

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: **«СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M22
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Мозговий Даниїл Юрійович

Керівник: **Клюс О. А.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач

Науковий консультант: **Прозар М. В.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Рецензент: **Скавронський О. П.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ.....	6
1.1. Загальна характеристика фізичних якостей людини.....	6
1.2. Характеристика фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів	13
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1. Методи дослідження	26
2.2. Організація дослідження.....	30
РОЗДІЛ 3. ЗМІСТОВА ОСНОВА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГАНДБОЛІСТІВ	32
3.1. Фізична підготовка кваліфікованих гандболістів.....	32
3.1.1. Методика розвитку швидкості гандболістів	40
3.1.2. Методика розвитку м'язової сили гандболістів.....	43
3.1.3. Методика швидкісно-силової підготовки гандболістів.....	47
3.1.4. Розвиток гнучкості гандболістів	48
3.1.5. Методика розвитку спритності гандболістів	51
3.2. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості гандболістів різної кваліфікації	54
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67

ВСТУП

Актуальність теми. Одним з актуальних питань сучасного спорту є реалізація загальнотеоретичних підходів і принципів системи спортивного тренування безпосередньо в управлінні тренувальним процесом. В багатьох видах спорту була розроблена концепція спортивної підготовки на основі системного підходу. Ефективність застосування цього підходу вимагає перегляду ряду важливих теоретичних і методичних положень системи тренувальної і змагальної діяльності у гандболі. Це обумовлює необхідність наукового обґрунтування засобів і методів вдосконалення спортивної майстерності (фізичної, техніко-тактичної, психічної підготовки) гандболістів різної кваліфікації [1; 2; 5; 8; 15].

В процесі змагальної боротьби діяльність спортсменів проходить в умовах постійних і швидкісних змін ігрових ситуацій. На організм діють екстремальні за величиною і тривалістю навантаження, які потребують мобілізації всіх фізичних можливостей гандболістів і вміння проявити їх у варіативних умовах. Це говорить про те, що фізична підготовка поряд із вдосконаленням техніко-тактичної майстерності є одним з найважливіших компонентів побудови тренувального процесу. Недостатній рівень фізичної підготовленості гандболістів заважає якісному оволодінню техніко-тактичними діями і не дозволяє ефективно використовувати їх у змагальній діяльності [1, с. 24-25].

В практиці чоловічого гандболу основна увага тренерів і спортсменів приділяється безпосередньо вдосконаленню техніки і тактики гри. Розвиток необхідних фізичних якостей гандболістів у більшості випадків здійснюється безсистемно, по ходу техніко-тактичної підготовки. Однак із ростом спортивної майстерності, коли технічні і тактичні дії вивчені з необхідною повнотою, все більшого значення набуває фізична підготовленість, на базі якої реалізується висока техніка і ефективна

тактика ведення гри. Це, у свою чергу, потребує застосування науково обґрунтованих і апробованих на практиці засобів і методів розвитку фізичних якостей в навчально-тренувальному процесі команд різної кваліфікації. Фрагментарність досліджень проблеми фізичної підготовки гандболістів не сприяють раціональній побудові їх підготовки в цілому.

Отже, розробка методології фізичної підготовки кваліфікованих гандболістів на основі системного аналізу компонентів фізичної підготовленості є однією з актуальних проблем вдосконалення системи підготовки гандболістів.

Об'єкт дослідження – показники компонентів фізичної підготовленості гандболістів різної кваліфікації.

Предмет дослідження – фізична підготовка кваліфікованих гандболістів.

Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел вивчити структуру і зміст фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів.

2. Дослідити та охарактеризувати особливості фізичної підготовленості гандболістів.

3. Провести компаративний аналіз показників рівня фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у визначенні показників фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів з урахуванням змін у правилах гри. Впроваджено у практику підготовки гандбольних команд «ХНУ-ДЮСШ1» (м. Хмельницький) і «ГК Вінниця» (м. Вінниця) систему визначення структури і змісту фізичної підготовленості гандболістів.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів,

магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 4-5 квітня 2023 року) і висвітлені в науковій публікації.

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 70 сторінках, 64 з яких основного тексту, що включає 4 таблиці, та складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку 50 використаних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

Сучасний розвиток гандболу вимагає більш ефективної підготовки, спрямованої на різнобічний фізичний розвиток, засвоєння та удосконалення техніко-тактичних прийомів гри з одночасним розвитком ігрової розумової діяльності, специфічної діяльності під час змагань при ігрової діяльності в нападі та захисті.

Ігрова діяльність гандболістів характеризується багатством змісту і різноманітністю дій спортсменів. Комплексний та різнобічний характер вправ у гандболі вимагає високої фізичної підготовленості спортсменів, а конкретно – розвитку таких рухових якостей, як загальної та спеціальної витривалості, сили, швидкості, спритності. Для ефективного управління їх розвитком важливий комплексний динамічний контроль на різних етапах підготовки спортсменів.

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що проблема фізичної підготовки кваліфікованих гандболістів вивчена недостатньо.

Традиційні підходи вказують на потребу досягнення спортсменами вищих спортивних досягнень, що реалізується в процесі багаторічної підготовки. Рівень результатів з гандболу українських спортсменів за останні десятиріччя значно знизився. Науковці називають серед причин зростання конкуренції на світовій арені, відсутність врахування у підготовці сучасних тенденцій змагальної діяльності, незадовільне науково-методологічне обґрунтування змін системи підготовки спортсменів при переході від одного до іншого етапу багаторічної підготовки тощо.

2. Для оцінки рівня фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів слід застосовувати тести, результати яких мають відображати міжкваліфікаційні відмінності:

- 1) станова динамометрія;
- 2) кистьова динамометрія провідної руки;

- 3) біг на 30 м з високого старту;
- 4) стрибок з місця;
- 5) поштовхи штанги масою 60% від індивідуального максимуму двома руками від грудей лежачи на лаві – кількість разів за 20 с;
- 6) нахили тулуба вперед сидячи на підлозі; 7) біг 5 разів по 30 м з інтервалом відпочинку 20 с;
- 8) комплексний тест;
- 9) кидок гандбольного м'яча на дальність з розбігу у три кроки.

3. Загальна фізична підготовка і спеціальна фізична підготовка представляють не два різних явища, а дві різні сторони одного і того ж явища – процесу всебічної фізичної підготовки спортсменів. Вони органічно взаємопов'язані в силу загальних закономірностей спортивного тренування, в якій вони використовуються, та загальних закономірностей всебічного фізичного виховання спортсменів і загальних механізмів адаптаційних процесів.

Якщо загальна фізична підготовка орієнтована на гармонійний розвиток рухових якостей, фізичного розвитку і створення функціонального потенціалу, то спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей строго відповідно до вимог, що визначаються специфікою гандболу і особливостями змагальної діяльності гандболіста.

Нами встановлені достовірні міжкваліфікаційні розбіжності ($p \leq 0,01-0,001$) у рівні як загальної так і спеціальної фізичної підготовленості між гандболістами команд різної кваліфікації (вищої та першої ліги чемпіонату України) свідчать про високу значущість фізичних кондицій в структурі готовності спортсменів до ефективної змагальної діяльності.

Оскільки практично за всіма показниками фізичної підготовленості більш кваліфіковані гандболісти достовірно переважають гравців провідних команд вищої ліги, є об'єктивні підстави розглядати застосовані вправи як ефективні засоби контролю готовності спортсменів до змагальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ауаді Хейтем Бен Мухаммед. Місце фізичної підготовки в системі тренування гандболістів. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: зб. наук. праць / за ред. Єрмакова С.С. Харків, 2001. №2. С.14-21.
2. Базильчук О. Методика контролю за рівнем фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток. Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи: збірн. наук. пр. Переяслав-Хмельницький, 2002, вип.3. С.9-14.
3. Базильчук О. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості гандболісток різної кваліфікації. Молода спортивна наука України. Львів, 2003. Вип.7, т.3. С.111-116.
4. Гандбол. Міжнародні правила гри. Львів, 2004. 45 с.
5. Гандбол : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. Львів : [б. в.], 2015. 38 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 2).
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/283>
6. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
7. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
8. Євгенєва Л. Я., Євтушенко О. М. Основи управління навчально-тренувальним процесом гандболістів високої кваліфікації. Київський ГІФК. Медико-біологічні основи підготовки кваліфікованих спортсменів: зб. наук. пр. Київ, 2006. С.21-35.
9. Європейська Федерація гандболу [Електронний ресурс]. Режим доступу: eurohandball.com
10. Згоба В. Динаміка фізичної підготовленості суддів у гандболі.

Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. Львів, 2015. Вип. 19, т. 1. С. 92-97.

11. Ігри : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. Львів : [б. в.], 2016. 24 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму” ; вип. 2). Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3962>

12. Ковцун В. І. Розвиток та контроль спеціальної витривалості юних волейболістів: дис....канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 2001. 206 с.

13. Козлова К. Ф. Педагогічний контроль за рівнем підготовленості гандболісток вищих розрядів. Міжнародна науково-практ. конф. Фізична культура, спорт і здоров'я нації. Вінниця, 1996. Ч. 2. С. 48-50.

14. Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу [Текст] : монографія / Валерія Тищенко. Запоріжжя : Статус, 2017. 400 с.

15. Корягін В. М. Рівень технічної та фізичної підготовки баскетболістів в залежності від віку. Всеукраїнська наук.-практич. конференція. Фізкультурна освіта: шляхи і напрямки її розвитку в сучасних умовах (3-5 жовтня). Кіровоград, 2016. С. 98-99.

16. Кубраченко А. Г., Клименко С. К., Трегуб В. Лікарсько-педагогічні спостереження і динаміка підготовленості висококваліфікованих гандболісток. Підготовка спортсменів високої кваліфікації у спортивних іграх: збірник наук. праць. Київ, 2012. С.11-17.

17. Куцериб Т., Гриньків М., Музика Ф. Анатомія людини з основами морфології : навч. посібник. Львів: ЛДУФК, 2019. 86 с.

18. Міжнародна федерація гандболу [Електронний ресурс]. Режим доступу: ihf.info

19. Латишкевич Л. А., Турчин І. Є., Маневич Л. Р. Гандбол. Київ : Вища школа, Головне видавництво, 2008. 348 с.

20. Латишкевич Л. А., Турчин І. Є., Маневич Л. Р. Гандбол / під ред.

Латишкевича Л. А. Київ : Вища школа. Головне видавництво, 2008. 199с.

21. Латишкевич Л. А., Хомутов Н. І. Система комплексної оцінки фізичної підготовленості гандболістів високої кваліфікації. У кн.: Комплексна оцінка ефективності спортивного тренування. Київ, 2018. С.161-163.

22. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Штабар, Львів, 1997. 204 с.

23. Линець М.М. Оптимізація процесу фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки у спортивних іграх. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор: тези Всеукр. наук.-метод. конференції присвяч. 50-літтю ЛДІФК. Львів, 2016. С. 36-37.

24. Мельник В., Лібович Н. До проблеми формування складу команд у ігрових видах спорту (на прикладі гандболу). Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.–практ. конф. (6–7 квітня 2017 р.). Чернівці, 2017. С. 28-30.

25. Мельник В., Пітин М. Ефективність програми удосконалення атаквальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015. № 1(19). С. 38-46.

26. Мельник В., Левків В., Канішевський В. Кількісні показники та результативність виконання кидків з різних позицій гандболістами 16-17 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2006. № 3. С. 34-36.

27. Мельник В., Пітин М. Порівняльна характеристика показників тактичних дій у нападі гандболістів на різних етапах системи багаторічної підготовки. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки : зб. наук. пр. Луцьк, 2015. Вип. 17. С. 146-150.

28. Мельник В., Левків В. Структура та ефективність виконання паралельних групових взаємодій у нападі юними гандболістами. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2011. Вип. 15, т. 1. С. 183-188.

29. Мельник В., Левків В., Ківерник О. Структура та ефективність виконання схресних та комбінованих групових взаємодій у нападі юних гандболістів. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2012. Вип. 16, т. 1. С. 182-187.

30. Мельник В., Левків В. Структура та ефективність командних атакуючих дій гандболістів різної спортивної кваліфікації. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2008. Вип. 12, т. 1. С. 199-203.

31. Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. Анатомія людини : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2014. 360 с.

32. Паневін А.В. Керування функціональним станом гандболісток високої кваліфікації в змагальному мікроциклі. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури і спорту в світлі основних напрямів перебудови вищої і середньої освіти в республіці (1-2 листопада): тези доповідей республіканської науково-практичної конференції. Івано-Франківськ, 2018. С.170-171.

33. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2018. 106 с.

34. Передерій А. В., Мельник В. О., Семеряк З. С., Пітин М. П. Взаємозв'язки показників тактичних дій у нападі гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2016. Вип. 01(68). С. 60-64.

35. Попов С. М., Караулова С., Попов С. С. Особливості формування функціонального стану організму гандболістів високої кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 108-112.

36. Приступа Є., Тищенко В. Особливості змін фізіологічних показників кваліфікованих гандболістів упродовж річного макроциклу. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015. № 3(21). С. 49-56.

37. Приступа Є., Жданова О., Мартин П. Рекреаційні ігри. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за наук. ред. Євгена Приступи. Дрогобич : Коло, 2010. Ч. 2, розд. 4. С. 276-305.

38. Приступа Є., Тищенко В. Система підготовки висококваліфікованих команд з гандболу в річному макроциклі. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016. № 2 (24). С. 45-53.

39. Регбі : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. Львів : [б. в.], 2015. 6 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 2). <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/425>

40. Сайт Федерацій гандболу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: handball.net.ua

41. Теоретико-методологічні основи системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу [Текст] : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Львів, 2017. 39 с.

42. Терзі Ф. Ф., Орловський В. Г., Белоус С. М. Спеціальна фізична підготовка гандболістів. Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини. Одеса : Чорномор'я, 2019. С. 64-65.

43. Турчин І. Є. Стратегія гри. Київ : Молодь, 1988. 256 с.

44. Тхорев В. І., Яцик В. З. Оцінка спортивної майстерності гандболістів. Проблеми змагальної діяльності : тези доп. міжобласної наук.-практ. конф. Харків, 2020. С. 72-73.

45. Українська гандбольна ліга [Електронний ресурс]. Режим доступу: handball.net.ua

46. Фадхлун Мурат Бен Алі. Особливості силової підготовки гандболістів високої кваліфікації у річному циклі тренувального процесу. Теорія і методика фіз. виховання і спорту, 2019. №1. С. 22-25.

47. Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф. Фізична працездатність у футболістів високої кваліфікації в різні періоди тренувального процесу. Сучасні

проблеми розвитку теорії і методики спортивних і рухливих ігор: тези III Всеукр. наук.-практ. конф. Львів, 2009. С. 38-39.

48. Циганок В.І. Модельні характеристики в плануванні підготовки висококваліфікованих гандболістів. Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах: матеріали міжнар. наук. конф. Запоріжжя, 2009. С. 227-231.

49. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. 272 с.

50. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. 248 с.