

Ячнюк Ю.Б¹, Верцімага А².

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ГАНДБОЛІСТІВ

¹Чернівецький національний
університет імені Юрія Федьковича,
²Тернопільський національний
економічний університет

Анотація. У статті розглядається застосування педагогічного контролю у навчально-тренувальному процесі гандболістів. Контроль фізичної і технічної підготовки як базис надає можливість виявити перспективні тенденції прояву змін в структурі та намітити основні напрями у подальшій підготовці гандболістів за певними ігровими амплуа.

Annotation. The article examines the use of pedagogical control in the training process of handball players. Control of physical and technical training as a basis provides an opportunity to identify promising trends in manifestations of changes in the structure and outline the main directions in the further training of handball players in certain game roles.

Заняття гандболом викликають позитивні анатомо-фізіологічні зміни в організмі, здійснюють оздоровчий вплив, сприяють всебічному фізичному розвитку морально-вольових якостей, що забезпечують покращення результатів в обраному виді спорту. Цього можна досягнути лише в тому випадку, коли буде здійснюватися постійний контроль за відповідністю обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень відповідно до вікових і статевих особливостей.

Судити про значення фізичної та технічної підготовленості гандболістів, можна враховуючи кількісні показники їх рухової діяльності у грі з подальшим аналізом, який дозволить визначити основні напрямки розвитку кожної із сторін підготовленості спортсмена і цим впливати на підбір засобів і методів тренування. Контроль фізичної і технічної підготовки передбачає всебічну об'єктивну оцінку підготовленості гандболістів, дає змогу судити про його стан у конкретний час, виявити головні фактори, за рахунок яких досягається даний стан, намітити основні шляхи у подальшій підготовці, порівняти рівень підготовленості окремих гандболістів.

В зв'язку з цим облік та контроль рівня розвитку фізичних якостей та технічної підготовленості набувають важливого значення у навчально-тренувальній та виховній роботі, являються необхідною умовою досягнення високих результатів у спортивній діяльності.

Система обліку та контролю за навчально-тренувальним процесом дозволяють об'єктивно оцінити підготовленість гандболістів, що дає можливість регулювати навантаження та визначати режими тренування для кожного спортсмена у найближчий час, оперативно вносячи корективи у підготовку гандболіста та прогнозування спортивних результатів.

Під педагогічним контролем розуміють систему здобуття інформації про стан спортсмена, хід навчально-тренувального та виховного процесу, виконання планів підготовки кожного спортсмена зокрема і команди в цілому.

Педагогічний контроль, облік та інформація є завершальною функцією управління. Вони сприяють збиранню окремих ланок усієї керованої системи підготовки спортсменів в єдине ціле яка приводить її в цілеспрямований рух. Здійснення педагогічного контролю в основному звернено до вирішення трьох питань: що, як і коли контролювати.

Насамперед цей контроль повинен бути комплексним, у ньому можна виділити наступні аспекти:

- контроль змагальної діяльності та поведінки на змаганнях;
- контроль тренувальної діяльності;
- контроль стану спортсмена.

Для здійснення контролю використовуються методи педагогічного спостереження, об'єктивної оцінки й експертної оцінки.

Методи педагогічного спостереження дозволяють тренеру оцінювати поведінку гравця, його емоційний стан, якість виконання вправ, можливості у подоланні навантажень.

Методи оцінки за допомогою приладів і спеціальних вправ (тестів) дозволяють визначити зрушення в підготовленості гандболіста. Сюди ж входить і аналіз змагальної діяльності.

Метод експертних оцінок, групою фахівців допомагає визначити підготовленість гравця комплексно. Приміром, рішучість у грі, здатність до тактичного вирішення ігрових ситуацій можна оцінити тільки цим методом.

Педагогічний контроль передбачає послідовне виконання контролюючих операцій у ході кожного окремого заняття й в інтервалах між ними (оперативно-поточний

контроль) і висновки, зроблені в рамках більш-менш тривалих циклів.

Тільки зіставлення даних усіх цих розділів може дати напрямок для корекції планів підготовки.

При побудові багаторічного процесу підготовки та за цільової установки на рік тренування велику роль грає прогнозування стану спортсмена в певний період часу, досягнень команди та окремих гравців.

Планування – це упорядкування змісту тренувального процесу відповідно до цільових завдань, підготовки за специфічними принципами, що визначають раціональні форми організації тренувальних навантажень у рамках конкретного часу. Воно полягає в постановці конкретних цільових завдань на тому чи іншому етапі підготовки та розробки відповідної програми тренувальної та змагальної діяльності, що забезпечує їх реалізацію. Цільова установка і прогнозування тісно пов'язані з моделюванням у процесі підготовки. Моделювання являє собою вираз кінцевого стану команди, окремого гравця, рівня змагальної діяльності. Крім того, передбачається створення умов змагальної діяльності в навчально-тренувальному процесі.

Основною формою побудови тренування є етапи підготовки, що виділяються в річному циклі з урахуванням календаря змагань і закономірностей адаптації організму гандболістів до напруженої м'язової роботи.

Раціональна підготовка команд у гандболі можлива на основі цілеспрямованого і науково обґрунтованого управління, проблему управління ростом спортивних досягнень розглядають, як одну із центральних проблем сучасної науки про спорт.

Керування спортивним тренуванням передбачає постійне внесення корективів у виконання планів. Ефективність керування знаходиться в прямій залежності від систематичності надходження, своєчасності і якості інформації, отриманої за допомогою вимірів, спостережень й оцінок [1, 2, 3].

Управління в процесі підготовки передбачає зі сторони тренера низку послідовних дій:

- 1) отримання вихідної інформації про стан підготовленості спортсмена;
- 2) ознайомлення з модельними характеристиками;
- 3) побудова тренування, що забезпечує досягнення модельних характеристик запланованих показників;
- 4) оцінка ефективності обраної спрямованості процесу;

5) аналіз результатів, підведення підсумків і визначення наступної цілеспрямованої установки.

Управління спортивним тренуванням своєчасної та якісної інформації, передбачає постійне внесення корективів у виконання планів.

Основними джерелами інформації служать матеріали педагогічних тестів, лікарських та наукових спостережень, обліку та самоконтролю гандболіста.

Лікарський контроль передбачає вивчення фізичного розвитку і стану основних функціональних систем організму.

Головне призначення контролю полягає в тому, щоб створити в навчально-тренувальному процесі такий режим, який би попереджав розвиток перевтоми і різних нервових порушень у спортсменів.

У сучасному гандболі дуже високі фізичні і психічні навантаження, що долають гандболісти і їхні наставники під час тренувальних занять і особливо під час відповідальних змагань. Під їхнім впливом у самих гандболістів і їхніх тренерів нерідко виникають різні відхилення в нервово-психічній сфері. Вони починають отримувати надмірне хвилювання перед стартом, втрачають сон, апетит, у них з'являються головні болі, незрозумілий страх, підвищена дратівливість і т.п. З погляду медицини – це хворобливий стан, і вчасно вжиті заходи для його ліквідації значно підвищують коефіцієнт корисної дії гравця як у тренуванні, так і в змаганнях.

Важливим завданням є прискорення відновлення працездатності після інтенсивних навантажень. Для цього застосовуються педагогічні і медико-біологічні засоби відновлення. На всіх етапах підготовки основними повинні бути педагогічні методи, тому що при нераціональному режимі тренування ніякий інший засіб не може стати дієвим. Серед педагогічних засобів відновлення найбільш ефективними є:

- правильне поєднання навантаження і відпочинку;
- різноманітність умов занять;
- створення належного емоційного фону;
- введення спеціальних відновлювальних циклів і днів профілактичного відпочинку.

Підвищення ефективності процесу підготовки спортсменів у сучасних умовах обумовлено тим, що засоби і методи комплексного контролю які використовує тренер, як засіб управління, дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером і спортсменом, і на основі цього підвищувати фізичну і технічну підготовленість гандболістів.

Список літератури:

1. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення (Спортивні ігри). Частина I навчальний посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів. м. Кам'янець – Подільський, 1998. – 244 с.

2. Гандбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ). – М.: Советский спорт, 2004. – 80 с

3. Данилов А.А., Гандбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності А.А. Данилов, О.Г. Кубраченко, С.Г. Кушнірюк, В.М. Маслов В.М. - К.: 2003.

Flanagan A

HOW TO BECOME A PERSONAL TRAINER IN THE UNITED KINGDOM

Annotation. *In this article we try to give an idea of the process of becoming a Personal Trainer by focusing on the actual steps which a person has to take in order to be able to work in the United Kingdom (UK) as well as giving our own opinion on personal and professional characteristics that are important to possess for a professional in this field.*

Nowadays more and more people understand the importance of regular exercising in order to be fit and healthy. And to get started in this fitness journey is not always straightforward, especially, for those with no or very little fitness background or different health issues. This is when a Personal Trainer's help is much needed as it is their job to help different people to achieve their health and fitness goals.

The career of a personal Trainer (PT) in the UK is interesting and rewarding, especially now, when the fitness industry is experiencing a healthy boost. It doesn't require a degree, but it is essential to have recognised qualifications. The qualification structure in the UK is fairly straightforward. Personal Trainer's certification should be fully recognised by REPs (Register of Exercise Professionals) and by NRPT (National Register of