

## ОСОБЛИВОСТІ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В ГАНДБОЛІ

*В. О. Тищенко, М. В. Саміленко*  
*Запорізький національний університет*

**Анотація.** Контроль системи підготовки гандболістів окреслив певні особливості та засвідчено сумісність тренувань. Встановлено величини навантаження, які можна отримати за реалізацією певної кількості серій на підставі оцінки поточного функціонального стану гандболістів. З'ясовано оптимальний варіант побудови окремого тренувального заняття.

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

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень.** 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, 5]. Наявною є потреба чіткого визначення теоретичних та методичних основ комплексного контролю тренувальної та змагальної діяльності в спортивних іграх і гандболі, зокрема. Складність уніфікації мети, завдання, принципів, напрямів, змісту й організації підходів до контролю з урахуванням загальних характеристик, поряд із суттєвими відмінностями вимог до контролю на різних рівнях спортивної майстерності, вказує на необхідність обґрунтування системи контролю із виокремленням зов-

нішніх і внутрішніх чинників, тенденцій розвитку виду спорту [3, 4].

**Мета дослідження** – удосконалення системи комплексного контролю.

**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 відібрані відповідні вправи для їх реалізації. Нами об'єднані 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 зазначив 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;

- перехід від тренувань із розвитку витривалості до тренувань із розвитку спеціальної швид-

кості (і навпаки) здійснювалося 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 виконувались великими групами (7–10 гандболістів), для розвитку спеціальної швидкості – середніми групами (4–6 гандболістів), для розвитку спеціальної витривалості – малими групами (не більше трьох гандболістів).

Для забезпечення ефективної змагальної діяльності кваліфіковані гандболісти повинні володіти певними компонентами індивідуальної функціональної підготовленості:

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, які спрямовані на вдосконалення володіння м'ячем) за певним рівнем ЧСС.

3. Оптимальним варіантом побудови окремого тренувального заняття функціональної підготовки гандболістів, де послідовно вирішувалися два різноспрямовані завдання.

**Висновки.** Практична апробація побудови системи підготовки кваліфікованих гандболістів, яка включає в себе раціональний розподіл занять різної цільової спрямованості і ступеня трену-

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

### **Список літературних джерел**

1. Годик М. А., Скородумова А. П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М. : Советский спорт, 2010. – 330 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. – 2-е вид., перероб. та доп. – К. : КНТ, 2016. – 616 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учеб. [для тренеров] : в 2 кн. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Т. 1. – 680 с.
4. Тищенко В. О. Theoretical and methodical aspects of managerial preparation in handball // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. – № 2. – С. 119–127.
5. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. – К. : НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с.