

7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
9. Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Атлетична гімнастика. Навчально - методичний посібник. – Львів: ЛДУ БЖД, 2013. – 1 3 6 с.
10. Шапочников . Ю.О. Основы атлетизму. Навчально-методичний посібник, 2002. – С. 12 – 144.

Reference

1. Andreychuk V. (2007) Methodical foundations of kettlebell sports: teach. tool. / V. Andreychuk. - L.: Triad plus. - 500 p.
2. Vinogradov G. (2009) Athleticism: theory and method of training: [textbook. for university students. the established phys. education and sports] / G. Vinogradov. - M.: Soviet Sport. - 328 p.
3. Dworkin L. (2005) Weightlifting: [textbook for universities] / LS Dworkin; Chapter 1 and Chapter 2 - L.S. Dvorkin, A.P. Slobodyan. - M. : Soviet Sport. - 600 p.
4. Efimov O. (192) Fundamentals of the theory of athleticism / O. Efimov, V. Oleshko. - K.: KIFIF. - 28 p.
5. Keller V. (1993) Theoretical and methodological bases of training athletes: [tool. For students. University of Phys. education and sports] / V. Keller, V. Platonov. - L.: Ukrainian Sports Association. - 270 p.
6. Matveev L. (2005) General theory of sport and its applied aspects: [textbook] / L. Matveev. - 4th ed. - St. Petersburg. : Lan. - 384 p.
7. Platonov V. (2004) The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: [Textbook. for students. higher education. the established phys. education and sports] / V. Platonov. - K.: Olympic Literature. - 808 p.
8. Stetsenko A. (2008) Powerlifting. Teaching Theory and Methods: A Textbook for Higher Education Students / AI Stetsenko. - Cherkasy: Kind. department of the ChNU them. Bohdan Khmelnytsky. - 460 p.
9. Ratushnyi R., Koshelenko V., Kovalchuk A., Antoshkov Yu. (2013) Athletic gymnastics. Educational - methodical manual. - Lviv: LSU BDZ. - 1 3 6 p.
10. Hats off. Yu.O. (2002) The basics of athleticism. Tutorial. - P. 12 - 144.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).32

УДК 796.322:37.091.33

Стасюк Р. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Сумський державний університет
Клименченко Т.Г., Гриб Т.О.,
викладачі кафедри фізичного виховання,
Сумський національний аграрний університет

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСНОВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА КОНТРОЛЮ ГАНДБОЛІСТІВ

В даній статті визначено зміст модельних характеристик підготовки гандболістів у змагальній діяльності, що заснована на побудові групової і індивідуальної тренувальної діяльності. Новітній метод «програмування» дає змогу науковцям в системі фізичного виховання і спорту систематизувати підготовку спортсменів, оптимізувати тренувальний та змагальний процес. Моделювання діяльності в спорті є основною відмінністю даного методу. За основу береться окремий спортсмен, або вид діяльності (змагання, тренування) відокремлюється зайве і створюється модель зазначеного напрямку. Встановлено, що правильно обрана модель на початковому етапі, дозволяє визначити загальну стратегію тренування, підібрати методи і засоби в тренувальний період, рівномірно розподілити і оптимізувати навантаження.

Ключові слова: модель, методи навчання, гандбол.

Стасюк Р. Н., Клименченко Т.Г., Гриб Т.О. Модельные характеристики основ соревновательной деятельности и контроля гандболистов. В данной статье определено содержание модельных характеристик подготовки гандболистов в соревновательной деятельности, что основано на построении групповой и индивидуальной тренировочной деятельности. Новейший метод «программирование» дает возможность ученого в системе физического воспитания и спорта систематизировать подготовку спортсменов, оптимизировать тренировочный и соревновательный процесс. Моделирование деятельности в спорте является основным отличием данного метода. За основу берется отдельный спортсмен, или вид деятельности (соревнования, тренировка) отделяется лишнее и создается модель указанная направлением. Установлен, что правильно подобранная модель на начальных этапах, позволяет определить общую стратегию тренировки, подобрать методы и средства в тренировочный период, равномерно распределить и оптимизировать нагрузки.

Ключевые слова: модель, методы обучения, гандбол.

Stasyuk R., Klimenchenko T., Grib T. Model characteristics of the basics of competitive activity and control of

handball players. This article defines the content of model characteristics of handball players training in competitive activity, which is based on the construction of group and individual training activities. The latest method of "programming" enables the scientist in the system of physical education and sports to systematize the training of athletes, to optimize the training and competitive process. Modeling activities in sports is the main difference between this method. A separate athlete is taken as the basis, or the type of activity (competition, training) separates the excess and creates a model indicated by direction. It has been established that a correctly selected model at the initial stages allows one to determine the general training strategy, select methods and tools during the training period, evenly distribute and optimize the loads. The model of competitive activity in the sports world is considered as a combination of data and the relationships between them, which positively affect the requirements for general activity. In training, as during the training period, it becomes possible to create model characteristics of real conditions in the competitive period and of individual parts of the game (attack, defense).

One of the features of this approach is that in some cases, the performance of athletes is recorded by the maximum values of the indicators that are applied in the form of a model. The difference in the data obtained during the examination of athletes and indicators of model values are recorded in the protocol. The data obtained with this allow us to identify shortcomings and the potential for further solving problem shortcomings.

Key words: model, teaching methods, handball.

Постановка проблеми. Гандбол на сучасному його етапі розглядається, як вид спорту вищих досягнень, котрий має тривалий історичний шлях розвитку (більш ніж століття), цей період тривалий і має яскраві сторінки. Руховий зміст гри, її техніка та тактика за цей період вдосконалювалась та набувала високого рівня, ставала більш динамічною, а підготовка спортсменів ставала більш кваліфікованою. У тренувальному процесі спортсменів-гандболістів на сучасному етапі застосовується новітні методики та технології змагальної діяльності. Інформаційний простір дозволяє проводити аналіз змагальних поєдинків та технічних дій. Основною метою спортсменів вищої спортивної кваліфікації є виступ на змаганнях різного рівня [1].

У змагальний період потрібно враховувати технічну та тактичну підготовку спортсменів гандболістів, усі технічні та тактичні дії відпрацьовують у тренувальному процесі. Тренери застосовують індивідуальний підхід у підготовці кваліфікованих спортсменів гандболістів. Проводиться аналіз гри в змагальний період за кількісними та якісними показниками, аналізуються протоколи гри, відповідно модельні характеристики спортсменів високої кваліфікації можливо реалізувати тільки у змагальний період. Змагання завжди є відповідальним етапом для спортсмена і потребують максимальну мобілізацію зусиль, прояву морально-вольових якостей та жагу до перемоги. Це можливо лише досягти завдяки орієнтованому тренуванню [4].

У грі в гандбол змагальна діяльність відображається чисельними показниками (закинутими м'ячами) і це є однією із основних характеристик ефективності дій команди так і гравця. Основним критерієм дій спортсмена на ігровому майданчику саме є цей показник. Планування та корегування тренувального процесу завжди пов'язано з аналізом змагальної діяльності. Відтворення змагального періоду, моделювання поведінки спортсмена на майданчику є одним із компонентів тренувального процесу.

Аналіз літературних джерел. Фахівці відзначають, що ефективність змагальної діяльності гандболістів, є одним з головних показників, що відображають рівень підготовленості спортсмена, і вимагає неодмінного врахування у процесі спортивного відбору, орієнтації і контролю [2; 4; 5].

Наукові праці, які розкривають розвиток та основні компоненти гандболу, направлені насамперед на удосконалення фізичної підготовленості, технічної та тактичної підготовленості, психологічних аспектів, котрі впливають на змагальну діяльність загалом [1; 3]. Але ці наукові праці не цілком враховують всі аспекти гандболу, його динаміку розвитку за останні 5 років.

Висвітлення змагальної діяльності в гандболі та проведення контролю, розкривається в багатьох роботах, оцінка результатів тактичної та технічної діяльності використовується національними федераціями гандболу, після проведення змагань, але без поглибленого аналізу всього процесу (змагального, тренувального) та застосуванні новітніх методик контролю та корекції, неможливо розробити моделі для поліпшення дій спортсменів різного амплуа в загальнокомандній та індивідуальній підготовки [1; 3; 4].

Зв'язок з науковими та практичними завданнями. Дослідження виконано згідно плану наукових робіт кафедри фізичного виховання та спорту Сумського державного університету.

Мета статті (постановка завдань) – визначення змісту модельних характеристик підготовки гандболістів у змагальній діяльності, що заснована на побудові групової і індивідуальної тренувальної діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетне опитування, педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Новітній метод «програмування» дає змогу науковцям в системі фізичного виховання і спорту систематизувати підготовку спортсменів, оптимізувати тренувальний та змагальний процес. Моделювання діяльності в спорті є основною відмінністю даного методу. За основу береться окремий спортсмен, або вид діяльності (змагання, тренування) відокремлюється зайве і створюється модель зазначеного напрямку. У гандболі є своя специфіка для котрої розробляються певні умови, виділяються фактори, що потім приводить до досягнення високих результатів [3].

Питання моделювання у гандболі може бути вирішене за наступними показниками Рис. 1.

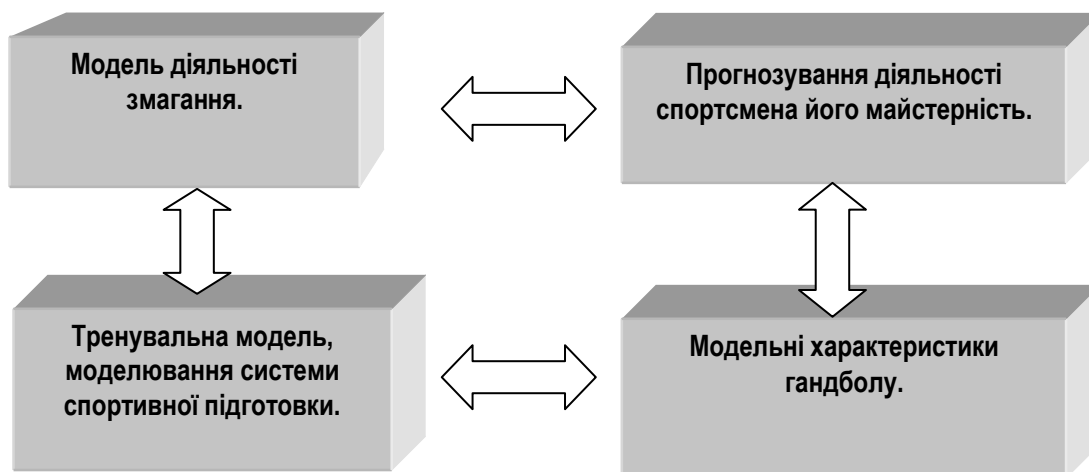


Рис. 1. Складові модельних характеристик у гандболі.

Модель змагальної діяльності у спортивному світі розглядається, як сукупність даних та взаємовідносин між ними, котрі позитивно впливають на поставлені вимоги до загальної діяльності. Вірно вибрана модель на початковому етапі, дає змогу визначити загальну стратегію тренування, підібрати методи та засоби в тренувальний період, рівномірно розподілити та оптимізувати навантаження. На тренуванні, як в процесі навчального періоду стає можливо створити модельні характеристики реальних умов в змагальний період так і окремих частин гри (атака, захист).

Особливу увагу на етапі дослідження, приділялась моделям спортсменів високого розряду. Сама модель розподіляється на три блоки:

- 1) данні з ігор, куди входять результати спортсменів котрі досягли високої результативності;
- 2) данні спортивної форми, до них - відносять фізичну підготовку, технічну, тактичну підготовку, психологічний стан;
- 3) данні спортивних можливостей, включає в себе загальні данні психологічної готовності та функціонального розвитку спортсмена.

Ідеальні характеристики спортсмена, його стан підготовки, називають – модельні характеристики. Де спортсмен чи команда досягають високого результату. Розкриваючи тему гандболу, модельні характеристики мають вирішальний фактор впливу на кінцевий результат гри. Змагальна діяльність завжди пов'язана з вибором технічних та тактичних дій. Ці питання тренери вирішують завдяки застосуванню моделей, котрі заздалегідь заготовлені в тренувальний період.

Кількісні показники ми поділяли на три підходи, тому вони є компонентом певного рівня. 1). Являє собою середнє значення усіх показників, що відображають здатність провідних спортсменів враховуючи їх індивідуальні особливості і рівень коливань котрі змінюються. 2). Вивчаються спортсмени кваліфікації різного рівня, вивчається різниця між рівнем спортивної підготовленості (кваліфікація) і динамікою змін за певними показниками і подальші зміни отриманих даних. 3). Визначається показниками кількісних характеристик та жорстких параметрів.

Однією із рис цього підходу є те що, у деяких випадках показники спортсменів реєстрували за максимальними величинами, котрі застосовуються у формі моделі. Різницю в отриманих даних при обстеженні спортсменів і показники модельних величин занотували до протоколу. Отримані данні нам дали змогу виявити недоліки та потенціал подальшого рішення проблемних недоліків.

В підготовці спортсменів гандболістів ми використовували моделі, які поділяють на 2 групи, до першої групи відносять:

- 1) досягнення бажаного результату – загальної діяльності;
- 2) відображення морфологічних показників організму і функціональних систем, що досягається завдяки забезпеченню спортивно майстерності – модель морфофункціональна;
- 3). фізична підготовленість гандболіста.

До другої групи включені наступні моделі:

- 1) багаторічна підготовка, яка скомпонована у модель;
- 2) макроцикли, які включені в період тренування і сформовані в багаторічну модель;
- 3) тренувальні заняття котрі входять до мікроциклів і мезоциклів;
- 4) окрім вправи котрі застосовуються в тренувальних заняттях.

Компонентом котрий систематизує та визначає основний зміст самого процесу в підготовчому етапі та допомагає гандболістам високого рівня досягти результату, вирішувати завдання поставлені тренером, є моделі, які направлені на загальну діяльність.

Результат матчу можливо прогнозувати завдяки вивченню та аналізу змагальної діяльності команди і вияву зовнішніх та внутрішніх факторів. Досвідчені тренери застосовують спеціально розроблені моделі для спортсменів різного амплуа, використовують новітні методики. Прогнозування, дає змогу визначити перспективи розвитку технічних та тактичних дій гравців, окреслити сильні та слабкі сторони в підготовці гравців.

Педагогічний контроль входить до комплексних методів дослідження змагальної діяльності і є важливою частиною дослідження. В умовах змагального періоду розкривається весь потенціал спортсменів та команди. Для об'єктивної оцінки управління підготовленістю спортсменів високої кваліфікації, потрібні данні про рівень їх виступу на змаганнях. І тут компонент «змагальна діяльність» стає головним в практичній роботі тренерів. Інтегральна підготовка, як один із методів застосування в змагальній діяльності гандболістів.

Ці дослідження гандболістів проводяться у змагальний період у 2 напрямках. При проведенні аналізу, з одного боку, дає можливість для створення модельних характеристик змагального періоду з метою створення моделі, яка приближена до умов в тренувальний період, а з іншого – дає можливість отримати результати про зміни показників окремих гравців та динаміку їх розвитку. Основною метою нашого дослідження, є контроль ефективності та підготовленості спортсменів. Коли недостатньо вивчене це питання, то воно заважає зробити комплексний аналіз змагальної діяльності. Основною складністю вивчення цих даних є те, що результат команди досягається в різних за рівнем змаганнях з різними за професійною майстерністю суперниками.

Основним акцентом при дослідженні, було питання про данні індивідуального внеску спортсмена в ігрову діяльність. У цьому напрямку проводились насамперед первісні дослідження, аналіз та оцінка самої гри, змагальна діяльність в цілому. Щоб провести контроль діяльності спортсмена високої кваліфікації, потрібен еталон, який є орієнтиром та створенням мети для вирішення питань в процесі діяльності. Це можливо тільки завдяки створенню базової моделі (еталону), для порівняльної діяльності.

Але головною проблемою в дослідженні технічних та тактичних дій у гандболі є велика кількість їх виконання, що не дає змогу оперативно оцінювати. Воно потребує багато спостерігачів, що є недоцільним і не практичним. Тому, щоб оптимізувати процес дослідження, потрібно відокремити зайві параметри і зосередитися на основних, котрі є вирішальними для перемоги. Основною рисою гандболу є наявність гравців різного амплуа, що виконують функції різних польових гравців.

В гандболі для управління тренувальним процесом і укомплектуванні команди необхідно:

- для узагальнення повної картини змагальної діяльності команди, потрібна модель колективної гри;
- спортсмени конкретного амплуа потребують наявності відповідей загального характеру стосовно моделі колективної гри;
- потрібні результати змагальної діяльності та показники ефективності гри команди в цілому і спортсменів різного амплуа.

Спортивний результат, є основною точкою побудови моделі командної гри. Враховуючи за якою системою проводиться змагання (змішана, кругова або на вибування), проводиться підбір методів дослідження. Для основи береться виступ команди на змаганнях та зайняте ними місце, що перетворюються у відсоткові показники.

Результативний напад у гандболі, вважається позитивним та якісним показником в атакуючій діяльності, котра впливає на загальний показник і відображається у відсотковому еквіваленті (закинутих м'ячів та кількістю атак). Результативність дій у захисті та його надійність можливо побачити в співвідношенні атакуючих дій суперника та кількістю нападів (атак) на ворота.

Напад та оборона, є основною функцією виконання команд на майданчику, діяльність гравців повинна бути злагодженою і відповідати вимогам тренера та його настановам. Одним із основних принципів ігрової діяльності, є функціональний розподіл між гравцями. Особливість цих функцій має залежність від їх використання, їх використання полягає в тому, що проходить чіткий розподіл функціональних обов'язків та ролей гравців на майданчику. Це дає можливість організувати та провести цілеспрямований процес тренування, який закономірно направлений на змагальний період. Гравці в гандболі, виступають в різних амплуа саме тому, що ситуація на майданчику змінюється швидко, від атаки до захисту. Головним чинником зміни ситуації на майданчику, є втрата м'яча і різка контратака суперника.

Діяльність у змагальному періоді гандболістів поділяється на декілька ортогональних факторів. Один із факторів «активність котра приносить користь» поділяється на 5 показників:

- активність в самій грі;
- позитивність гри;
- атакуючи дії досягли результату (успішність застосування);
- передача м'яча була виконана чітко та успішно;
- взаємодія в ігрових ситуаціях.

До другого фактору належить «кидки, які досягли результативності»:

- атаки, які досягли успіху та кидки з різних позицій;
- індивідуальні атаки;
- атаки з штрафної зони та близької відстані.

Сутність третього фактору зводиться до «гри без м'яча»:

- позитивний напад, вихід на позицію для кидка;
- кількість контратак, та вихід на ударну позицію.

Фактор «ігрова ініціатива», один із ігрових параметрів в котрій входить індивідуальна техніка. Вона є основною при використанні методів в командній грі і від неї в багатьох випадках залежить позитивний результат гри. До технічних дій лінійних гравців в ігровій ситуації входить виконання техніки заслонів та підбір м'яча. Данні характеристики присутні не тільки гравцям цього амплуа, як було зазначено раніше авторами. Фахівці приділяють багато уваги розвитку усіх властивостей в ігровій ситуації, це змушує модернізувати процес тренування та етапи підготовки. Ефективність контролю та надання оцінювання діям гравців, один із компонентів у практиці сучасного спорту, має визначну ефективність діяльності команди в

цілому. Це дає змогу оптимізувати тренувальний процес, та проводити навчання більш ефективно, вносити корекцію в технічні програми команди в цілому. Спортивна майстерність окремо взятого гравця в гандболі повинна завжди знаходитися під контролем і його дії в ігровій ситуації повинні бути оцінені. Навчально-тренувальний процес повинен бути направлений на індивідуальну підготовку спортсмена та корекцію його дія та руховим вмінням.

Висновки. Змагальна діяльність постійно знаходиться під контролем та впливом кількісних показників. Потрібно постійно впроваджувати новітні методики, різноманітність їх застосування. Ігрові дії спортсмена фіксуються за допомогою різних методик. Протокольна форма фіксації результатів, найбільш дієва та раціональна в використанні. У проведеному науковому дослідженні був пошук основних модельних характеристик підготовки гандболістів, що впливає на раціональне виконання технічних дій в змагальний період. Спортивний результат, є основною точкою побудови моделі командної гри. Вірно обрана модель на початковому етапі, дозволяє визначити загальну стратегію тренування, підібрати методи і засоби в тренувальний період, рівномірно розподілити і оптимізувати навантаження.

Перспективи подальших досліджень Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою індивідуальних моделей технічних та тактичних дій кваліфікованих гандболістів різного амплуа.

Література

1. Дорохов С. И. Подготовка гандболистов на основе имитационного моделирования игровой деятельности [Текст] : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Дорохов Сергей Иванович. – Санкт-Петербург, 2004. – 277 с.
2. Капацина Г. А. Начальная подготовка гандболистов 10-11 лет с применением тренажерных устройств в обучении и тренировке: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / РАН. – Київ, 1991. – 19 с.
3. Профессиональный спорт / Под общей редакцией С.И. Гусанова, В.Н. Платонова. // – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 399 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. // Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. // Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 770 с.

Referenece

1. Dorokhov S. (2004) Training of handball players on the basis of simulation modeling of game activity [Text]: dis. ... doctor. ped. Sciences: 13.00.04 / S. Dorokhov - St. Petersburg. - 277 p.
2. Kapatsina G. (1991) Initial training of handball players 10-11 years old with the use of training devices in education and training: abstract. dis. ... cand. ped Sciences: 13.00.04 / RAS. – Kyiv. - 19 p.
3. Professional sport / Under the general editorship of S. Gusanova, V.N. Platonov. // - Kiev: Olympic literature, 2000. -- 399 p.
4. Platonov V.N. The system of training athletes in Olympic sports / V. Platonov. // General theory and its practical applications: Textbook. for student universities of physical education and sport. – Kiev : Olympic literature, 2004. - 808 p.
5. Platonov V. (2015) The system of training athletes in Olympic sports / V.N. Platonov. // General theory and its practical applications: a textbook [for trainers]: in 2 books. – Kiev : Olympic literature, Prince 2. - 770 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).33
УДК 796.853.23.015

Стасюк Р. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Сумський державний університет
Куриленко О. В., Лисенко О. В.,
викладачі кафедри фізичного виховання,
Сумський державний університет

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНІОРІВ-ЄДИНОБОРЦІВ З ПОЗИЦІЇ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ

У статті досліджено індивідуальні техніко-тактичні дії у системі підготовки юніорів-єдиноборців, які є основними компонентами арсеналу спортсмена. Доведено, що одним із найефективніших методів прискорення темпу реакції є підвищення інформаційної ємкості сигналів та акценту в них так званих підготовчих сигналів

Сучасна теорія та методика технічної та тактичної підготовки юних спортсменів не враховує змін, що відбулися у змісті та умовах змагальної діяльності. Тому технічне та тактичне навчання юних спортсменів у своєму розвитку дещо відходить від добірних відмінностей у порядку випробувань, але не зовсім відповідає вимогам змагальної роботи та загальна теоретична концепція використання інструментів та методів у технічному та тактичному навчанні недостатньо розвинене.

Ключові слова: тренувальний процес, методи навчання, дзюдо.

Стасюк Р. Н., Куриленко О. В., Лисенко А. В. Особенности учебно-тренировочного процесса юниоров-единоборцев с позиции индивидуализации. В статье исследованы индивидуальные технико-тактические действия в системе подготовки юниоров-единоборцев, которые являются основными компонентами арсенала спортсмена.