секції з гандболу не мали статистично вірогідної різниці.

Під впливом програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток 2-го курсу Запорізького національного університету, які займаються в секції з гандболу, відбулися статистично вірогідні зміни за всіма показниками протягом дослідження: кидки м'яча на точність при $t=6,83$; $p<0,001$; човниковий біг на дистанцію 100 метрів при $t=3,97$; $p<0,01$; кидок набивного м'яча 1 кг на дальність сидячи при $t=8,94$; $p<0,001$; передачі м'яча в стіну при $t=2,95$; $p<0,05$; обведення на дистанції 30 м при $t=2,27$; $p<0,05$; спеціальний гандбольний кидковий тест при $t=8,75$; $p<0,001$; комплексна вправа (дистанція 88-90 м) при $t=2,23$; $p<0,05$.

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовки студенток 2-го курсу Запорізького національного університету, які займалися в секції з гандболу за традиційною програмою, мала позитивну тенденцію, але впродовж дослідження статистично достовірної різниці відзначається лише за показниками: кидки м'яча на точність при $t=2,35$; $p<0,05$; кидок набивного м'яча 1 кг на дальність сидячи при $t=2,65$; $p<0,05$; спеціальний гандбольний кидковий тест при $t=2,83$; $p<0,05$.

Висновки. Показники спеціальної фізичної підготовленості студенток 2-го курсу Запорізького національного університету в експериментальній групі під впливом розробленої програми достовірно виросли по відношенню до контрольної. Покращення

відбулося за рахунок правильного підбору пліометричних вправ для удосконалення спеціальної фізичної підготовленості студенток 2-го курсу Запорізького національного університету, що дозволило прискорити і якісно здійснити тренувальний процес у навчально-спортивній секції із гандболу. Підсумовуючи отримані дані, можна стверджувати, що впровадження програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток 2-го курсу Запорізького національного університету, довело свою ефективність.

Список використаної літератури

1. Ализар Т. А., Буров А. В., Калинин В. Е. Анализ уровня физической подготовленности гандболистов группы спортивного совершенствования при поступлении в специализируемый ВУЗ. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 2. С.7–4.
2. Гандбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Данилов О.О., Кубраченко О.Г., Кушнірюк С.Г., Маслов В.М., укладачі. Київ : Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту; 2003. 150с.
3. Єрмоменко Е. А. Фізична підготовка та методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія. Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. Київ : ГС «НФБХУ», 2020. 394 с.
4. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник. Москва : Спорт, 2016. 328с.
5. Рогаль И. В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов путем развития физических качеств. Актуальные научные исследования в современном мире. 2020. № 1-4. С. 129-132.
6. Тищенко В.О. Теоретико-методологічні основи системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу: дис. ... д. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Львів, 2017. 386 с.
7. Хоменко В. и др. Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа студентської команди з футболу. Спортивні ігри. 2020. № 2 (16). С. 95-105.
8. Mazurek K. et al. Effects of short-term plyometric training on physical performance in male handball players. Journal of human kinetics. 2018. Т. 63. № 1. С. 137–148.