

НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ

В.А. Тищенко

Запорожский национальный университет, Украина

Для связи с автором: ms.valeri71@mail.ru

Аннотация:

Представлена разработанная автором теоретическая модель управления процессом подготовки квалифицированных гандболистов в предсоревновательном периоде макроцикла. В исследовании принимали участие команды суперлиги чемпионата Украины в возрасте от 19 до 34 лет. Для решения поставленной цели применялись следующие методы исследования: теоретический анализ, синтез и обобщение научно-методической, специальной литературы; педагогическое наблюдение (с использованием инструментальных методик); диагностика потенциальных возможностей игроков; поэтапный контроль кумулятивного эффекта корректирующих модельных микроциклов в тренировочном процессе.

Ключевые слова: гандбол, модель, подготовка, интенсивность.

DIRECTIONS OF IMPROVEMENT OF SYSTEM OF TRAINING OF HANDBALLERS

V.A. Tishchenko

Zaporozhzhya National University, Ukraine

Abstract:

It is presented, developed by the author, theoretical model of management of process of training of the qualified handballers in the precompetitive period of a macrocycle. Teams of a superleague of the championship of Ukraine took part in research aged from 19 till 34 years. The following methods of research were applied to the solution of a goal: theoretical analysis, synthesis and generalization of scientific and methodical, special literature; pedagogical supervision (with use of tool techniques); diagnostics of potential opportunities of players; stage-by-stage control of cumulative effect of correcting model microcycles in training process.

Key words: handball, model, preparation, intensity.

ВВЕДЕНИЕ

На основе изучения и анализа теоретических и практических научных исследований, которые позволяют обеспечить рациональное управление процессом спортивной тренировки, возможно дальнейшее совершенствование и рост спортивных достижений квалифицированных гандболистов. При этом необходимо учитывать, что все элементы системы реализации задач управления связаны между собой как структурно, так и функционально, а сам процесс как таковой упорядочивается, тесно связываясь со структурой соревновательной деятельности гандболистов и соответствующей структурой подготовленности игроков.

У спортсменов формируется устойчивое представление о необходимом комплексе важных признаков, характеристик, параметров технической и тактической готовности, которые должны быть присущими определенному виду

спорта. В индивидуальных видах и в тех соревнованиях, где непосредственная кондиционная направленность четко обозначена (например, легкая атлетика, велоспорт, лыжные гонки и др.), моделирование параметров спортсмена является выразительным и неопровержимым, потому что здесь имеются четкие спортивные ориентиры в виде непосредственных технических результатов, необходимых для победы. Что касается игровых командных видов спорта, то оценка модельных характеристик спортсменов является заданием более сложным и многогранным.

АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ

Во многих научных исследованиях рассмотрены теоретические и научно-методические аспекты подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта [1, 2], в том числе и в гандболе [3,4]. Наряду с широким освещением

в литературе проблем подготовленности квалифицированных гандболистов, значительный круг актуальных вопросов относительно системы подготовки остается нерешенным, что важно для повышения эффективности соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов. Специализация спортсменов по игровым амплуа в команде вынуждает тренера дифференцировать подготовку каждого игрока, взвешенно повышать ее уровень. Относительно намеченных стратегических заданий, выбранного тактического стиля игры команды и других важных показателей балансируется соотношение многих параметров готовности игроков [5]. Кроме этого, нужно реагировать на существующие тенденции в развитии женского гандбола, на тактические новации соперников и корректировать, согласно этому, подготовку команды в соответствии с собственными замыслами и идеями [6].

Управление процессом подготовки квалифицированных гандболистов нуждается в изменении самого процесса в соответствии с определенными заданными и критериями эффективности. Интеграция новейших знаний и приобретенного опыта будет способствовать определению качественной модели для последующего внедрения в тренировочный процесс. Управление подготовкой квалифицированных гандболистов имеет высокую значимость для результативности соревновательной деятельности мужских команд. Но проблема его совершенствования в научно-методической литературе освещена дискретно.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Теоретико-методологическую основу данного исследования составили направления совершенствования системы подготовки гандболистов, специфические и дидактические принципы спортивной подготовки. Ее реализация предусматривала увеличение части использования групповой формы организации тренировочных средств; дифференциацию интенсивности подготовки квалифицированных гандболистов в соответствии с качественным уровнем мастерства команды-соперницы; перераспределение интенсивности тренировочных средств; увеличение уровня личной и командной от-

ветственности за качественное выполнение технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности.

ИЗЛОЖЕНИЕ ОСНОВНОГО МАТЕРИАЛА

Система контроля разных сторон подготовленности спортсменов в мужском гандболе, является, на наш взгляд, несовершенной, поскольку отсутствует обобщающий комплекс тестов, на основании которых можно собрать целостную информацию о специальной подготовленности спортсменов. Совершенствование соревновательной деятельности в мужском гандболе предопределяет повышение требований к управлению подготовкой квалифицированных гандболистов. Система подготовки должна адекватно реагировать на изменения в правилах игры, структуре и содержании, учитывать влияние внешних факторов.

Особенное значение приобретает акцентированное совершенствование отдельных составляющих системы подготовки квалифицированных гандболистов. Это подтверждается наличием значительного арсенала технико-тактических действий спортсменов в играх, дифференцированным уровнем их подготовленности, а также различной направленностью игровых функций.

Тренер разрабатывает свою модельную и методическую концепцию, которая, во-первых, учитывает уровень современной науки о подготовке квалифицированных гандболистов и существующем состоянии развития гандбола, а во-вторых, направлена на достижение определенной цели и, кроме этого, оценивает состояние готовности игроков, а также прогноз последующего роста их спортивного мастерства (рисунок 1).



Рисунок 1 - Модель концепции подготовки квалифицированных гандболистов

Вопросы эффективной коррекции учебно-тренировочного процесса в структурных образованиях макроциклов подготовки при необходимости результативного проведения соревновательной деятельности являются актуальными в подготовке квалифицированных гандболистов.

Необходимость эффективного участия квалифицированных гандболистов в соревновательной деятельности на протяжении длительного периода соревнований в сочетании с поддержанием и усовершенствованием уровня подготовленности формирует актуальные научно-практические вопросы совершенствования их технико-тактических действий на протяжении всего соревновательного периода макроцикла. Кроме того, качественная реализация учебно-тренировочного процесса в гандболе усложняется особенностями непосредственной организации соревнований. Поэтому в структуре специальной физической подготовленности, на фоне гармоничного развития особую значимость приобретает совершенствование других физических качеств. Координационные способности квалифицированных гандболистов – предпосылка эффективной реализации управления подготовкой.

С целью моделирования характеристик и прогнозирования спортивных достижений предлагаем применять следующий комплекс действенных мероприятий (рисунок 2):

- тестирование физических кондиций;
- тестирование психофизического состояния;
- обоснованный отбор в сборные команды разного уровня;
- совершенствование системы тренировки с использованием инновационных технологий;
- совершенствование системы соревнований;
- совершенствование системы восстановления спортсменов;
- самоусовершенствование гандболистов;
- повышение квалификации тренеров путем внедрения современных европейских методик;
- улучшение материально-технического обеспечения команды гандболистов для тренировок и соревнований.

В процессе реализации программы гандболисты должны получать от тренера полную информацию о правильности, рациональности, тактической целесообразности выполнения каждого приема или действия. Исходя из этого теоретическая подготовка игроков должна занять свое должное место и совпадать по направленности с общей программой их подготовки.

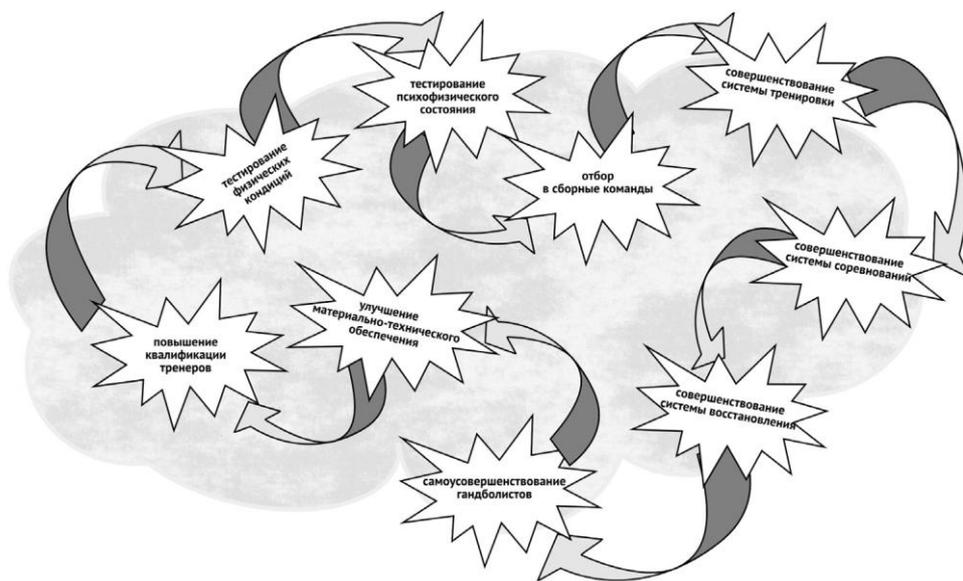


Рисунок 2 - Модель управления подготовкой квалифицированных гандболистов

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное исследование способствует организации самоподготовки квалифицированных гандболистов для воспитания важных личностных физико-моральных качеств, а в первую очередь, – будет способствовать созна-

тельному подходу к процессу тренировки.

Перспективы дальнейших исследований необходимы в разработке теоретических методов и моделей для управления процессом эффективной подготовки квалифицированных гандболистов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бушуева, Т.В., Барановская, И.Б., Макарова, Г.А. Физиологические критерии в системе прогнозирования успешности соревновательной деятельности спортсменов в избранном годичном тренировочном цикле. – Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. - № 3. - С. 36-40.
2. Иссурин, В.Б. Блокная периодизация спортивной тренировки : монография / В. Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.
3. Козина, Ж.Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта : автореф. дис. ... д-ра. наук по ФВС : [спец.] 24.00.01. – «Олимпийский и профессиональный спорт». – К., 2010. – 45 с.

4. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп.лит., 2013. – 624 с.
5. Тхорев, В.И. Модели построения функциональной подготовки квалифицированных гандболистов в рамках микроструктуры тренировочного процесса / В.И. Тхорев // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы) : материалы конф. – М., 1999. – С. 360–363.
6. Acsinte, A. Physical condition in high performance team handball / A. Acsinte, E. Alexandru. – Vienna, Austria, 2012. – 157 p.
7. Turner, J.R. Handbook of handball Project-based Management, 3rd edition / J.R. Turner, McGraw-Hill, 2010. – 439 p.

BIBLIOGRAPHY

1. Acsinte, A. Physical condition in high performance team handball / A. Acsinte, E. Alexandru. – Vienna, Austria, 2012. – 157 p.
2. Bushueva, T.V., Baranovskij, I.B., Makarova, G.A. Physiological criteria in the prediction of success in the competitive activities of athletes favorites annual training cycle. – Physical Culture, Sport – Science and Practice. – 2013. - № 3. - P. 36-40.
3. Issurin, V.B. The bloc periodization of athletic training: monograph / V.B. Issurin. – M. : Soviet Sport, 2010. – 288 p.
4. Kozina, J. Theoretical and methodological foundations of the individualization of training process of athletes

in team sports: author. diss. ... doctor. sciences PES: [Spec.] 24.00.01. – "Olympic and professional sports." – K., 2010. – 45 p.

5. Platonov, V.N. Periodization of sport training. The general theory and its practical application / V.N. Platonov. – K. : Olimp.lit., 2013. – 624 p.
6. Thorev, V.I. Models of constructing functional training qualified handball within the microstructure of the training process / V.I. Thorev // Simulation sports activities in an artificial environment (stands, trainers, simulators): Materials Conf. – M., 1999. – P. 360-363.
7. Turner, J.R. Handbook of handball Project-based Management, 3rd edition / J.R. Turner, McGraw-Hill, 2010. – 439 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Тищенко Валерия Алексеевна - кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры ТМФВиС Запорожского национального университета.