

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.323:796.085/001.8

БИКОВА О. О., СТРЕЛЬНИКОВА Є. Я., ПОМЕЩИКОВА І. П., ЛЯХОВА Т. П.

Харківська державна академія фізичної культури

Зміни рівня швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників 14–15 років під впливом спеціально підібраних вправ

Анотація. Мета: визначити зміни рівня швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників 14–15 років під впливом спеціально підібраних комплексів вправ. **Матеріал і методи:** для визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників використовувалися тестові вправи, одна з яких рекомендована навчальною програмою ДЮСШ з пляжного гандболу, дві інші сформувалися виходячи зі змісту ігрової діяльності у пляжному гандболі, аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати:** аналіз науково-методичної літератури виявив прогалини у питаннях підготовки гандболістів-пляжників, зокрема, у фізичній підготовці. Це спонукало нас, використовуючи досвід навчально-тренувальної роботи у пляжному волейболі, скласти комплекси вправ, спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників. **Висновки:** отримані під впливом запропонованих комплексів вправ позитивні достовірні зміни ($t=2,19-2,32$ при $p \leq 0,05$) рівня швидкісно-силових здібностей гравців 14–15 років дозволяють нам рекомендувати їх для застосування у навчально-тренувальному процесі гандболістів-пляжників.

Ключові слова: пляжний гандбол, швидкісно-силові здібності, комплекс вправ.

Вступ. 12 грудня 2006 року в м. Київ була заснована Асоціація пляжного гандболу України (АПГУ). Починаючи з 2008 року, проводяться регулярні чемпіонати та Кубки України. Пляжний гандбол – це дивовижне спортивне шоу, в якому відсутнє традиційне ведення м'яча, але існують кидки по воротах суперника після стрибків з обертами на 360° та кидки з отриманням м'яча у повітрі, які приносять команді при взятті воріт очки з більш вагомими коефіцієнтами, ніж звичайні класичні кидки по воротах. Треба відзначити, що гандболісту-пляжнику потрібний зовсім інший рівень розвитку деяких фізичних якостей, ніж гандболісту-класику. Саме здатність виконувати високі стрибки у багатьох випадках визначає вибір більш рейтингових та яскравих способів кидку м'яча по воротах. Для гандболістів-пляжників швидкісно-силові здібності відносяться до одних із важливіших якостей, які визначають рівень результативної рухливої діяльності. Тому ефективність виконання багатьох технічних прийомів у гри залежить головним чином від достатнього їх розвитку.

Практика демонструє, що команди з пляжного гандболу частіше формуються на базі гравців класичного варіанту гри, під час не враховуючи особливостей переміщення спортсмена на сипучій поверхні і рівня його спеціальної фізичної підготовленості.

Важливим моментом для пляжного гандболу є властивості опорної поверхні, піщаного майданчика. Ю. А. Горчанюк у своїх дослідженнях з пляжного волейболу довів, що обов'язковою умовою ефективного виконання стрибків на піщаному майданчику є правильне відштовхування. Автор стверджує, що положення стоп при цьому повинно бути чітко горизонтальним, що дозволить рівномірно розподілити зусилля тиску на піщану поверхню. Крім цього, Ю. А. Горчанюк відзначає, що при відштовхуванні від сипучої поверхні час польоту спортсмена та відповідно висота стрибка істотно зменшується [6].

На фоні зростання популярності пляжного гандболу в Україні гостро постає питання методичного за-

безпечення тренерів, яке б урахувало особливості гри на піщаній поверхні майданчика. Якщо питанням підготовки спортсменів у класичному гандболі займаються деякі науковці та спеціалісти [1; 2 і др.], то проблема змісту тренувань у пляжному гандболі залишається не розкритою та актуальною.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури 2.8. «Вдосконалення учбово-тренувального процесу в спортивних іграх» (номер державної реєстрації 0111U003126).

Мета дослідження: визначити зміну рівня швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників 14–15 років під впливом спеціально підібраних комплексів вправ.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу літературних джерел вивчити інформацію з питань підготовки спортсменів у пляжних ігрових видах спорту.

2. Визначити стан швидкісно-силової підготовленості гандболістів-пляжників 14–15 років.

3. Використовуючи досвід навчально-тренувальної роботи у пляжному волейболі на сипучій поверхні ігрового майданчика, скласти комплекси вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників.

4. Проаналізувати рівень змін швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників 14–15 років під впливом спеціально підбраного комплексу вправ.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників використовувалися тестові вправи, одна з яких рекомендована навчальною програмою ДЮСШ з пляжного гандболу [3], дві інші сформувалися виходячи зі змісту ігрової діяльності у пляжному гандболі.

Тестові завдання «стрибок у довжину з місця» та «стрибок угору з місця» виконувалися на піщаній поверхні за стандартною методикою.

Тест «стрибок угору з місця з обертом на 180°»

проводився наступним чином: на піщаній поверхні спортсмен ставав спиною до вертикальної розмітки, пальці правої руки змащені крейдою. Відмічалась висота спортсмена з піднятими догори руками, після чого гандболіст виконував стрибок угору, відштовхуючись ногами та з помахом руками, та робив оберт на 180° ліворуч, відмічаючи на розмітці найвищу крапку стрибка шляхом торкання. Різниця між початковою та кінцевою відміткою на розмітці й була висотою стрибка (y см).

У дослідженні прийняли участь дві групи гандболістів-пляжників 14–15 років м. Харкова. Експериментальну групу склали 10 спортсменів, контрольну – 8 гравців.

Результати дослідження та їх обговорення. У табл. 1 наведено початкові показники тестових вправ, які вказують на відсутність статистично достовірних відмінностей між гандболістами двох груп на початку дослідження ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Рівень швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників 14–15 років до експерименту

Групи	Стрибок у довжину з місця (см)	Стрибок угору з місця (см)	Стрибок угору з місця з обертотом на 180° (см)
	Показники, $\bar{X} \pm m$		
ЕГ (n=10)	186,71±1,96	30,57±0,88	27,62±1,10
КГ (n=8)	189,01±1,7	28,35±0,84	25,12±1,25
t	0,89	1,82	1,5
p	>0,05	>0,05	>0,05

Таблиця 2

Комплекси вправ, спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей гандболістів 14–15 років

Комплекс № 1				
№ з/р	Зміст вправ	Особливості виконання	Дозування	Інтервали відпочинку
1.	Стрибки вгору на місці з двох ніг з обертотом на 90° (почергово праворуч та ліворуч)	Синхронізація рухів рук та ніг при вистрибуванні та приземленні. 25 раз в 1 серії	1 серія	Без відпочинку перед прискоренням
	Прискорення на 16 м	Виконувати відразу після стрибків		Відпочинок до повного відновлення
2.	Стрибки вгору на місці з двох ніг з обертотом на 180°	Синхронізація рухів рук та ніг при вистрибуванні та приземленні. 15 раз в 1 серії	2 серії	Без відпочинку перед прискоренням
	Прискорення на 8 м	Виконувати відразу після стрибків. 1 раз у серії		Відпочинок 20 с між серіями
3.	Стрибки вгору на місці з двох ніг з обертотом на 360°	Синхронізація рухів рук та ніг при вистрибуванні та приземленні. 10 раз в 1 серії	2 серії	Без відпочинку перед прискоренням
	Прискорення на 4 м	Виконувати відразу після стрибків. 1 раз у серії		Відпочинок 20 с між серіями
Комплекс № 2				
1.	Стрибки в довжину з місця з двох ніг	Обов'язково виконувати мах руками перед стрибком, стрибки виконувати безперервно 8 разів	2 серії	Без відпочинку перед прискоренням
	Прискорення на 4 м	Виконувати відразу після стрибків		Відпочинок 20 с між серіями
2.	Стрибки в довжину з місця з двох ніг	Обов'язково виконувати мах руками перед стрибком, стрибки виконувати безперервно 6 разів	2 серії	Без відпочинку перед прискоренням
	Прискорення на 8 м	Виконувати відразу після стрибків		Відпочинок 20 с між серіями
3.	Стрибки в довжину з місця з двох ніг	Обов'язково виконувати мах руками перед стрибком, виконувати безперервно 4 рази	2 серії	Без відпочинку перед прискоренням
	Прискорення на 16 м	Виконувати відразу після стрибків		Відпочинок до повного відновлення

Таблиця 3

Зміни показників швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників ЕГ під впливом запропонованих комплексів вправ (n=10)

Час тестування	Стрибок у довжину з місця (см)	Стрибок угору з місця (см)	Стрибок угору з місця з обертом на 180° (см)
	Показники, $\bar{X} \pm m$		
Початок дослідження	186,71±1,96	30,57±0,88	27,62±1,13
Кінець дослідження	195,01±2,99	34,86±1,74	30,56±0,69
t	2,32	2,19	2,22
p	≤0,05	≤0,05	≤0,05

Аналіз результатів тестових вправ виявив недостатній рівень швидкісно-силових здібностей спортсменів на тренувальному етапі. Так, середній результат виконання стрибку у довжину з місця у спортсменів ЕГ на 3,29 см, а КГ на 0,99 см менше, ніж мінімальні вимоги навчальної програми ДЮСШ.

Слід відзначити, що між результатами стрибка вгору з місця та стрибка вгору з місця з обертом на 180° спостерігалась достовірна відмінність (ЕГ – $t=2,094$, при $p \leq 0,05$; КГ – $t=2,14$, при $p \leq 0,05$), що свідчить про суттєвий вплив виконання оберту на 180° на висоту стрибка.

За основу методики розвитку швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників було взято методику тренерів волейбольного пляжного клубу «Кенгуру» м. Харкова [5]. У таблиці 2 наведено комплекси вправ, спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей гандболістів 14–15 років, що враховує силу поверхню майданчика та особливості виконання деяких технічних прийомів пляжного гандболу.

Комплекси проводились одразу після розминки. При виконанні стрибків особливу увагу слід приділити постановці стопи при відштовхуванні – від піску необхідно відштовхуватися одночасно п'ятою та носком, тобто всією стопою, не допускаючи перекочування з п'яти на носок. Оптимальний кут згинання у колінних суглобах приблизно 130°.

Після двох місяців занять з навантаженням 18 годин на тиждень [3], під час яких на кожному третьому занятті використовувався наведений комплекс вправ № 1, на кожному 5-му – комплекс № 2, було проведено повторне тестування рівня розвитку швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників 14–15 років.

Порівнюючи отримані данні тестування спортсменів ЕГ до та після педагогічного експерименту (табл. 3), було встановлено, що використання розробленого комплексу вправ достовірно покращило показники швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників за всіма показниками, які тестувалися ($p \geq 0,05$).

Так, середній показник виконання стрибку у довжину з місця виріс у середньому на 8,3 см, у стрибку

вгору підвищився на 4,29 см, у вистрибуванні вгору з місця з обертом на 180° на 2,94 см.

Показники контрольної групи при повторному тестуванні не зазнали суттєвих змін ($p \geq 0,05$).

Отримані у ході нашого дослідження данні підтверджують ефективність запропонованих комплексів вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників 14–15 років, що дає підстави нам рекомендувати їх для застосування у навчально-тренувальному процесі.

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури із проблеми підготовки гравців пляжного гандболу свідчить про те, що ця проблема залишається актуальною і вимагає вирішення ряду питань, серед яких основним є розробка найбільш ефективних засобів розвитку фізичних якостей. Ретельне вивчення цього питання показало, що одним із дієвих засобів, що задовольняє визначеним вимогам, виступають спеціально підібрані вправи, запозичені із пляжного волейболу, але науково обґрунтованої системи їх використання для гандболістів-пляжників немає, що і визначило спрямованість досліджень.

2. Дані первинних досліджень окремих параметрів швидкісно-силової підготовленості дозволили встановити, що у гандболістів-пляжників, як експериментальної, так і контрольної груп, спостерігається недостатній рівень розвитку цієї якості. Так, показники стрибка у довжину з місця дорівнювали 186,71±1,96 см, угору з місця – 30,57±0,88 см, угору з місця з обертом на 180° – 27,62±1,13 см.

3. Застосування в навчально-тренувальному процесі розробленої нами системи спеціально спрямованих вправ достовірно вплинуло ($t=2,19-2,32$ при $p \leq 0,05$) на зростання рівня швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників 14–15 років.

Результати гравців контрольної групи залишилися на рівні первинних досліджень.

Перспективи подальших досліджень. Наші подальші дослідження будуть спрямовані на пошук нових засобів і методів фізичної підготовки гравців пляжного гандболу та удосконалення арсеналу технічних прийомів.

Список використаної літератури:

1. Быкова Е. А. Индивидуализация процесса специализированной подготовки гандболисток 15–17 лет / Е. А. Быкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харьков, 2010. – № 3. – С. 55–58.
2. Быкова Е. А. Использование способов плавания для повышения функциональных возможностей гандболисток в подготовительном периоде годового цикла / Е. А. Быкова, Е. Я. Стрельникова, Г. Л. Стрельников // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: материалы VII международной научной конференции. 3 февраля 2012 года. – Белгород – Харьков – Красноярск. – 2012. – С. 17–20.
3. Программа спортивной подготовки по пляжному гандболу: разработана в соответствии с федеральным стандартом

спортивной подготовки по виду спорта гандбол / О. А. Тарасова, Л. В. Пазич, Л. А. Евтушенко, А. И. Тарасиков, А. И. Кузнецов, В. С. Григорьев. – Краснодар, 2014. – 89 с.

4. Асоціація пляжного гандболу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : ubha.org.ua

5. Хемперг С. Пляжный волейбол. Руководство / С. Хемперг, А. Папагеоргиу. – М. : Терра Спорт, 2004. – 328 с.

6. Горчаник Ю. А. Технічна підготовка спортсменів у пляжному волейболі на основі біомеханічних моделей стрибків і переміщень : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01. «Професійний і олімпійський спорт» / Ю. А. Горчаник. – Харків, 2004. – 20 с.

7. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыгина. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.

Стаття надійшла до редакції: 10.11.2015 р.

Опубліковано: 30.12.2015 р.

Аннотация. Быкова Е. А., Стрельникова Е. Я., Помещикова И. П., Ляхова Т. П. Изменения уровня скоростно-силовых способностей гандболистов-пляжников 14–15 лет под влиянием специально подобранных упражнений.

Цель: определить изменение степени развития скоростно-силовых способностей гандболистов-пляжников 14–15 лет под влиянием специально подобранных комплексов упражнений. **Материал и методы:** для определения уровня развития скоростно-силовых способностей гандболистов-пляжников использовались тестовые упражнения, одно из которых рекомендовано учебной программой ДЮСШ по пляжному гандболу, два других сформировались исходя из смысла игровой деятельности в пляжном гандболе, анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической обработки информации. **Результаты:** анализ научно-методической литературы выявил пробелы в вопросах подготовки гандболистов-пляжников, в частности, в физической подготовке. Это подвигло нас, используя опыт учебно-тренировочной работы в пляжном волейболе, составить комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей гандболистов-пляжников. **Выводы:** получены позитивные достоверные изменения ($t=2, 19-2, 32$ при $p \leq 0,05$) уровня скоростно-силовых способностей игроков 14–15 лет под влиянием предложенных нами комплексов упражнений позволяют нам рекомендовать их для использования в учебно-тренировочном процессе гандболистов-пляжников.

Ключевые слова: пляжный гандбол, скоростно-силовые способности, комплекс упражнений.

Abstract. Bykova O., Strelnykova Y., Pomeshchikova I., Lyakhova T. Changes of the level of high-speed and power abilities of beach handball players of 14–15 years old as a result of the specially selective exercises. Purpose: to determine changes of the level of high-speed and power abilities of beach handball players of 14–15 years old under the influence of the specially selective sets of exercises. **Material and Methods:** test exercises, one of which is recommended by the training program of CYSS of beach handball, two others were created proceeding from the content of the game activity in beach handball, the analysis of scientific and methodical literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical information processing were used for the definition of the level of development of high-speed and power abilities of beach handball players. **Results:** the analysis of scientific and methodical literature revealed gaps in questions of training of beach handball players, in particular in physical preparation. It moved us making the use of experience of the educational and training work in beach volleyball, to make sets of exercises, which are aimed at the development high-speed and power abilities of beach handball players. **Conclusions:** the positive reliable changes are received ($t=2, 19-2, 32$ at $p \leq 0,05$) of the level of high-speed and power abilities of players of 14-15 years old under the influence of the sets of exercises which are offered by us, allows us to recommend them for use in the educational and training process of beach handball players.

Keywords: beach handball, high-speed and power abilities, set of exercises.

References:

1. Bykova Ye. A. Slobozans'kij nauk. -sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2010, vol. 3, pp. 55–58. (rus)
2. Bykova Ye. A., Strelnikova Ye. Ya., Strelnikov G. L. Problemy i perspektivy razvitiya sportivnykh igr i yedinoborstv v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh: materialy VII mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii. 3 fevralya 2012 goda [Problems and prospects of development of sports and martial arts in higher education: Proceedings of the Seventh International Scientific Conference. February 3, 2012], Belgorod – Kharkov – Krasnoyarsk, 2012, pp. 17–20. (rus)
3. Tarasova O. A., Pazich L. V., Yevtushenko L. A., Tarasikov A. I., Kuznetsov A. I., Grigoryev V. S. Programma sportivnoy podgotovki po plyazhnomu gandbolu: razrabotana v sootvetstvii s federalnym standartom sportivnoy podgotovki po vidu sporta gandbol [The program of sports training in beach handball: designed in accordance with the federal standard of athletic training for the sport handball], Krasnodar, 2014, 89 p. (rus)
4. Asotsiatsiya plyazhnogo gandbolu Ukrainy [Beach Handball Association of Ukraine], Access mode : ubha.org.ua (ukr)
5. Khempereg S., Papageorgiu A. Plyazhnyy voleybol. Rukovodstvo [Beach volleyball. Guidance], Moscow, 2004, 328 p. (rus)
6. Gorchanyuk Yu. A. Tekhnichna pidgotovka sportsmeniv u plyazhnomu voleyboli na osnovi biomekhanichnikh modeley stribkiv i peremishchen : avtoref. kand. nauk z fizichnoho vikhovannya i [Technical training sportsmen in beach volleyball biomechanical models based on jumps and movements : PhD thesis], Kharkiv, 2004, 20 p. (ukr)
7. Belyayev A. V., Bulygina L. V. Voleybol: teoriya i metodika trenirovki [Volleyball: theory and methodology of training], Moscow, 2007, 184 p. (rus)

Received: 10.11.2015.

Published: 30.12.2015.

Быкова Елена Александрівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Быкова Елена Александровна: Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, 61058, г. Харьков, Украина.

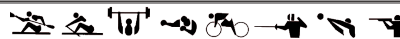
Helena Bykova: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-7473-6673

E-mail: teleskopchik1@rambler.ru

Стрельникова Євгенія Янівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Стрельникова Евгения Яновна: Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99,



61058, г. Харьков, Украина.

Yevgeniya Strelnykova: *Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

ORCID.ORG/0000-0003-0010-6369

E-mail: zenastrel@gmail.com

Помещикова Ірина Петрівна: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Помещикова Ирина Петровна: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Irina Pomeschikova: *PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

ORCID.ORG/0000-0003-1343-8127

E-mail: pomeshikovaip@mail.ru

Ляхова Тамара Петрівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Ляхова Тамара Петровна: Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, 61058, г. Харьков, Украина.

Tamara Liakhova: *Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

ORCID.ORG/0000-0003-4853-0513

E-mail: tamara.liakhova@yandex.ru

Бібліографічний опис статті:

Зміни рівня швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників 14–15 років під впливом спеціально підібраних вправ / [Бикова О. О., Стрельникова Є. Я., Помещикова І. П., Ляхова Т. П.] // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 6(50). – С. 30–34. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-6.004

