

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГАНДБОЛЕ В МНОГОТУРОВОМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Xudayberganov Toxirjon Karimovich

старший преподаватель кафедры Боевой и физической подготовки Академии МВД.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20446041>

Аннотация. В данной статье изучена совершенствование учебно-тренировочного процесса у гандболистов.

Ключевые слова: управление, диагностика, коррекция, игра, физической.

Abstract. This article is devoted to improve learning training process of handballers.

Key words: controlling, diagnostics, correction, game, physical.

При рассмотрении управления тренировочным процессом в многолетней подготовке спортсменов различной квалификации как одну из важнейших функций, обеспечивающей реализацию целей и программ подготовки [1,20 с.] предлагается следующий алгоритм действий: сбор информации о состоянии спортсмена по показателям физической, технико-тактической, психической подготовленности и соревновательной деятельности; анализ этой информации путем сопоставления модельных и фактически зарегистрированных показателей; разработка программ коррекции, включающих параметры тренировочной и соревновательной деятельности; принятие и реализация решений на основе внедрения разработанных программ, обеспечивающих достижение планируемого эффекта тренировочной и соревновательной деятельности.

При таком подходе к управлению существенно возрастает роль выбора и регистрации системы факторов, оказывающих наиболее существенное влияние на соревновательный результат /Отсюда вытекает необходимость изучения соревновательной деятельности, интегрально отражающей уровень подготовленности спортсменов как одной из важных задач контроля в системе информационного обеспечения управленческих решений [2,101-108]. Именно стремление к обеспечению соревновательной деятельности определяет задачи и содержание подготовки на различных этапах и периодах годового цикла [3,36с,4,44с], вследствие чего необходимо знать не только структуру соревновательной деятельности, но и факторы, обуславливающие ее эффективность и положительно влияющие на спортивный результат

В гандболе управление командой в соревновательном периоде, особенно между турами, на основе применения модельных микроциклов, учитывающих коррекцию недостаточно развитых спортивно значимых качеств, специально не исследовалось.

Естественно, неразработанность проблемы управления тренировочным процессом в мини-футболе еще не определяет степень ее актуальности. Однако анализ современной литературы и опыт собственной научной и практической работы в этом направлении приводят к мысли, что сегодня одна из причин трудностей, которые испытывают тренеры при решении практических задач в управлении командой на тренировках и соревнованиях, состоит в рассогласовании между успехами в теоретической разработке проблем спортивной тренировки в различных видах спортивных игр и их недостаточным

воплощением в практику. Это дает нам основание считать выделенную проблему действительно актуальной.

Цель исследования: разработать содержание модельных микроциклов учебно-тренировочного процесса между турами в соревновательном периоде, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности

Результаты исследования. Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью гандбольных команд ($n = 17$) высшей лиги Узбекистана позволили рассмотреть частотные характеристики применения технических приемов и тактических схем.

Особое место в наблюдениях занимали броски по воротам и их эффективность в зависимости от расстояния и зоны выполнения. Определено, что игроки команд высшей лиги 86,4% бросков по воротам наносят в створ ворот по ширине площадки до 9 м и глубине - до 20 м, тогда как игроки команд низших лиг 88% ударов по воротам выполняют по ширине 9 и глубине 16 м. Выявлено также, что в среднем за игру одна команда наносит около 44 ударов по воротам.

Общеизвестно, что конечный результат матча определяется наибольшим количеством мячей, забитых в ворота соперника, поэтому для нас представлял интерес и анализ эффективности ударов. Если в командах высшей лиги реализация ударов по ширине площадки достигает 16 м и по глубине 12 м при их средней результативности 17,9% случаев от общего количества ударов, то в командах более низкого уровня подготовленности реализация ударов по глубине и ширине площадки составляет лишь 10% при их средней результативности 17,1% случаев. В процентном соотношении результативность ударов выглядит следующим образом: был забит мяч в ворота соперником в зоне до 2 м от ворот в 23,2% случаев; в зоне 2 - 4 м - в 19,6% случаев; в зоне 4 - 6 м - в 20,3% случаев; в зоне 6 - 8 м - в 7,1 % случаев; в зоне 10 - 12 м - в 8,9% случаев, включая и штрафные удары. При этом анализ показывает, что при общей средней результативности ударов со взятием ворот, равной 53,7% случаев, в 22,8% случаев реализация происходит по ширине площадки до 6 м и глубине до 12 м, в 17,6% случаев - по ширине 9 м и глубине 11 м и в 13,3% случаев - по ширине 16 м и глубине 10 м. Кроме того, выявлено, что наиболее результативными ударами являются удар носком ноги (26,7% случаев) и удар с замыканием штанги (23,3% случаев). Анализ также показывает, что результативность удара носком ноги выше у игроков команд высшей лиги (39,3% случаев), чем у игроков команд более низкого уровня подготовки (15% случаев). Причем необходимо заметить, что результативность ударов зависит от того, в какую часть створа ворот направлен мяч. Наши данные свидетельствуют о значительно более высокой результативности ударов, направленных в нижнюю треть ворот (56% случаев).

Таким образом, исследования особенностей игровой деятельности гандболистов показывают, что при совершенствовании технико-тактических действий следует учитывать не только данные технической и тактической подготовленности игроков, но и степень их реализации в соревнованиях.

Оценка специальной физической подготовленности (СФП) гандболистов. Для оценки СФП применялись разработанные нами упражнения, которые отражали уровень развития у игроков скоростно-силовых возможностей, ловкости, быстроты и скоростной выносливости. В исследовании принимали участие 90 спортсменов различной спортивной квалификации. Коэффициенты корреляции полученных результатов по специальным тестам и эффективность технико-тактических действий следующие: скоростно-силовые возможности ($r = 0,592$), ловкость ($r = 0,576$), быстрота ($r = 0,684$), скоростная выносливость ($r = 0,790$).

В то же время полученные данные свидетельствуют, что при выполнении теста на скоростную выносливость напряженность сердечно-сосудистой системы выше, чем в тесте на быстроту. Восстановление ЧСС до исходного уровня у большинства игроков происходило к концу третьей минуты. Полученные нами результаты динамики ЧСС говорят о том, что данный тест позволяет определить не только интервал восстановления, но и функциональную готовность игроков на определенном этапе тренировочного цикла и, если необходимо, внести коррективы в тренировочный процесс.

Таким образом, проведенное исследование показывает, что, во-первых, апробированные тестовые упражнения на быстроту и скоростную выносливость могут применяться для оперативного контроля специальной подготовленности игроков на определенном этапе их подготовки к ответственным соревнованиям. Надежным тестом определения стартовой скорости является бег на отрезке 10 м, который тесно взаимосвязан с ЭСД и может являться объективным критерием для отбора игроков в команды различного спортивного уровня; во-вторых, исходя из полученных данных, тестовое упражнение на скоростную выносливость целесообразно использовать для контроля не только за уровнем развития скоростной выносливости, но и за функциональной подготовленностью спортсменов.

Заключение. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности применения модельных микроциклов между турами соревновательного периода. Таких модельных микроциклов экспериментально обосновано два: первый предназначен для развития (поддержания) анаэробных возможностей организма, второй - аэробных. Их выбор определялся конкретными задачами этапа подготовки команды к очередному туру чемпионата на основе выявленных в предыдущем туре недостатков в подготовленности игроков.

Экспериментальные данные подтвердили перспективность такого подхода для развития специальной (скоростной) выносливости и быстроты в процессе выполнения сложнокоординированных упражнений на фоне решения технико-тактических задач.

Для достижения наибольшего эффекта педагогических воздействий обосновано применение текущего и оперативного контроля специальной подготовленности игроков и команды в целом. Контроль необходимо проводить как в процессе соревновательных игр, так и на тренировках на основе:

а) учета чередования нагрузки и отдыха игроков команды по ЧСС, которая зависит от продолжительности серий упражнений и интенсивности их выполнения, количества повторений и условий выполнения упражнений;

б) направленности и плановости замен в зависимости от напряженности матча и количества заявленных игроков; отдых перед выходом на площадку должен быть 3-4 мин, что создает оптимум работоспособности у игроков и уменьшает количество ошибочных технико-тактических действий в сложных игровых ситуациях;

в) применения тестовых упражнений на быстроту и скоростную выносливость для определения специальной подготовленности игроков и их функциональной готовности на этапе подготовки к соревнованиям и для внесения при необходимости коррективов в тренировочный процесс.

г) необходимости знания тренером социально-психологических особенностей игроков для управления командой. Оптимальный уровень развития межличностных отношений в формальной и неформальной структурах является благоприятным для успешного выступления команды в ответственных соревнованиях. Определено, что на управление командой в тренировочном процессе и в соревнованиях особенно влияют взаимоотношения в системе "тренер-спортмен". Своевременная оценка этих взаимоотношений позволит облегчить задачу формирования сплоченного спортивного коллектива и оптимизировать его подготовку к ответственным соревнованиям [24].

Литература

1. *Базилевич О.П.* Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса: Автореф. канд. дисс. М., 1983. - 20 с.
2. *Базилевич О.П., Зеленцов А.М.* Моделирование тренировочных занятий футболистов // Управление процессами восстановления в спортивной тренировке. Киев, 1973, с. 101-108.
3. *Баландин В.И.* Психолого-педагогические основы прогнозирования в спорте: Автореф. докт. дис. СПб., 2000. - 36 с.
4. *Булкин В.А.* Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: Автореф. докт. дис. М., 1987. - 44 с.