

УДК 796.32

Черненко О.Є.<sup>1</sup>, Сердюк Д.Г.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>канд. фіз. вих., доц., ЗДМУ

<sup>2</sup>канд. фіз. вих., доц., ІДГУ

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСОБІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ У ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ**

На сучасному етапі розвитку спорту вищих досягнень проблема оптимізації функціональної та фізичної підготовленості спортсменів залишається актуальною, незважаючи на велику кількість проведених досліджень [1, 2]. Беззаперечний той факт, що функціональний потенціал організму спортсменів є необхідною передумовою, але не може забезпечити досягнення високих спортивних результатів.

У сучасному гандболі фізичні навантаження на межі максимальних поєднуються зі швидкою зміною ігрових ситуацій. Це вимагає від спортсменів оптимального розвитку усіх видів підготовленості (функціональної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної). Тому, при плануванні процесу підготовки гандболістів слід враховувати всі індивідуальні особливості гравців визначеної команди: кваліфікація, вік, ігрове амплуа, антропометричні показники, рівень розвитку фізичної та функціональної підготовленості, період підготовленості. Особливості календаря змагань [2, 3].

У зв'язку з цим, нами біло розроблено річну програму тренувань кваліфікованих гандболістів з використанням методик фітнес-тренінгу, враховуючи особливості підготовки спортсменів.

Наше дослідження проводилося на базі ГК «Ізмаїл» (м. Ізмаїл Одеська область). Це нова команда, яка вперше приймає участь у Чемпіонаті України

з гандболу серед чоловічих команд Вищої ліги ігрового сезону 2022-2023рр. Всього у Чемпіонаті України Вищої ліги беру участь 7 чоловічих команд: «ХНУ-ДЮСШ №1» (м. Хмельницький), «RGM GROUP-СумДУ» (м. Суми), Вінниця «ВДПУ-МДЮСШ №3» (м. Вінниця), «ХАІ-ФГХО» (м. Харків), «Динамо-Академія» (м. Полтава), КЗ КОР «БСФК» (м. Бровари), ГК «Ізмаїл» (м. Ізмаїл).

У зв'язку з воєнним станом в нашій країні, календар проведення змагань має свої особливості. Чемпіонат триває з листопада 2022 року по квітень 2023 року. Між турами є проміжки часу від 2 тижнів до 2 місяців, тому це вкрай необхідно було врахувати при плануванні підготовки спортсменів.

Слід зазначити, що команда складається з молодих гравців (середній вік 19,5 років), яких було запрошено до команди у серпні 2022 року.

Одним із головних завдань підготовчого періоду було оптимізація показників функціональної та фізичної підготовленості для подальшого вдосконалення техніко-тактичних складових підготовки.

В ході підготовки спортсменів нами використовувалися різні засоби фітнес-тренування, які враховували особливості змагальної діяльності гандболістів. Особливу увагу приділяли техніці виконання рухів, координації рухів руками та ногами, виконання рухів у визначеній послідовності та визначеному темпі, ритмі та амплітуді. Все це сприяло ефективному тренуванню організму спортсменів, формуванню нових нейронних зв'язків, розширенню рухової сфери.

Частина занять проводилася з музичним супроводом для формування відчуття ритму та покращенню емоційного стану спортсменів. Під час проведення занять фіксувались зміни показників ЧСС гравців, проводилась відео та фотозйомка для аналізу техніки виконання вправ та наявних помилок. Все це сприяло більш ефективній корекції подальшої програми підготовки спортсменів.

Отримані матеріали свідчать про ефективність використання засобів функціонального тренінгу у процесі підготовки кваліфікованих гандболістів. Однак, більш достовірні результати можна буде отримати в кінці річного циклу підготовки та підсумків виступу гравців у Чемпіонаті України з гандболу серед чоловічих команд Вищої ліги ігрового сезону 2022-2023 рр.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кокарева, С.М., Кокарев, Б.В., & Дорошенко, Е.Ю. (2022). Інноваційні методики фітнес-тренінгу для підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. [монографія]. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка».

2.Chernenko O., Hurieieva A., Serdyuk D., Chernenko A. Study of the level of physical ability of 18-20 years old football players during the annual cycle of training. Innovations and prospects of world science. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2022. Pp. 287-295.

3.Кокарев Б. В., Кокарева С. М., Щербій С. А., Гуреева А. М., Черненко О. Є. Використання інноваційних фітнес-технологій для удосконалення фізичної підготовки у жіночому пляжному волейболі. Спортивні ігри. №1 (27). 2023. С.4-17. ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4161 2023, №1(27), 4–17 doi: 10.15391/si.2023-1.01