



информ, 2016, УДК 616-08:616,711 ББК 54.18,376 с.

8. Калабанов В.К. Факторы, способствующие и препятствующие спонтанной резорбции фагоцитами секвестров и грыж поясничных межпозвоночных дисков: практика комплексного лечения с использованием авторского способа мануальной терапии / В. К. Калабанов // Мануальная терапия. – 2010. – N 3. – С.40–63. – Библиогр.: с. 62–63. – ISSN 1684-6753.

9. Корчажкина Н.Б. Особенности влияния комплексного применения бегущего магнитного поля и сероводородных ванн на состояние кровообращения нижних конечностей у больных пояснично-крестцовой дорсопатией / Н. Б. Корчажкина, Е. В. Ржевская // Физиотерапевт. – 2017. – N 2. – С.14–16. – Библиогр.: с.16. – ISSN 2074-9961.

10. Александров В.В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии : учеб. пособие / В. В. Александров, А. И. Алгазин. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – с. 144.

11. Алексеев В.В. Боль. Руководство для врачей и студентов/Алексеев В.В., Баринов А.Н., Кушукин М.И., Подчуфарова Е.В., Стройников И.А, Яхно Н.Н.//под ред.акад. РАМН Н.Н. Яхно.-М.:МЕДпресс-информ, 2009, – 303стр.

Циганок В.І.

Tsyganok V.I.

EXPERIENCE OF USING MODERN FITNESS TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF MANAGEMENT OF PHYSICAL TRAINING OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS

The article considers the experience of practical work of handball coaches, which is aimed at developing the motor skills of skilled athletes using modern fitness technologies in the preparatory period of the macrocycle.

Keywords: handball, development, motor abilities, fitness technologies, athlete, qualification, macrocycle

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМІ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ

У статті розглянутий досвід практичної роботи тренерів з гандболу, що спрямований на розвиток рухових здібностей кваліфікованих спортсменів з використанням сучасних фітнес-технологій у підготовчому періоді макроциклу.

Ключові слова: гандбол, розвиток, рухові здібності, фітнес-технології, спортсмен, кваліфікація, макроцикл

Вступ. Сучасний рівень розвитку гандболу пред'являє високі вимоги до параметрів фізичної підготовленості гравців команди, які істотним чином,



детермінують ефективність реалізації наявного техніко-тактичного потенціалу спортсменів у змагальному процесі [3, 5]. Одними із найбільш значущих показників у системі управління фізичною підготовкою кваліфікованих гандболістів до змагальної діяльності є параметри швидкісної, швидкісно-силової підготовленості та швидкісної витривалості [2, 7]. Саме ці фізичні здібності гравців є важливим підґрунтям для підвищення ефективності змагальної діяльності окремих гравців і команди в цілому, і, як наслідок, підвищують результативність команди в конкретному матчі або серії матчів [4]. Відсутність належного рівня вищезазначених здібностей практично неможливо компенсувати іншими видами підготовленості спортсменів [6], що обумовлює актуальність і своєчасність проведених експериментальних розвідок.

Матеріал і методи. В дослідженні використано наступні методи: аналіз наукової літератури, контент-аналіз методичних і експериментальних матеріалів, педагогічні спостереження, педагогічне тестування (біг 30 м, с; веер-test, с; біг 274,32 м, с), методи математичної статистики. Зафіксовано та проаналізовано показники фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів ГК «ZTR» м. Запоріжжя (n=14) у підготовчому періоді річного макроциклу («1» – «6» підготовчі мікроцикли).

Результати та обговорення. В основу побудови підготовчих мікроциклів покладено спеціальні педагогічні принципи спортивного тренування, положення про кумулятивний ефект фізичного навантаження і суперкомпенсаторні ефекти в процесі адаптації організму спортсменів к тренувальним і змагальним навантаженням [1].

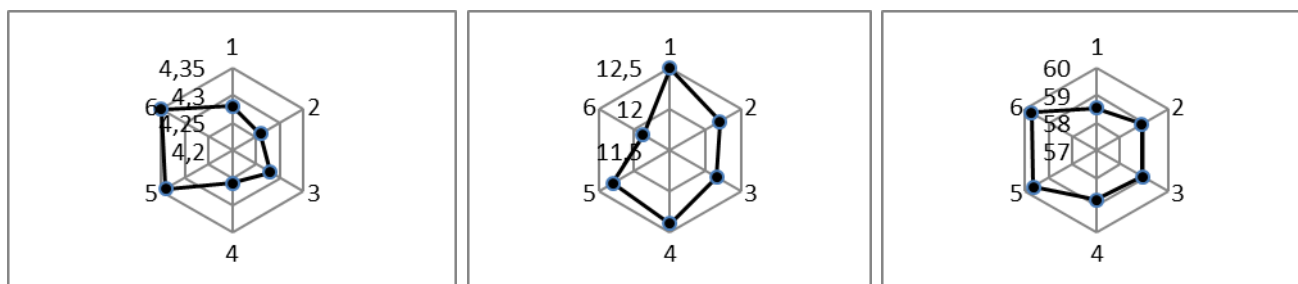
З метою підвищення рівня фізичної підготовленості протягом шести підготовчих мікроциклів у тренувальних заняттях використано фітнес-технології зі спрямованістю на розвиток швидкісних здібностей, швидкісно-силових здібностей і швидкісної витривалості за такою схемою:

- «1», «2» і «3» мікроцикли: перший, другий день – розвиток швидкісних здібностей, третій-четвертий день – розвиток швидкісно-силових здібностей, п'ятий-шостий день – інтегральна підготовка; сьомий день – відновлювальні заходи;

- «4», «5» і «6» мікроцикли: перший, другий день – розвиток швидкісно-силових здібностей, третій-четвертий день – розвиток швидкісної витривалості; п'ятий-шостий день – інтегральна підготовка; сьомий день – відновлювальні заходи.

Використані у тренувальних заняттях кваліфікованих гандболістів фітнес-технології містили спеціальні вправи відповідної спрямованості (на розвиток рухових здібностей) з урахуванням режимів інтенсивності навантаження та рівнів координаційної складності. Крім цього, елементи фітнес-технологій використано у відновлювальних заходах (вправи стретчингу у поєднанні з дихальною гімнастикою та аутотренінгом).

Отримані експериментальні показники фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів представлено на рис. 1.



Біг 30 м, с

Веер-Test, с

Біг 274,32 м, с

Рис. 1. Показники фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів у підготовчому періоді річного макроциклу («1» – «6»: підготовчі мікроцикли)

Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів за тестами (біг 30 м, с; веер-test, с; біг 274,32 м, с) свідчить, що протягом шести підготовчих мікроциклів наявний кумулятивний ефект фізичного навантаження, що характеризується зниженими показниками швидкісних, швидкісно-силових здібностей і швидкісної витривалості у «5» і «6» мікроциклах.

Висновки. Фізична підготовленість кваліфікованих гандболістів є підґрунтям для реалізації техніко-тактичної майстерності у змагальному процесі та провідним компонентом системи управління підготовкою спортсменів. Запропонована схема використання фітнес-технологій у підготовчому періоді макроциклу є обґрунтованою, ефективною та може бути рекомендована для практичного використання в гандболі.

Література:

1. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олімпійська література, 2017: 656.
2. Dello Iacono A., Eliakim A., Meckel Y. Improving fitness of elite handball players: small-sided games vs. high-intensity intermittent training. *Journal of Strength and Condition Research*. 2016. 30 (3): 830-840. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001139.
3. Hornstrup T., Wikman J.M., Frstrup B. et al. Fitness and health benefits of team handball training for young untrained women - a cross-disciplinary RCT on physiological adaptations and motivational aspects. *Journal of Sport and Health Science*. 2018. 7 (2): 139-148. DOI: 10.1016/j.jshs.2017.09.007
4. Križan M., Mikulič M. Dependence of the Result on the Effectiveness of Performance in the World Women's Handball Championship 2016. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2018. 18 (2): 63-68. DOI: 10.17309/tmfv.2018.2.02
5. Saavedra J.M., Halldorsson K., Porgeirsson S. et al. Prediction of handball players' performance on the basis of kinanthropometric variables, conditioning abilities, and handball skills. *Journal of Human Kinetics*. 2020. 73: 229-239. DOI: 10.2478/hukin-2019-0147



6. Solovey O., Mitova O., Solovey D. et al. Analysis and generalization of competitive activity results of handball clubs in the game development aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2020. 24 (1): 36-43. DOI: 10.15561/26649837.2020.0106

7. Spieszny M., Zubik M. Modification of strength training programs in handball players and its influence on power during the competitive period. *Journal of Human Kinetics*. 2018. 63 (1): 149-160. DOI: 10.2478/hukin-2018-0015.