

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Харлан Павло Сергійович

**КОРЕКЦІЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКА В ГАНДБОЛІ НА  
ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ  
МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ**

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи  
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2021

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання та спорту, Чорноморський Національний університет імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

### **Науковий керівник**

Кандидат педагогічних наук, доцент

Шерстюк Людмила Валеріївна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, заступник декана факультету фізичного виховання і спорту.

### **Рецензент:**

Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Бріскін Ю.А., професор кафедри Олімпійського та професійного спорту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Захист відбудеться 27 лютого 2021 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили, вулиця 68 Десантників, м. Миколаїв, Миколаївська область, 54003

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили, вулиця 68 Десантників, м. Миколаїв, Миколаївська область, 54003

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Професіоналізація спорту вищих досягнень зумовлює високі вимоги до спеціальної підготовленості спортсменок, ставить нові складні теоретичні і практичні завдання, що в свою чергу викликає необхідність вишукувати все більш досконалі засоби і методи підготовки гандболісток для досягнення перемог на світовій арені. Сучасний стан жіночого гандболу характеризується конкуренцією, пов'язаної з комерціалізацією і збільшенням кількості змагань [3, 15, 33, 49, 67].

Постійно зростаючі вимоги до рівня функціональних можливостей і психічної підготовленості спортсменів, обумовлені необхідністю систематично виконувати граничні тренувальні та змагальні навантаження, не знімають необхідності зберігати їх здоров'я. Це обов'язкова умова стабільної демонстрації високих результатів. Важливо визначити динаміку підвищення рівня майстерності гандболісток, як у віковому аспекті, так і в процесі річного циклу підготовки. Однією з актуальних проблем є становлення спортивної форми гравців. Для її вирішення необхідно виявлення характеристик змагальної діяльності, що роблять найбільший вплив на спортивний результат [7, 31, 48, 52, 66, 92].

Досягнення науки стають важливим чинником зростання спортивної майстерності в гандболі, необхідним інструментом оптимальної організації системи підготовки, прогнозування її ефективності, оцінки її якості. Виникає необхідність глибокого вивчення закономірностей процесу змагальної діяльності, реалізації в тренувальному процесі індивідуальних і особистісних особливостей, розкриття потенціалу спортсменок. У спортивних іграх вирішення проблеми становлення спортивної форми представляє особливу складність, так як результат успіху залежить від цілого комплексу чинників з неоднаковою ступенем взаємозалежності на різних етапах багаторічної підготовки. Специфікою гри є великий обсяг, різнобічність, варіативність і надмірна складність прояву рухових навичок в змагальній діяльності. Для гандболу характерні різноманіття дій, швидкий темп, змінюваність ігрових ситуацій і протиборство з противником, високі швидкості

пересування на відносно малому просторі. При цьому відбувається тривалий вплив психологічного навантаження емоційного і сенсорного характеру [18, 49, 63, 78, 96].

З урахуванням змісту даного протиріччя сформульована проблема дослідження: Які організаційно-методичні та Змістовні Особливості оптимізації процесу фізичної підготовки гандболісток високої кваліфікації в підготовчому періоді?

**Гіпотеза дослідження.** Процес фізичної підготовки гандболісток високої кваліфікації в підготовчому періоді буде протікати більш ефективного за умови, що в его основу буде покладаючи: збільшення частки спеціалізованих вправо; облік індивідуальних особливо гравців (вік, зріст, амплуа).

**Об'єкт дослідження** - тренувальна и змагальну діяльність кваліфікованих гандболісток.

**Предмет дослідження** - спеціальна фізична підготовка гандболісток високої кваліфікації в підготовчому періоді.

**Мета дослідження** - розробити методику фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток в підготовчому періоді на основі переважного застосування засобів і методів спеціальної підготовки.

Для досягнення мети були поставлені такі завдання:

1. Визначити інформативні тестові завдання для контролю спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток на основі факторного аналізу.

2. Виявити особливості фізичної та функціональної підготовленості гандболісток високої кваліфікації з урахуванням віку, довжина тіла и ігрового амплуа, а також виявити індивідуальну динаміку спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток в підготовчому періоді.

3. Розробити та експериментально перевірити ефективність методики спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток в підготовчому періоді на основі індивідуальних особливо спеціальної фізичної підготовленості.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення

літературних даних; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; медико-біологічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Наукова новизна дослідження:**

- досліджена факторна структура підготовленості гандболісток високої кваліфікації, за результатами якої визначено найбільш інформативні контрольні тести;
- визначено особливості індивідуальної динаміки рівня спеціальної фізичної підготовленості гандболісток на етапах підготовчого періоду;
- виявлені особливості фізичної та функціональної підготовленості гандболісток з урахуванням віку, довжини тіла і ігрового амплуа;
- розроблена і експериментально обґрунтована методика фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток в підготовчому періоді на основі переважного застосування засобів і методів спеціальної підготовки.

**Теоретична значимість дослідження полягає в розвитку таких наукових напрямків:**

- теорія і методика спортивного тренування гандболісток - визначено найбільш ефективні методи використання спеціалізованих комплексів вправ, адаптованих для гандболісток відповідно до їх ігровим амплуа, віковими та ростовими особливостями; визначені фактори, що впливають на результативність їх ігрових дій;
- теорія застосування організаційних форм в тренувальному процесі;
- розроблені зміст і структура методики вдосконалення спеціальної підготовки кваліфікованих гандболісток на основі індивідуалізації тренувального процесу;
- теорія і організація тренувального процесу - обґрунтовано педагогічні умови, необхідні для реалізації методики вдосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток.

**Практична значимість.** Розроблені тестові завдання і модельні характеристики спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток дають можливість контролювати процес становлення спортивної форми в підготовчому періоді підготовки, орієнтуючись на запити гри, програмувати вдосконалення

спортсменок за специфічним для даного контингенту напрямку, індивідуалізації процесу підготовки. Розроблена методика переважного застосування засобів і методів спеціальної підготовки в підготовчому періоді, дозволяє підвищити ефективність фізичної підготовки гандболісток високої кваліфікації.

**Структура й обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (151). Загальний обсяг дипломної роботи складає 83 сторінок, вона містить 16 таблиць і 2 рисунки.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі «**Огляд літературних джерел**» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження; розглянуто сучасні фактори, що впливають на становлення спортивної форми в ігрових видах спорту; механізми управління підготовкою кваліфікованих спортсменів; особливості контролю за процесом підготовки спортсменів високої кваліфікації; облік індивідуальних особливостей гравців в гандбол в процесі підготовки.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується теоретичний аналіз і узагальнення літературних даних; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; медико-біологічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

У третьому розділі «**Результати дослідження та їх обговорення**» виявлено сім факторів, що забезпечують результати змагальної діяльності спортсменок: аеробного продуктивності, анаеробної продуктивності, швидкісні здібності,

швидкісно-силові здібності, силова витривалість, загальна витривалість, координаційні здібності.

Для перевірки ефективності розробленої моделі побудови підготовчого періоду тренування висококваліфікованих гандболісток був проведений основний педагогічний експеримент. Підготовчий період був розділений на три мезоцикла. Кожен з етапів підготовчого періоду мав свої специфічні завдання.

Для підготовки до сезону в команду були запрошені 38 спортсменок. Перед тренерським штабом стояло завдання відбору з цієї кількості претендентів складу команди для участі в майбутньому чемпіонаті. Попередньо у всіх спортсменок були виявлені показники загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Далі все спортсменки були розділені на групи відповідно до їх ігровим амплуа, а потім способом лотереї представники кожного амплуа були розділені на 2 групи - контрольну і експериментальну.

Таким чином, в контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах виявилось по 19 чоловік (по 3 воротарі та 16 польових гравців). Далі було проведено статистичне порівняння показників всіх обраних тестів фізичної підготовленості спортсменок контрольної і експериментальної групи. Результати порівняння представлені в таблиці 1.

Порівняння показників гандболісток двох досвідчених груп по t- критерію Стьюдента показало відсутність статистично достовірних відмінностей у всіх тестах фізичної підготовленості, що свідчить про те, що представники обох сформованих для проведення педагогічного експерименту груп належать до однієї генеральної сукупності.

*Таблиця 1*

**Вихідні показники випробовуваних ЕГ і КГ на початку підготовчого періоду перед початком основного педагогічного експерименту ( $M \pm m$ )**

Показники тестів	ЕГ (n=19)	КГ, (n=19)	p
Біг по дистанції 30 м, с	4,78±0,12	4,82±0,09	>0,05
Ведення м'яча 30 м, с	4,83±0,13	4,9±0,1	>0,05
Човниковий біг 100 м, с	26,5±0,4	26,7±0,3	>0,05



Метання м'яча правою, м	19,3±1,3	19,7±1,1	>0,01
Метання м'яча двома, сидячи, м	7,85±0,15	7,66±0,19	>0,05
Біг 6 хв, м	1515±19	1540±20	>0,05
Стрибки в довжину без махів, см	163±3,5	159±3	>0,05
Віджимання в упорі, лежачи, 40с	27±1,0	28±1,0	>0,05
Упор, сидячи – упор, лежачи, кіл.	25±2	25±1	>0,05

У таблиці 2 представлена модель співвідношення коштів різних сторін підготовки в мезоциклах підготовчого періоду, що реалізується в контрольній групі. За основу побудови даної моделі прийняті дані стандарту спортивної підготовки з гандболу.

Таблиця 2

**Розподіл видів підготовки по етапах підготовчого періоду в контрольній групі,  
в%**

Види Підготовки	Мезоцикли		
	Загально-підготовчий	Спеціально-підготовчий	Передзмагальний
ЗФП	30	20	15
СФП	30	30	20
Технічна	10	15	20
Тактична	10	20	20
Ігрова	20	15	15
Інтегральна (Контрольна гра)	-	0	10

В ході педагогічного експерименту необхідно було виявити становлення спортивної форми гандболісток ЕГ і КГ за етапами в підготовчому періоді відповідно до спрямованістю підготовки. Результати дослідження показників становлення спортивної форми гандболісток команди майстрів, віднесених до ЕГ і КГ, в основному педагогічному експерименті на етапах підготовчого періоду представлені в таблиці 3.

На етапі спеціальної підготовки показники бігу 30м випробовуваних ЕГ і КГ покращилися, але при цьому були виявлені достовірні відмінності ( $p < 0,05$ ) між

показниками представників даних груп, що свідчить про достовірно більшому прирості швидкісних якостей спортсменів ЕГ.

Таблиця 3

**Порівняння показників фізичної підготовленості гандболісток ЕГ і КГ, що беруть участь в основному педагогічному експерименті, на етапах підготовчого періоду ( $M \pm m$ )**

	1 етап		2 етап		3 етап	
Тестові задання	ЕГ (n=19)	КГ, (n=19)	ЕГ (n=19)	КГ, (n=19)	ЕГ (n=19)	КГ, (n=19)
Біг 30 м, с	4,68±0,02	4,76±0,09	4,58±0,03	4,67±0,0*4	4,56±0,02	4,62±0,03*
Ведення м'яча 30 м, с	4,71±0,04	4,7±0,04	4,65±0,04	4,68±0,04	4,61±0,03	4,64±0,04
Човниковий біг 100 м, с	26,4±0,1	26,5±0,3	26,2±0,2	26,1±0,3	25,3±0,4	25,9±0,3*
Метання м'яча правою, м	19,3±0,6	19,7±0,7	19,6±0,8	19,9±0,8	21,6±0,8	20,0±0,9*
Метання м'яча двома, сидячи, м	7,9±0,15	8,0±0,2	8,6±0,15	8,4±0,2*	8,8±0,15	8,6±0,2*
Біг 6 хв, м	1521±21	1536±16	1545±15	1559±18	1595±13	1563±16*
Стрибки в довжину без махів руками, см	161±1,7	162±1,7	163±1,9	160±2	164±1,8	161±1,9*

Аналогічна картина виявлена в показниках човникового бігу 10x10м, де достовірно кращі показники вже на другому етапі підготовчого періоду були у випробовуваних ЕГ, що є свідченням кращого стану спеціальної витривалості гандболісток на відповідних етапах підготовки. Не було виявлено достовірних відмінностей між ЕГ і КГ в показниках бігу з веденням м'яча, результати в якому у спортсменок обох груп в цілому покращилися і стали відповідати модельним

характеристикам, розробленим в попередніх дослідженнях.

Результати в тестах, які відображають стан силових здібностей м'язів пояса верхніх кінцівок, а також балістичної координації - метання м'яча 1 кг правою рукою і метання м'яча з і.п. сидячи - достовірно розрізнялися у спортсменок вже на другому етапі і в кінці підготовчого періоду на користь випробовуваних ЕГ. Результати в тесті «стрибок в довжину без маху руками» збільшилися в підготовчому періоді більшою мірою у спортсменок ЕГ, причому результати випробовуваних ЕГ і КГ показали достовірні відмінності в кінці підготовчого періоду (табл. 3).

Далі, після 10 ігор було проведено тестування фізичної та функціональної підготовленості спортсменок (табл. 4). Так, в змагальному періоді гандболістки показали результати фізичної підготовленості по деяким тестових завдань краще, ніж в підготовчому періоді. А в показниках тестових завдань «Човниковий біг 100 м» і «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 40 с», що відображають стан швидкісної і силової витривалості, відзначена тенденція зниження (табл. 4).

*Таблиця 4*

**Показники фізичної підготовленості у гандболісток команди майстрів, які беруть участь в основному педагогічному експерименті, в змагальному періоді**

**( $M \pm m$ )**

Тестові завдання			p
	ЕГ n=19	КГ n=19	
Біг по дистанції 30 м, с	4,49±0,01	4,56±0,02	<0,05
Ведення м'яча 30 м, с	4,59±0,05	4,61±0,03	>0,05
Біг 6 хв, м	1602±22,8	1578±20	>0,05
Човниковий біг 100 м, с	25,9±0,2	26,1±0,1	>0,05
Стрибки в довжину без махів руками, см	165±2,1	163,2±2,4	>0,05
Упор, сидячи – упор, лежачи, кіл.	23±1,3	23±1,1	>0,05
Метання м'яча 1 кг правою, м	21,4±0,6	21,7±0,5	>0,05
Метання м'яча двома, сидячи, м	8,8±0,1	8,6±0,14	>0,05

Згинання-розгинання рук в упоре лежачи за 40с, кіл	25±1,4	24±1,3	>0,05
----------------------------------------------------	--------	--------	-------

Разом з показниками фізичної підготовленості піддослідних експериментальної та контрольної груп були вивчені показники їх функціонального стану на початку і після закінчення основного педагогічного експерименту. Результати порівняння даних гандболісток команди майстрів по t-критерієм Стьюдента представлені в таблиці 5.

Таблиця 5

**Порівняння показників функціональної підготовленості гандболісток ЕГ і КГ на початку і в кінці основного педагогічного експерименту (М ± m)**

Показники		До експерименту			Після експерименту		
		ЕГ (n=19)	КГ (n=19)	P	ЕГ (n=19)	КГ (n=19)	P
АН (анаеробні) ємкість, %	М m	65,2 8,5	64,9 5,7	-	69,3 5,2	65,4 3,4	-
АЕР (аеробна) ємкість, %	М m	219,9 11,7	218,4 17,1	-	224,2 7,52	219,7 8,13	-
АН (анаеробна) утилізація, бали	М m	22,8 2,84	24,4 2,2	-	25,3 1,6	24,9 1,18	-
АЭР (аеробна) утилізація, бали	М m	77,2 2,83	77,6 2,2	-	79,6 1,9	78,1 1,18	-
Загальна ємкість, бали	М m	285,1 12,6	282,4 17,6	-	293,5 8,1	275 7,06	-
Потужність КФІЕ, бали	М m	32,8 0,95	30,6 1,2	-	34,1 0,65	32,3 0,88	<0,05
Потужність ГЛІЕ, бали	М m	31,0 0,48	29,62 0,6	-	33,6 0,3	31,46 0,55	<0,05
МВК, мл/хв/кг	М m	67,2 0,9	67,54 1,3	-	69,9 0,7	67,9 1,23	-
ПАНО, %	М m	64,1 2,03	64,7 1,3	-	68,9 1,7	67 0,73	-
ЧСС ПАНО, уд/хв	М m	162,4 2,76	163,8 4,1	-	166,3 2,1	164,3 1,52	-

Загальний енергетичний фонд, бали	M m	195,1 2,86	194,5 3,6	-	199,9 2,5	195,7 1,21	<0,05
-----------------------------------	--------	---------------	--------------	---	--------------	---------------	-------

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що в ході тренувального процесу в рамках педагогічного експерименту функціональний стан випробовуваних порівнюваних груп змінилося однонаправлено. У кожному досліджуваному показнику є поступальні зміни. Але при цьому досить велика варіація показників у вибірках обох груп. Ймовірно, це обумовлено наявністю в групах представників різних ігрових амплуа, які мають, як було показано в попередніх дослідженнях, значущі відмінності в окремих характеристиках функціонального стану. Остання обставина позначило необхідність розглянути досліджувані показники в контексті різних амплуа гравців. Для цього нами було проведено статистичне порівняння досліджуваних показників піддослідних експериментальної групи. Зважаючи на малу вибірки гравців усіх амплуа в групі для порівняння ми скористалися непараметричних критеріїв.

### ВИСНОВКИ

1. В результаті попередніх досліджень за даними факторного аналізу показників функціональної і фізичної підготовленості виявлено сім факторів, що забезпечують результати змагальної діяльності спортсменок: аеробного продуктивності, анаеробної продуктивності, швидкісні здібності, швидкісно-силові здібності, силова витривалість, загальна витривалість, координаційні здібності. Відповідно до цих даних для контролю підготовленості гандболісток команди майстрів були визначені педагогічні тести «Біг 30 м», «Ведення м'яча 30 м», «Метання м'яча масою 1 кг на дальність правою рукою», «Метання м'яча масою 1 кг двома руками сидячи», «Човниковий біг 100 м», «Стрибок у довжину з місця без маху руками», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, за 40 с», «наголос сидячи - упор лежачи».

2. Виявлено особливості фізичної та функціональної підготовленості гандболісток високої кваліфікації з урахуванням віку, довжини тіла і ігрового

амплуа на етапах підготовчого періоду:

- найнижчі показники розвитку швидкісних і силових якостей виявлені у лінійних нападників показниками; найшвидшими виявилися крайні нападники, які по анаеробної ємності та утилізації достовірно ( $P < 0,05$ ) випереджають напівсередніх і лінійних;

- гравці старше 26 років достовірно ( $p < 0,05$ ) поступаються за показниками спеціальної фізичної підготовленості та аеробного витривалості більш молодим партнерам по команді;

- високорослі спортсменки мають найбільш низькі показники розвитку швидкісних здібностей, загальної та силової витривалості; загальний енергетичний фонд високорослих гандболісток менше, ніж у спортсменок з іншого довжиною тіла;

- показники фізичної підготовленості воротарів команди не поступаються даними польових гравців, що ймовірно обумовлено впливом виборчої програми.

3. Вивчення динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток показало, що в перехідному періоді виявлено достовірне зниження досліджуваних показників гравців, що розрізняються по амплуа, віковим і антропометричним характеристикам. На перших етапах підготовчого періоду досліджувані показники незначно перевищують межі втрачених в перехідному періоді значень, а в кінці підготовчого і надалі в змагальному періоді відзначено подальше вдосконалення показників підготовленості гравців.

4. Суть методики спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток в підготовчому періоді полягає в переважному застосуванні комплексів гандбольних вправ на основі спеціалізації, координаційної складності і інтенсивності впливу на гравців.

5. Для контролю рівня спеціальної фізичної та функціональної підготовленості гандболісток високої кваліфікації необхідно використовувати розроблені нами модельні показники гравців з урахуванням віку, довжини тіла і ігрового амплуа. Орієнтування на представлені модельні показники гравців дозволила ефективно

управляти станом спортсменок, виключивши необґрунтовані вимоги до безмежного підвищення показників спеціальної фізичної підготовленості гандболісток.

6. Ефективність розробленої нами методики спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих гандболісток з опорою на спеціалізовані засоби підтверджується тим, що відбулося поліпшення результатів команди за наступними показниками: зменшився час ведення м'яча 30м, час човникового бігу 100 м ( $p < 0,05$ ), збільшилася дальність метання м'яча правою рукою ( $p < 0,01$ ), метання м'яча двома руками сидячи ( $p < 0,05$ ), кількість згинань-розгинань рук в упорі лежачи за 40 с ( $p < 0,05$ ). У змагальному періоді специфічні для гандболісток показники швидкісних і силових якостей продовжували вдосконалюватися ( $p < 0,05$ ).

7. Застосування розробленої нами методики спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих гандболісток з урахуванням амплуа гравців, а також їх вікових і антропометричних характеристик в підготовчому періоді сприяло успіху їх змагальної діяльності. В ході змагального періоду достовірно збільшилася загальна кількість кидків за гру ( $p < 0,05$ ); кількість стрімких атак ( $p < 0,01$ ) і їх результативність ( $p < 0,05$ ); кількість атак відривом ( $p < 0,05$ ) і результативність кидків з прориву ( $p < 0,05$ ); значно покращилася результативність кидків з ближньої позиції ( $p < 0,001$ ); зменшилася кількість втрат м'яча ( $p < 0,05$ ) і збільшилася кількість блокування м'яча в захисті ( $p < 0,05$ ).

## АНОТАЦІЇ

**П. І. П. Корекція спеціальної фізичної підготовка в гандболі на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей організму.** – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Назва закладу, Місто, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню розробки методики фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток в підготовчому періоді на основі переважного застосування засобів і методів спеціальної підготовки. Досліджена факторна структура підготовленості гандболісток високої кваліфікації, за результатами якої визначено найбільш інформативні контрольні тести. Визначено

особливості індивідуальної динаміки рівня спеціальної фізичної підготовленості гандболісток на етапах підготовчого періоду. Виявлені особливості фізичної та функціональної підготовленості гандболісток з урахуванням віку, довжини тіла і ігрового амплуа. Розроблена і експериментально обґрунтована методика фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток в підготовчому періоді на основі переважного застосування засобів і методів спеціальної підготовки. Розроблені тестові завдання і модельні характеристики спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток дають можливість контролювати процес становлення спортивної форми в підготовчому періоді підготовки, орієнтуючись на запити гри, програмувати вдосконалення спортсменок за специфічним для даного контингенту напрямку, індивідуалізації процес підготовки. Розроблена методика переважного застосування засобів і методів спеціальної підготовки в підготовчому періоді, дозволяє підвищити ефективність фізичної підготовки гандболісток високої кваліфікації.

**Ключові слова:** спеціальна фізична підготовка, гандбол, підготовчий період, функціональна підготовленість гандболісток, моделювання.