

Методологічні основи сучасної системи підготовки гандболістів вищої кваліфікації

Тищенко В.О.

Запорізький національний університет

Анотація:

Мета: розглянуто напрями підготовки гандбольної команди української суперліги у річних макроциклах ігрових сезонів 2006-2013рр. **Матеріал:** в експерименті брали участь 125 гандболістів вищої кваліфікації. Проведено аналіз більш 50 літературних джерел щодо багаторічної підготовки спортсменів. **Результати:** підтверджено доцільність побудови навчально-тренувального процесу гандболістів вищої кваліфікації з урахуванням структурних складових системи підготовки. Відповідно до вимог системного підходу подано технологія підготовки, розкрито методологію управління тренувальним процесом в умовах багаторічної підготовки. **Висновки:** Необхідно оптимізувати та узагальнити програму багаторічної підготовки гандболістів вищої кваліфікації; підвищити рівень різних сторін підготовленості в суворій відповідності з об'єктивними закономірностями становлення їх складових і календарем змагань; враховувати індивідуальні особливості протікання адаптаційних реакцій при вдосконаленні різних компонентів спортивної майстерності.

Тищенко В.А. Методологические основы современной системы подготовки гандболистов высокой квалификации. Цель: рассмотрены направления подготовки гандбольной команды украинской суперлиги в годовых макроциклах игровых сезонов 2006-2013гг. **Материал:** в эксперименте участвовали 125 гандболистов высокой квалификации. Проведен анализ более 50 литературных источников по многолетней подготовке спортсменов. **Результаты:** Подтверждена целесообразность построения учебно-тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации с учетом структурных составляющих системы подготовки. Согласно требованиям системного подхода представлены технология подготовки, раскрыты методологии управления тренировочным процессом в условиях многолетней подготовки. **Выводы:** Необходимо оптимизировать и обобщить программу многолетней подготовки гандболистов высокой квалификации; повысить уровень различных сторон подготовленности в строгом соответствии с объективными закономерностями становления их составляющих и календарем соревнований, учитывать индивидуальные особенности протекания адаптационных реакций при совершенствовании различных компонентов спортивного мастерства.

Tyshchenko V.A. Methodological foundations of the modern training system of skilled handballers. Purpose: to consider the direction of training handball team in the annual Ukrainian Superleague macrocycles game seasons in years 2006-2013. **Material:** in the experiment took part 125 participated highly qualified handballers. The analysis of more than 50 references on multi-year training athletes is conducted. **Results:** confirmed advisability of constructing the training process handball qualifications based on the structural components of the preparation. According to the requirements of the system approach presented technology of preparation are disclosed management methodology training process in terms of long-term training. **Conclusions:** it is necessary to compile and optimize long-term training program handball qualifications; raise the level of preparedness of the various parties in strict accordance with the objective laws of the formation of their constituents, and calendar events, to consider specific features of the occurrence of adaptive reactions in improving the various components of sportsmanship.

Ключові слова:

макроцикл, методологія, підготовка, процес, система.

макроцикл, методологія, підготовка, процес, система.

macrocycle, methodology, training, process, system.

Вступ.

З кожним роком, з кожним олімпійським циклом сучасний спорт вищих досягнень пред'являє до спортсменів все більш жорсткі вимоги [5,7]. Успішність підготовки спортсменів у сучасних умовах залежить від ефективності методів організації, управління та контролю, раціонального застосування сучасних технологій у тренувальному процесі [4]. Збільшення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження в різних видах спорту за останнє десятиріччя підвищило важливість оптимізації методики навчально-тренувального процесу [13,21]. Стрімкий розвиток спорту, особливо в останнє десятиліття, вимагає якісно нового підходу до організації підготовки спортсменів. Важливу роль у раціональній побудові тренувального процесу відіграє знання загальних правил, принципів організації і здійснення підготовки спортсменів різної кваліфікації, закономірностей адаптації організму до фізичних навантажень, а також питання керування і контролю [9,15].

У методологічному аспекті будь-який прогресивний розвиток системи пов'язано з його ускладненням, що характеризується інтенсивним структуруванням і зростанням, інтеграцією і диференціюванням елементів, збільшенням діапазону доцільних функцій у процесі досягнення необхідного результату [8]. Всі ці ознаки притаманні гандболу та сприяє його прогресивному

розвитку. Сучасна технологія підготовки спортсменів вищого класу спирається на результати наукових досліджень і має науково-методичне обґрунтування. Вітчизняними вченими розроблено психолого-педагогічні основи діяльності спортсменів, а також основні аспекти їх підготовки (технічної, фізичної, психологічної та теоретичної) [1,7,11 та ін.]. У той же час питання інтегральної підготовки з органічної ув'язкою всіх її компонентів в єдину педагогічну систему з налагодженим технологічним процесом підготовки спортсменів високого класу, в основному, вирішуються й донині на інтуїтивно-емпіричному рівні.

Порівневий аналіз тенденцій розвитку світового гандболу дозволяє в якості системоутворюючих виділити наступні:

- підвищення мотивації та престижності вищих спортивних досягнень;
- заострення конкуренції за вищі спортивні титули;
- зростання рівня техніко-тактичних дій [18, 20].

Їх взаємодія зумовлює виникнення і розвиток найчастіше більш виражених тенденцій. Результатом їх спільної дії є ускладнення змагальної та тренувальної діяльності із витісненням звичайної роботи складною у всіх ланках підготовки гандболістів вищої кваліфікації.

Проведений нами аналіз літературних джерел показав, що більшість авторів при визначенні основних принципів побудови тренувального процесу відзначають принцип індивідуалізації або поєднання команд-

ної та індивідуальної підготовки [5,7]. Величезний масив наукового знання не об'єднаний в цілісну систему, в якій органічно пов'язаний процес спортивного відбору, орієнтації спортивної підготовки з етапами багаторічного вдосконалення спортсменів [15,21]. Деякі автори опублікували свої дослідження щодо окремих видах підготовки в гандболі [3,6,10,12,14 та ін.]. Безумовно, мала частка фахової літератури обумовило завдання дослідження [2,10].

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Запорізького національного університету «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту».

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Гострий дефіцит у командних спортивних іграх науково-обґрунтованих і цілеспрямованих тренувальних програм, орієнтованих на досягнення і утримання необхідного для демонстрації високого спортивного результату рівня спеціальної підготовленості спортсменів, обумовив формулювання наступної **мети цього дослідження** – проаналізувати систему підготовки гандболістів вищої кваліфікації команди суперліги гандбольний клуб «ЗТР» (ГК «ЗТР») – багаторазового Чемпіона України, базової команди збірної України.

Педагогічні спостереження проводились у річних макроциклах на базі ГК «ЗТР» ігрових сезонів 2006-2013рр. В експерименті брали участь 125 спортсменів від кандидата у майстри спорту (КМС) до майстра спорту міжнародного класу (МСМК) України. Під час дослідження нами проведено узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, аналіз тренувальної та змагальної діяльності, методи математичної статистики.

Результати дослідження.

Постійне відстеження та аналіз основних тенденцій розвитку світового та вітчизняного гандболу – необхідні передумови для розробки та вдосконалення ефективної системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації [7,17, 19]. Основним фактором досягнення стійких спортивних результатів у концепції підготовки є постійне вдосконалення технології підготовки. Так, наприклад, в результаті проведених у ГК «ЗТР» досліджень, виявлено такі специфічні тенденції розвитку:

- інтенсифікація навчально-тренувального процесу;
- підвищення ролі і частки спеціальної фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі ;
- прискорення процесу підготовки внаслідок постійного вдосконалення методики навчання зі швидкою девальвацією техніко-тактичних дій;
- уніфікація підготовки як результат швидкого розповсюдження в гандбольному світі прогресивних технологічних нововведень (TRX, Veep-test і т.п.), що забезпечує вирішальну односторонню перевагу на змаганнях;
- персоніфікація індивідуальної підготовки в рамках стабілізованих параметрів тренувального наванта-

ження за часом, кількістю тренувань і тренувальних днів;

- поєднання індивідуального та командного підходів у плануванні та програмуванні процесу підготовки команди;
- збільшення кількості контрольних ігор у річному макроциклі;
- доведення підготовленості гандболістів вищої кваліфікації до рівня перманентної готовності до змагальної діяльності;
- стирання граней між періодами підготовки з редукцією відновного періоду в річному циклі;
- інтенсифікація науково-дослідних робіт (НДР) з розробки та обґрунтування основних компонентів інноваційних технології щодо підготовки: тренажерів, пристроїв і технічних засобів контролю. В сукупності це дозволяє підвищити ефективність навчання і розвиток необхідних фізичних якостей.

Мета підготовки ГК «ЗТР» полягає у досягненні планованих спортивно-технічних результатів і нормативних показників на етапах багаторічного циклу. Методологічну основу концепції підготовки гандболістів становить перспективно-прогностичний підхід і принцип випереджаючого розвитку, реалізований шляхом створення оптимальної надмірності.

Базовою основою для цільового планування, програмування підготовки в макроциклах і створення оптимальної надмірності – служать цільові перспективно-прогностичні моделі майбутньої змагальної діяльності у матчах майбутнього циклу підготовки. Вони розробляються на основі аналізу тенденцій і перспектив розвитку європейського гандболу з оптимальним випередженням прогнозованої складності, якості та надійності виконання техніко-тактичних дій основними суперниками і відповідного цьому функціонального запиту [16,18].

Сучасна технологія інтегральної підготовки команди «ЗТР» передбачає розробку і використання таких цільових перспективно-прогностичних моделей:

- модель команди – переможниці;
- індивідуальні моделі кращого бомбардира;
- індивідуальні моделі кращого гравця при сукупності усіх техніко-тактичних дій (ТТД).

У свою чергу, вони включають в себе:

- моделі змісту і труднощів змагань;
- моделі якості і надійності виконання техніко-тактичних дій;
- моделі фізичної та функціональної підготовленості, роботоздатності і змагальної витривалості;
- моделі психологічної підготовленості.

Крім того, розробляються і використовуються:

- моделі навчально-тренувального процесу та тренувального навантаження;
- модель календаря змагань (основних, підвідних, відбіркових, контрольних із визначенням їх цілей і завдань).

Цільові моделі ускладнюються в кожному новому циклі підготовки. Вони є основою для вибору і розробки нових технічних засобів і методичних прийом-

мів випереджаючого освоєння потрібного рухового майбутнього. Модельні характеристики всіх видів підготовленості розглядаються як цільові діалектичні орієнтири, що володіють властивістю варіативності і взаємокомпенсації з урахуванням індивідуальних особливостей гандболістів.

Однією з найважливіших умов забезпечення зростання спортивної результативності в процесі багаторічної підготовки є розробка ієрархічно упорядкованого плану з постановою конкретних завдань, які підпорядковані головній стратегічній цілі.

Основні серед них:

- створення оптимальної надмірності (технічної, тактичної фізичної, функціональної, психологічної та теоретичної);
- випереджаюче оволодіння новими надскладними вправами і своєчасне освоєння цільової моделі точного макроциклу;
- забезпечення надійної та високорезультативної діяльності гандболістів в умовах більш складних, ніж змагальні.

Тактичні завдання у процесі багаторічної підготовки ставляться і вирішуються як завдання цілеспрямованого розвитку. Моделювання, планування, програмування та педагогічне проектування процесу багаторічної інтегральної підготовки здійснюється в напрямку від кінця (перспективно прогнозованої мети) до початку (вихідного стану в циклі підготовки), як це прийнято в цільовому комплексному підході.

В основу планування 4-річного олімпійського циклу підготовки покладено принцип багаторазового повторення відпрацьованих в деталях моделей перед змагальним етапу, що завершуються змаганнями. Зазвичай, 4-річний цикл поділяється на 4 річні цикли, а кожен останній – на 2 піврічних макроцикла. У свою чергу, кожен макроцикл ділиться на 6 місячних мезоциклів, а останні – на 4 тижневих мікроциклах з відпрацьованою в деталях структурою. Це дозволяє в 7 піврічних мезоциклів адекватно змоделювати і спроектувати останній цикл підготовки і його завершальний етап на основі багаторазового повторення з внесенням по ходу підготовки необхідних корекцій.

Висновки.

Підтверджено доцільність побудови навчально-тренувального процесу гандболістів вищої кваліфікації з урахуванням структурних складових системи підготовки: за структурою окремого тренувального заняття, дня і мікроциклу; за мезоструктурою – структурою етапів тренування, які включали ряд мікроциклів; за змагальним періодом – структурою тренувального циклу.

Відповідно до вимог системно-структурного підходу подано технологія підготовки, розкрито методологію управління тренувальним процесом в умовах багаторічної підготовки.

Перспективи подальших пошуків припускають дослідження індивідуальної підготовки гандболістів вищої кваліфікації з урахуванням ігрового амплуа.

Література.

1. Бальсевич В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 4. – С. 9-10.
2. Игнатъева В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учеб. пособие / В.Я. Игнатъева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М. : Физическая культура, 2005. – 276 с.
3. Латышкевич Л. А. Техническая и тактическая подготовка гандболистов / Л. А. Латышкевич, Л. Р. Маневич. – К. : Здоров'я, 1981. – 176 с.
4. Макаров Ю.М. Этап предварительной подготовки в спортивных играх : монография / Ю.М. Макаров. – Великие Луки : [б.и.], 1993. – 117 с.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.
6. Овчинникова А. Я. Построение подготовки гандболисток высокой квалификации на основе контроля соревновательной деятельности : автореф. дис... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Овчинникова Алия Якубовна. – М., 2008. – 21 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. литература, 2013. – 624 с.
8. Ривкин А. А. Средства и методы педагогического контроля в системе управления подготовкой гандболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки (включая методику лечеб. физкультуры)” / А. А. Ривкин. – М., 1981. – 21 с.
9. Сахновский К. П. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки: дис. ... доктора пед. наук / К. П. Сахновский – К., 1997. – 318 с.
10. Тхорев В. И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Василий Иванович Тхорев ; Краснодар. ГИФК. – Краснодар, 1999. – 50 с.
11. Федотова Е.В. Структура и динамика соревновательной дея-

References:

1. Bal'sevich V. K. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2001, vol.4, pp. 9-10.
2. Ignat'eva V.Ia. *Podgotovka gandbolistov na etape vysshego sportivnogo masterstva* [Training of handball players on a stage of higher sportsmanship], Moscow, Physical Culture and Sport, 2005, 276 p.
3. Latyshkevich L. A. *Tekhnicheskaia i takticheskaia podgotovka gandbolistov* [Technical and tactical training of handball players], Kiev, Health, 1981, 176 p.
4. Makarov Iu.M. *Etap predvaritel'noj podgotovki v sportivnykh igrakh* [Preconditioning stage in sports], Great Luke, 1993, 117 p.
5. Matveev L. P. *Obshchaia teoriia sporta i ee prikladnye aspekty* [The general theory of sport and its applications], Moscow, News, 2001, 333 p.
6. Ovchinnikova A. Ia. *Postroenie podgotovki gandbolistok vysokoi kvalifikacii na osnove kontroliia sorevnovatel'noj deiatel'nosti* [Construction preparation of handball players of high qualification based on monitoring of competitive activities], Cand. Diss., Moscow, 2008, 21 p.
7. Platonov V. N. *Periodizaciia sportivnoj trenirovki* [Periodization of athletic training], Kiev, Olympic Literature, 2013, 624 p.
8. Rivkin A.A. *Sredstva i metody pedagogicheskogo kontroliia v sisteme upravleniia podgotovkoj gandbolistov* [Means and methods of pedagogical control in the management of training of handball players], Cand. Diss., Moscow, 1981, 21 p.
9. Sakhnovskij K. P. *Teoretiko-metodicheskie osnovy sistemy mnogoletnej sportivnoj pidgotovki* [Theoretical and methodological foundations of long-term sports training], Dokt. Diss., Kiev, 1997, 318 p.
10. Tkhorov V. I. *Upravlenie sorevnovatel'noj i trenirovochnoj deiatel'nosti iu gandbolistov vysokoi kvalifikacii na osnove modelirovaniia* [Management competitive and training activities handball qualifications based on modeling], Dokt. Diss., Krasnodar, 1999, 50 p.
11. Fedotova E.V. *Struktura i dinamika sorevnovatel'noj deiatel'nosti i podgotovlennosti sportsmenok na etapakh mnogoletnej podgotovki v*

- тельности и подготовленности спортсменок на этапах многолетней подготовки в командных видах спорта : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е. В. Федотова. – М., 2001. – 50 с.
12. Цапенко В. А. Физическая подготовка гандболистов. / В. А. Цапенко. – Запорожье : ЗНУ, 2006. – 82 с.
 13. Шелягина И. Н. Контроль и совершенствование тактической подготовки квалифицированных гандболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / И. Н. Шелягина ; ВНИИФК. – М., 1991. – 21 с.
 14. Шестаков М. П. Гандбол тактическая подготовка : учеб. пособие / М. П. Шестаков, Шестаков И.Г. // М.: СпортАкадемПресс, 2001г. – 132с.
 15. Шинкарук О.А. Концепция формирования системы подготовки, отбора спортсменов и их ориентации в процессе многолетнего совершенствования // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 4. – С.144-148.
 16. Acsinte E., Alexandru A. Physical condition in high performance team handball. *European handball periodical*. Austria. Vien. – 2007. – P. 2-12.
 17. Barth B. Handball Modernes Nachwuchstraining: altersgerchtes training, trainingsziele, selbstständigkeit verbessern / B. Berndt und M. Nowak // Meyer & Meyer Verlag, 2008. – 168 p.
 18. Dencikowska A. Piłka ręczna / A. Dencikowska. – WSP Rzeszów : Miękka., 2012. – 192 p.
 19. Żak S. Nauka w teorii i praktyce gry w piłkę ręczną / Stanisław Żak, Michał Spieszny. – Kraków : AWF, 2004. – 158 s.
 20. Lorimer R. The Development of Empathic Accuracy in Sports Coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*. 2013, vol.4(1), pp. 26–33. doi:10.1080/21520704.2012.706696.
 21. Miller T. Globalization and sport: playing the world / T. Miller, G. Lawrence, J. McKay, D. Rowe. – London, Sage. – 2001. – pp. 221-245.
 22. Weineck J. *Optimales Training*. Erlangen: Spitta-Verlag, 2000, 204 p.
- komandnykh vidakh sporta* [Structure and dynamics of competitive activity and fitness athletes at the stages of long-term training in team sports], Dokt. Diss., Moscow, 2001, 50 p.
12. Capenko V. A. *Fizicheskaia podgotovka gandbolistov* [Physical training handball], Zaporozhye, ZNU, 2006, 82 p.
 13. Sheliagina I. N. *Kontrol' i sovershenstvovanie takticheskoi podgotovki kvalifitsirovanykh gandbolistov* [Control and improvement of tactical training of qualified handball players], Cand. Diss., Moscow, 1991, 21 p.
 14. Shestakov M. P. *Gandbol takticheskaiia podgotovka* [Handball tactical training], Moscow, SportAkademPress, 2001, 132 p.
 15. Shinkaruk O.A. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicini problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2012, vol.4, pp.144-148.
 16. Acsinte E., Alexandru A. Physical condition in high performance team handball. *European handball periodical*. Austria. Vien, 2007, pp. 2-12.
 17. Barth B. *Handball. Modern Junior Training: corresponding's age training purposes, self-improvement*. [Handball. Modernes Nachwuchstraining: altersgerchtes training, trainingsziele, selbstständigkeit verbessern]. Meyer & Meyer, 2008, 168 p.
 18. Dencikowska A. *Handball* [Piłka ręczna]. WSP Rzeszów, Miękka, 2012, 192 p.
 19. Żak S. *A study in the theory and practice of handball* [Nauka w teorii i praktyce gry w piłkę ręczną]. Kraków, AWF, 2004, 158 p.
 20. Lorimer R. The Development of Empathic Accuracy in Sports Coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2013, vol.4(1), pp.26–33. doi:10.1080/21520704.2012.706696.
 21. Miller T. *Globalization and sport: playing the world*. London, Sage, 2001, pp. 221-245.
 22. Weineck J. *Optimal training* [Optimales Training]. Erlangen: Spitta-Verlag, 2000, 204 p.

Информация об авторе:

Тищенко Валерия Алексеевна: ORCID: 0000-0002-9540-9612; ms.valeri71@mail.ru; Запорожский национальный университет; ул. Жуковского 66, г.Запорожье, 69000, Украина.

Цитируйте эту статью как: Тищенко В.О. Методологічні основи сучасної системи підготовки гандболістів вищої кваліфікації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 1 – С. 76-79. doi:10.6084/m9.figshare.894395

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 30.10.2013 г.
Опубликовано: 28.12.2013 г.

Information about the author:

Tishchenko V.A.: ORCID: 0000-0002-9540-9612; ms.valeri71@mail.ru; Zaporozhia National University; Zhukovskogo str. 66, Zaporozhia, 69000, Ukraine.

Cite this article as: Tyshchenko V.A. Methodological foundations of the modern training system of skilled handballers. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.1, pp. 76-79. doi:10.6084/m9.figshare.894395

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 30.10.2013
Published: 28.12.2013