

досліджень. Можна зазначити, що немало лікарів, які протягом століть народилися або працювали в Україні, в багатьох випадках спеціалізувалися і вдосконалювалися в європейських і американських лабораторіях і клініках, співпрацювали з найкращими європейськими вченими і зробили немало відкриттів та винаходів, які увійшли в скарбницю світової медицини. Сьогодні вітчизняна медицина позитивно впливає на людину та її здоров'я. Медики створили свою систему раціонального осмислення та оцінки буття людини. Сьогоднішня медична реальність більше, ніж будь-коли потребує осягнення філософської мудрості, яка покликана допомагати медикам у розумінні наукової системно-комплексному взаємозв'язку людини з навколишнім світом, усвідомлювати детермінацію здоров'я і хвороби.

ЛІТЕРАТУРА

1. Yaroslav Ganitkevich. Внесок українських лікарів у світову медицину. – Наукове товариство ім. Шевченка, – 2007–2016.
2. Саркісов Д.С. Клінічна медицина. – Київ, – 1999. – с. 21 <http://moyaosvita.com.ua/filosofija/filosofski-osnovi-medicini-yak-nauki/>
3. В.Філатов, С.Федоров. Українські лікарі. – Інтернет-видання «Wikipedia» (14) розділ. <http://ntsh.org/content/vnesok-ukrayinskih-likariv-u-svitovu-medicinu>

Сухецька О.

Науковий керівник – доц. Іваськів С.М.

ДО ПИТАННЯ ПРО ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК

Сучасний стан гандболу, характеризується яскравою емоціональною напругою, що призводить до фізіологічних змін в організмі, які відбуваються по типу стресових реакцій (В.Я.Ігнат'єва[5]). Висока динамічність, емоційність, та інші особливості гандболу пред'являють великі вимоги до розвитку таких фізичних якостей як швидкісно-силових, швидкісних, стрибучості, стрибкової витривалості, доброї координації в поєднанні з відмінними психофізіологічними якостями – ігровим мисленням, спроможністю швидко приймати рішення і реалізовувати їх в раціональних рухових діях. [2,3,6]. За останнє десятиліття відзначається значна інтенсифікація гри. Це виражається в безперервній рухливості гандболіста в грі, в підвищенні швидкості пересування і виконання прийомів з м'ячем, в поліпшенні так званої гри без м'яча, в більш напруженій боротьбі кожного спортсмена в кожному ігровому епізоді.

Основу гри в гандболі складають такі природні рухи як біг, стрибки, метання м'яча (кидки). Основне місце в гандболі становить біг, що обумовлюється необхідністю застосовувати різні різновиди бігу для вибору позиції; крім того, біг є основою інших засобів гри-стрибків, кидків м'яча, ведення м'яча, блокування гравця.

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.

Відомо, що в дитячому віці закладається фундамент високих і стабільних спортивних досягнень. Це зобов'язує тренерів вирішувати питання підготовки юних спортсменів в відповідності з закономірностями вікової фізіології, психології і педагогіки.

При оцінці вихідного рівня і динаміки фізичної підготовленості юних гандболісток необхідно враховувати особливості природного розвитку фізичних якостей в онтогенезі. Починати систематичні заняття гандболом можна з 8-9 років. З 9–10 років діти можуть приймати участь в змаганнях з міні-гандболу, а з 11–12 років—у Всеукраїнських змаганнях.

Волков Л.В.[1]. вказує, що розвиток фізичних якостей у дітей та підлітків відбувається гетерохронно; величини річних приростів різні в різні вікові періоди і неоднакові для хлопчиків і дівчаток; у більшості дітей і підлітків показники фізичних якостей різні за своїм рівнем; неоднакові у дітей з різними темпами статевого дозрівання; спеціальне тренування одними і тими ж методами при однаковому за обсягом і інтенсивністю фізичному навантаженні дає різний педагогічний ефект, більш високий у період природного збільшення темпу розвитку тієї чи іншої фізичної здатності. Юні спортсменки однієї вікової групи, але з різними темпами біологічного дозрівання (ретарданти, нормальний розвиток, акселерати) характеризуються різною динамікою фізичної підготовленості.

Враховуючи нерівномірний приріст фізичних якостей навчальна програма ДЮСШ [2] визначає для кожної вікової групи спортсменів фізичні якості, які необхідно розвивати в процесі занять. Рекомендації ґрунтуються на даних про періоди високої чутливості організму, що росте і розвивається, до зовнішніх впливів, одним з яких є фізичне навантаження. Детальний аналіз науково-методичної літератури щодо особливостей природного розвитку фізичних якостей дітей та підлітків показав, що величини річних приростів у різні вікові періоди неоднакові; у кожного спортсмена чутливі періоди розвитку фізичних якостей індивідуальні, тому для їх визначення необхідно проводити комплексне тестування не менш, як чотири рази на рік і за цими результатами та їх динамікою можна не лише визначити межі чутливих періодів, а й ті фізичні якості, на основі яких буде сформований індивідуальний стиль ігри.

Практика свідчить, що фізичні якості можна розвивати протягом усього спортивного віку, однак для досягнення найбільшого ефекту потрібно спрямовувати зусилля на їх розвиток саме у ті сенситивні періоди, коли якості активно природно розвиваються. В аспекті зазначеного, періоди різної чутливості організму дитини в онтогенезі до дії фізичних навантажень, позначають як «критичні періоди».

Розрізняють критичні періоди з найбільш високими, високими, помірно високими темпами росту певної фізичної якості й субкритичні періоди, які є відповідно сприятливі (але з різним результируючим ефектом) та найменш сприятливі для цілеспрямованого впливу на неї. Назвою «критичні періоди» підкреслювалась їх важливість у тому значенні, що недостатня увага фізичній якості, яка в певному віці знаходиться у цьому періоді, вже не може бути компенсована в іншому віці. Проте, аналіз літератури [1,3,5,6] свідчить, що немає єдності поглядів про вікову динаміку сенситивних періодів. Тому дана проблема вимагає подальшого вивчення.

У віковий період 7-11 років найбільш інтенсивно розвиваються швидкість, гнучкість, витривалість і координаційні здібності, а менш інтенсивно – сила. Віковий період 11-14 років є сприятливим для розвитку сили, швидкісно-силових здібностей. Для м'язової сили найбільші темпи приросту характерний в 13-15 років У дівчаток 11-13 років і підлітків 14-16 років відзначається найбільший приріст довжини тіла, рук і ніг. Темпи приросту загального обсягу навантаження в цей час трохи сповільнюються.

Отримані дані свідчать про наявність повільних і прискорених періодів розвитку фізичних якостей на етапі 7–17 років. а також певна неузгодженість даних різних дослідників про терміни їх прояву обумовлюють необхідність подальших досліджень для ефективної оцінки впливу тренувального процесу на фізичну підготовленість гандболісток..

Фізична підготовленість - це показник розвитку основних фізичних якостей та навичок, результат фізичної підготовки. Фізична підготовка гандболіста повинна вирішувати два головних завдання: всебічно розвивати всю рухову систему гравця і удосконалити специфічні рухові здібності, від яких залежить успіх в досягненні високих результатів саме у грі в гандбол. Звідси і йде розподілення фізичної підготовки на загальну і спеціальну. Загальна служить базою для більш успішного росту спеціальної підготовленості [1,2].

Фізична підготовленість визначає працездатність гандболіста. При високому рівні фізичної підготовленості спортсмен набуває здатність виконувати великий обсяг роботи, підвищується ефективність і швидкість відновлення після великих фізичних навантажень, а також в інтервалах між ними

Фізичній підготовленості гандболістів присвячено багато наукових робіт. Вони стосуються висококваліфікованих гандболістів чоловічих команд. Робіт, які стосуються дитячого гандболу вкрай мало [3,4,5,6].

Заняття гандболом пред'являють максимальні вимоги до фізичної підготовленості юних гандболісток. Встановлено, що за гру гандболісти у нападі долають відстань, що дорівнює, в середньому, 5500 м, з яких 737 м – з максимальною швидкістю. Більша частина гри проходить у зонах аеробного та анаеробного енергозабезпечення, при ЧСС в першому випадку рівній 160-180 уд.хв., у другому – 181-195 уд.хв.. За гру спортсмени виконують до 88 передач м'яча (центральної гравець); до 16 стрибків (напівсередній гравець); до 10 кидків м'яча (напівсередній гравець); від 12 (лінійний гравець) до 26 (крайній гравець) прискорень; від 20 (центральної гравець) до 32 (крайній гравець) ривків у нападі, до 40 ривків у захисті.

Виходячи з цих відомостей, можна говорити про те, що в системі фізичної підготовленості гандболістів важливу роль відіграє якість **аеробної витривалості**. Останнє підтверджується дослідженнями В.Я.Ігнат'євої [5], згідно яких, споживання кисню під час гри досягає 4,1 л / хв. ⁻¹, що складає 93,3% від МСК. За гру витрачається до 1500 Ккал. Важливим є факт великих витрат енергії при зупинках після швидкісного бігу - виникає необхідність погашення інерції власного тіла і придбання великої початкової швидкості при виконанні ривків.

Виконання вказаних дій вимагає високого рівня розвитку всіх фізичних якостей, що і складає підґрунтя фізичної підготовленості спортсменів.

Розподіл гравців у гандболі на розігруючих, крайніх, півсередніх і лінійних, воротаря говорить про те, що цей вид спорту досяг високої стадії вдосконалення, а з іншого боку, ставить перед спортсменами, тренерами-викладачами, вченими низку дослідницьких і педагогічних завдань. [3,4,5].

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л. Спортивная подготовка детей и подростков.-Киев, Вежа, 1998.-190с.
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., Кушнірук С. Г., Маслов В. М.]. – К. : Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2003. –150с.
3. Гандбол. Навчально-методичний посібник/ Укл.: Ю.Б. Ячнюк, І.О. Ячнюк, М.Ю. Ячнюк – Чернівці: Рута, 2007. – 104 с.
4. Денисова Н, Степанюк С. Контроль фізичної підготовленості у юних гандболісток 9-11 років. Збірник наукових праць: Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації. Херсон – 2007.с33-38
5. Ігнат'єва В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско- юношеских спортивных школах. Советский спорт, 2004. 216 с.
6. Леонтьев О.В., Максимова Г.Я., Леонтьева І.В. Теорія і методика підготовки гандболіста. Посібник для студентів, спортсменів, спеціалістів, що працюють у сфері фізичного виховання, дитячо-юнацького спорту. Луганськ, 2009

Чечель Т.