

СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В ГАНДБОЛІ

Тищенко В.О., Омеляненко Г.А., Батирь К.О.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

valeri-znu@ukr.net

Сучасний стан спортивних ігор характеризується зростанням вимог до системи підготовки команд та спортсменів високої кваліфікації. На змаганнях, в умовах жорсткого протистояння, повністю виявляються позитивні й негативні параметри підготовленості кваліфікованих гандболістів. У системі підготовки спортсмена досить важлива частка належить саме контролю й тестуванню. Від цього залежить ефективність дії програм тренувань, індивідуалізація підготовки спортсменів, адаптаційні можливості організму, прогнозування результатів і наслідків, корекція протікання підготовки. Тому, вивчивши і обробивши весь масив показників, можна розробити адекватну систему тренувань, що дозволить удосконалити, оцінювати й моніторити динаміки розвитку. Визначення теоретико-методичних основ комплексного контролю тренувальної та змагальної діяльності в гандболі є нагальною потребою задля розвитку виду спорту. Досвід і досягнення найбільш відомих у гандбольному світі команд у створенні ефективних програм підготовки свідчать про важливість ролі системи контролю, її постійного вдосконалення в зазначеній сфері. Контроль системи підготовки гандболістів окреслив певні особливості та засвідчив сумісність тренувань. Встановлено величини навантажень, які можна отримати за реалізацією певної кількості серій на підставі оцінки поточного функціонального стану гандболістів. З'ясовано оптимальний варіант побудови окремого тренувального заняття. Зауважено на часових відновленнях гандболістів. Доведено, що релевантність, репрезентативність і доступність розроблених критеріїв реєстрації цілком відповідають вимогам.

Ключові слова: гандбол, комплексний контроль, система, навантаження, функціональна підготовка.

COMPLEX CONTROL SYSTEM IN HANDBALL

Tyshchenko V., Omelianenko H., Batur K.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

The current state of team sport is characterized by growth of the system requirements and preparation for highly qualified teams and athletes. In competitions, under hard confrontation fully manifest, the positive and negative parameters of preparation for highly qualified handball players. The athlete training system sufficiently important part belongs to precisely control and testing. It depends on the effectiveness of training programs, the individualization of athletes' training, the adaptive capacity of the body, forecasting results and consequences, and the correction flow of preparation. Therefore, examining and treating the entire array of indicators, it is possible to develop an adequate system of training, which would enable further improvement, evaluation and monitoring of the dynamics of the development. This occurs in the ascent of the individual functions in the total system, from standard technologies in creative to establish communication links, and their regulation and supporting the functional state of athletes. Testing is one of the leading pedagogical control factors, the quality of which depends on the further improvement of the physical, psychological and other aspects of athlete's preparation. Playing handball discrete, so it is special training in all catalyzes the effectiveness of technical, tactical actions and competitive activity in general. The definition of theoretical and methodological foundations for the integrated control of training and competitive activities in handball is an immediate need for the development of the sport. The experience and achievements of the teams best known in the handball world in creating effective training programs show the importance of the role of the control system, its continuous improvement in this area. Control system of handball players' preparation outlined certain features and testified compatibility of the training. It was established that load value can be obtained with the implementation of a specific number of series based on an assessment of the current functional state of handball players. In addition, it was found the best way of developing an individual training session. It was noticed on the temporary restoration of handball players. The study proved that relevance, representativeness and availability designed registration criteria are fully compliant to requirements.

Key words: handball, complex control, system, training load, functional training.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Сьогодні обґрунтована система підготовки спортсменів має значну кількість окремих елементів та їх комплексів. Одним із важливих невід'ємних компонентів системи підготовки, незалежно від специфіки виду спорту, є контроль [1, 2, 4]. Система тренування спортсменів, включаючи в себе таку провідну складову, як контроль за тренувальною та змагальною діяльністю, практично

не має ґрунтового розгляду. Специфіка виду спорту та чинники результативності диктують певну структуру та зміст для реалізації теоретичних та його методичних аспектів. Фахівці висвітлювали деякі аспекти контролю підготовленості, але системності ці дослідження не набули [5, 9, 11].

Нааявною є потреба чіткого визначення теоретичних та методичних основ комплексного контролю тренувальної та змагальної діяльності в спортивних іграх і гандболі, зокрема. Досвід і досягнення найбільш відомих у гандбольному світі команд у створенні ефективних програм підготовки свідчать про важливість ролі системи контролю, її постійного вдосконалення в зазначеній сфері [7, 8, 10]. Проте в нашій країні сьогодні цей процес відбувається стихійно лише завдяки можливостям команд та ініціативі окремих фахівців. Необхіден переконливий підхід до визначення глибинної сутності комплексного контролю, здатного в умовах націєтворення відродити місію українського спорту [8].

Складність уніфікації мети, завдання, принципів, напрямів, змісту й організації підходів до контролю з урахуванням загальних характеристик та специфіки окремих спортивних ігор, поряд із суттєвими відмінностями вимог до контролю на різних рівнях спортивної майстерності, вказує на необхідність обґрунтування системи контролю із виокремленням зовнішніх і внутрішніх чинників, тенденцій розвитку виду спорту [1, 3]. За таких обставин система контролю підготовленості гандболістів високої кваліфікації поступово стає одним із головних чинників відродження авторитету українських команд. У зв'язку з цим у визначенні низки зазначених проблем вагомим значення набуває саме пошук і систематизація компонентів системи контролю тренувальної та змагальної діяльності гандболістів високої кваліфікації. В умовах важкого й суперечливого утвердження інноваційних підходів до підготовки спортсменів тема дослідження є актуальною і доцільною.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Об'єкт дослідження – система комплексного контролю.

Предмет дослідження – компоненти комплексного контролю.

Мета дослідження – удосконалення системи комплексного контролю.

У зв'язку з метою дослідження перед роботою поставлені такі **завдання**:

1. Визначити величини навантаження і способи їх реалізації для забезпечення найбільшої ефективності тренувальних занять.
2. Виявити особливості розвитку працездатності, стрибучості, загальних силових здібностей, вибухової сили рук, спеціальної витривалості (рухливості), швидкісних здібностей у гандболі.
3. Визначити сумісність тренувальних занять різної спрямованості.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані такі **методи дослідження**:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових і методичних джерел та інформації з інтернет-ресурсів;
- соціологічні методи: опитування застосовано для встановлення стану проблеми контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу;
- аналіз документальних матеріалів використано для визначення структури, змісту й особливостей тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу;
- педагогічний експеримент дав змогу перевірити ефективність системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу в річному макроциклі підготовки.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Контроль системи підготовки кваліфікованих гандболістів засновано на атестації рухових завдань за цільовою спрямованістю, зовнішніми параметрами виконання і «навантажувальною вартістю». Він дозволяє моделювати належну величину тренувального навантаження, відповідно до вирішуваних завдань.

Під час контролю системи підготовки нами було, з одного боку, визначено коло завдань для кожного тренувального заняття і відібрано відповідні вправи для їх реалізації. Ми об'єднали спеціальні вправи для контролю над швидкістю і технікою в умовах, які максимально наближені до змагальної діяльності, оскільки постійний ігровий цейтнот у відповідальних офіційних зустрічах вимагає посиленої фізичної і психічної діяльності організму спортсменів, миттєвості їх мислення і граничної швидкості рухів.

Контроль системи підготовки визначив певні особливості:

- тривалість тренувального циклу не перевищувала 12-16 днів, або він був спареним, незалежно від кількості проведених ігор;
- максимальне навантаження в тренувальних заняттях, незалежно від їх спрямованості, застосовували не більше 10-15 разів протягом підготовчого періоду;
- за дво- і триразових тренувань протягом доби одне було за тривалістю та інтенсивністю на 10-30 % менше за інші;
- перехід від тренувань із розвитку витривалості до тренувань із розвитку спеціальної швидкості (і навпаки) здійснювався через вправи з підтриманням наявного рівня функціональних можливостей спортсменів (у межах величини навантажень 40-60 % від індивідуального максимуму);
- у тренуваннях із розвитку витривалості 40-50 % вправ виконувалося великими групами (7-10 гандболістів), для розвитку спеціальної швидкості – середніми групами (4-6 гандболістів), для розвитку спеціальної витривалості – малими групами (не більше трьох гандболістів);
- визначено сумісність тренувань, які зображено на рис. 1.
- на підставі визначено сумісність тренувань (рис. 2, 3)

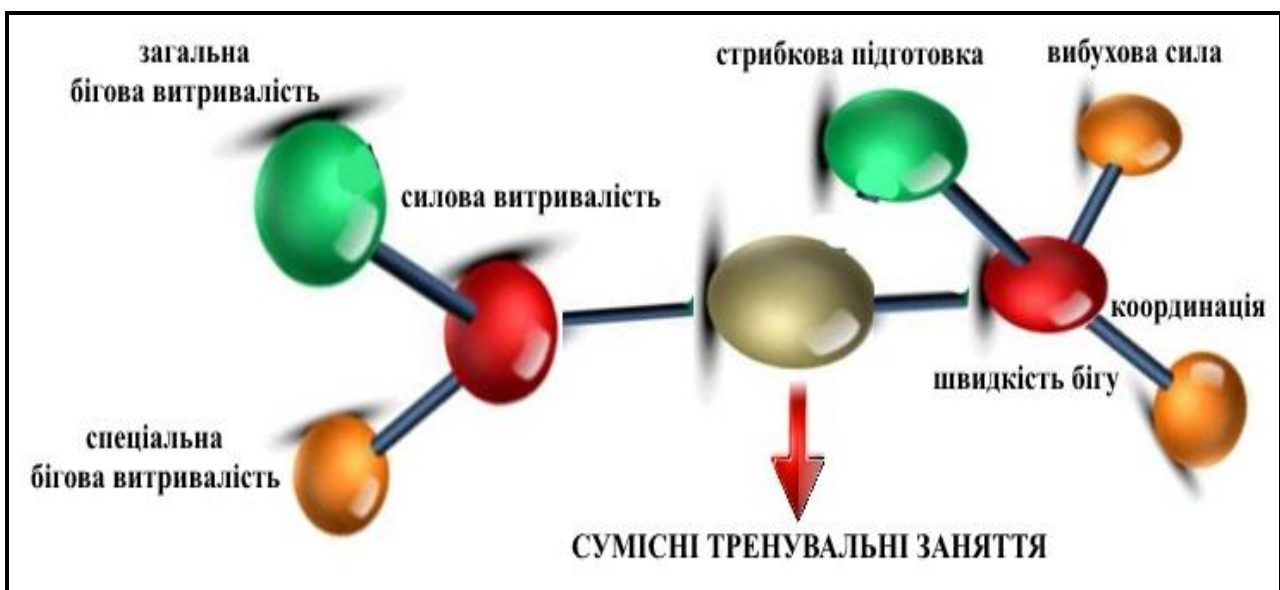


Рис.1. Сумісність тренувань кваліфікованих гандболістів

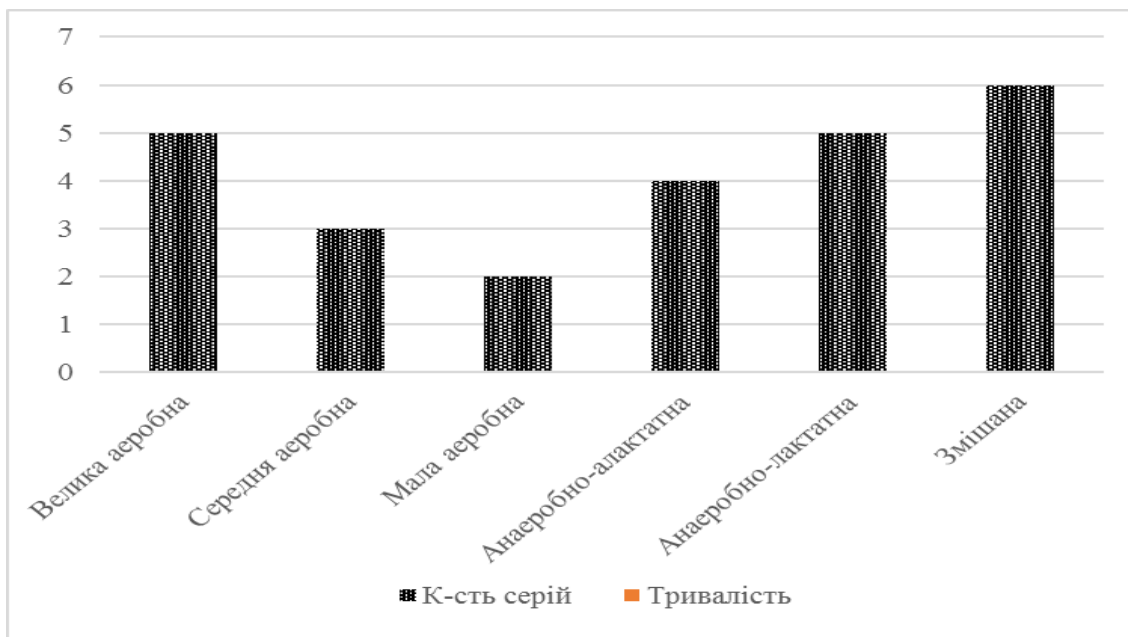


Рис.2. Особливості розвитку працездатності в гандболі (кількість серій, тривалість)

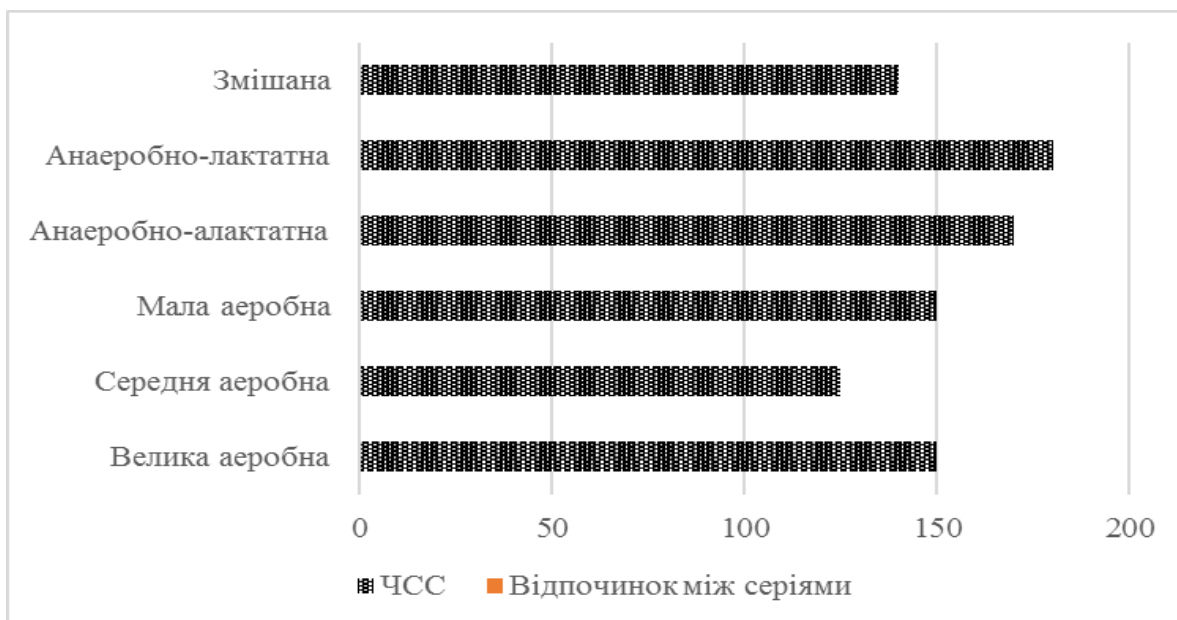


Рис. 3. Особливості розвитку працездатності в гандболі (ЧСС, відпочинок між серіями)

Для забезпечення ефективної змагальної діяльності кваліфіковані гандболісти повинні володіти певними компонентами індивідуальної функціональної підготовленості. За порядком їх значимості такими компонентами варто вважати: стрибучість, загальні силові здібності, вибухову силу рук, спеціальну витривалість (рухливість), швидкісні здібності. Під час дослідження нами визначено:

1. Величини навантаження можна отримати за реалізацією певної кількості серій на підставі оцінки поточного функціонального стану гандболістів.
2. Для підтримання наявного рівня функціональних або розвитку аеробних можливостей, спеціальних витривалості та швидкості використовували такі тривалості серій у різних варіантах та пауз відпочинку (вправи, спрямовані на вдосконалення володіння м'ячем) за певним рівнем ЧСС (табл. 1).

Таблиця 1 – Критерії визначення оптимальних показників для функціональної підготовленості кваліфікованих гандболістів

ПОКАЗНИКИ	Тривалість, хв	Величина навантаження від максимальної	Відпочинок, хв	ЧСС, уд/хв
Спеціальна витривалість	зростаюча 1, 3, 5, 7, 9, 12, 14...	80-90 %	1,0-1,5 (1, 3, 5, 7 хв); 2,0-2,5 (9, 12, 14 хв)	130-140
Спеціальна швидкість	зменшуюча 14, 12, 10, 8, 6, 4...	80-90 %	3-5	110-120
Розвиток аеробних можливостей	змішана 10, 5, 10, 5, 10...	80-90 %	6,0-8,0	90-100

3. Оптимальним варіантом побудови окремого тренувального заняття функціональної підготовки гандболістів, де послідовно вирішувалися два різноспрямовані завдання (рис. 4). У мікроциклах підготовки використовувався такий варіант:

- перший день кожного мікроциклу, незалежно від його тривалості, – поєднання рухових завдань силової та координаційної спрямованості;
- другий день кожного мікроциклу – розвиток швидкісних здібностей і вибухової сили рук із використанням функціональних петель TRX;
- третій день три-, чотири- і п'ятиденних мікроциклів підготовки – розвиток спеціальної витривалості; у двох перших випадках, у поєднанні зі стрибучістю, яка служить основною цільовою спрямованістю функціональної підготовки спортсменів;
- останні дні три-, чотири- і п'ятиденних мікроциклів підготовки – орієнтація на підтримку необхідного рівня загальної витривалості.

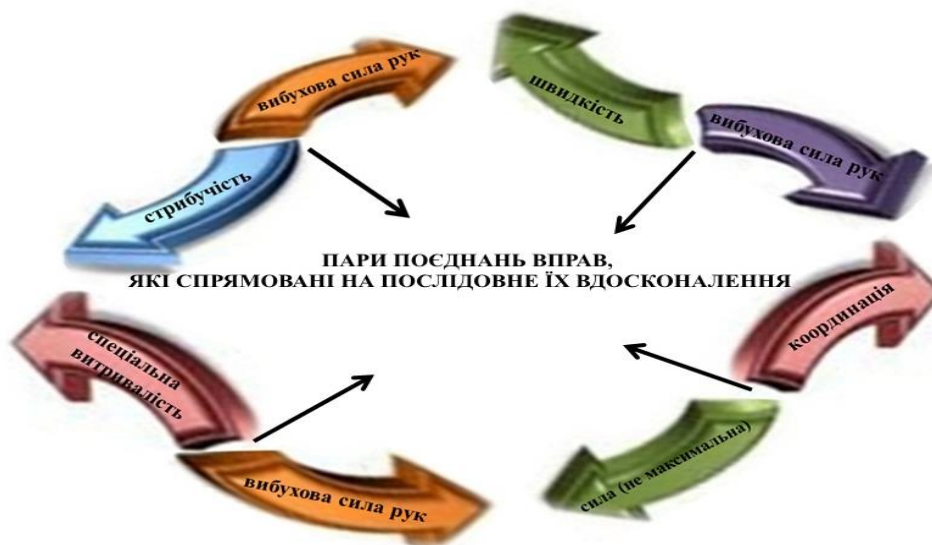


Рис.4. Побудова окремого тренувального заняття функціональної підготовленості гандболістів

4. Використовувалися такі часові відновлення гандболістів:

- ❖ після вправ, що розвивають гнучкість, – до 24 год.;
- ❖ після вправ, що розвивають силу великих м'язів, – 1-2 дні;
- ❖ після вправ, що розвивають витривалість, – 3-5 днів.

ВИСНОВКИ

Практична апробація побудови системи підготовки кваліфікованих гандболістів, яка включає в себе раціональний розподіл занять різної цільової спрямованості й ступеня тренувального

впливу в межах тренувального дня, сприяла зростанню ефективності навчально-тренувального процесу, підвищенню спортивної майстерності гравців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. Москва: Советский спорт, 2010. 330 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2016. 616 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. Київ: Олимпийская литература, 2015. Т. 1. 680 с.
4. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.
5. Evhen, P., & Valeria, T. (2017). Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in Handball team. *Journal of Physical Education and Sport*. 17(1). P. 335.
6. Tishchenko, V. A. (2016). Skilled handball player functionality variation in annual macrocycle. *Theory and Practice of Physical Culture*. № 3.P. 72–73.
7. Tyshchenko V. Theoretical and methodical aspects of managerial preparation in handball. Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2017. № 2. С. 119–127.
8. Tyshchenko V. Theoretical and methodical fundamentals of control in high-qualification handball (2017): monograph. NY, USA: Lulu; 87 p. ISBN 978-1-365-07327-4.
9. Valeria, T., & Olexander, P. (2015). Control of general and special physical preparedness by qualified handballers. *Journal of Physical Education and Sport*. № 15(2). P. 287.
10. Valeria, T., Pavel, P., Olena, B., Lia, G., Maria, S., Anna, S., & Olga, S. (2017). Testing of control systems of highly qualified handball teams during the annual training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*. № 17(3). P. 1977-1984.
11. Yuriy, B., Maryan, P., & Valeria, T. (2016). Dynamics of changes in the functional state of qualified handballers during macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*. №16 (1). P. 46.

УДК 796.83:796.012.11:796.015

ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛИ У КІКБОКСЕРІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Тищенко В.О., Солоха А.С.

69600, Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66

valeri-znu@ukr.net

Збільшений рівень змагальної діяльності на міжнародних спортивних форумах змушує тренерів і спортсменів шукати більш ефективні засоби й методи тренування. Такий підхід дозволить вирішувати специфічні завдання кікбоксингу, спрямовані на розвиток фізичних якостей і вдосконалення техніко-тактичної майстерності. Останнім часом питань побудови тренування в кікбоксингі приділяється все більша увага. Це не випадково, оскільки від уміння провести тренування багато в чому залежить їх спортивний результат. Застосування ж елементів постійного експериментального пошуку роблять її захоплюючим і творчим процесом. Метою нашого