

THEORY AND METHODOLOGY OF ATHLETES TRAINING

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-1>

IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF FEMALE HANDBALL PLAYERS

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ГАНДБОЛІСТОК

Andronov V. M.

*Post-graduate student
Department of Theory and Methods of
Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine*

Андронов В. М.

*аспірант кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту,
Запорізький національний
університет
м. Запоріжжя, Україна*

Nikulichev D. S.

*Master
Department of Theory and Methods of
Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine*

Нікулічев Д. С.

*магістр кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту,
Запорізький національний
університет
м. Запоріжжя, Україна*

Sokolova O. V.

*PhD (Pedagogy), Assistant Professor,
Assistant Professor at the Department
of Theory and Methods of Physical
Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine*

Соколова О. В.

*кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту,
Запорізький національний
університет
м. Запоріжжя, Україна*

Часто травми виникають внаслідок порушень організаційних і методичних вимог тренерами і спортсменами. Найпоширеніші ушкодження це розтягування, розриви м'язових волокон та зв'язок, надриви і розриви сумково-зв'язкового апарату, якщо було допущено виконання складних або різких рухів без достатньої підготовки та розминки за низької температури та виникають під час зіткнень, падінь, ударів м'яча. Профілактика травматизму є надзвичайно важливою для

забезпечення безпеки гравців і підтримки їхньої фізичної готовності і полягає у належній удосконаленій техніці розминки, що забезпечить розігрів м'язів, підвищить еластичність м'язових волокон і загальної фізичної підготовки спортсменів [3].

Калістеніка – це форма фізичних вправ, яка базується на використанні власної ваги тіла для зміцнення м'язів, покращення гнучкості та розвитку витривалості. Використання якої на тренуваннях з гандболу, може бути корисним для гравців. Надамо деякі особливості використання калістеніки в контексті гандболу. Так гандбол вимагає силових зусиль для кидків, блоків та інших рухів.

Калістеніка може бути використана для покращення загальної витривалості гравців, допомагаючи їм підвищити витривалість та витримку. Тренери можуть включати в програму калістеніки вправи, спрямовані на зміцнення конкретних м'язових груп, які задіяні у грі в гандбол. Наприклад, вправи для м'язів передньої частини стегна і м'язів плечового поясу можуть бути особливо корисними для гравців. При заняттях калістенікою організм інтенсивно розвиває одну з основних рухових здібностей – витривалість. Комплекс складних елементів відмінно охоплює одночасно кілька великих груп м'язів і суглобів. Динамічні вправи зі власною вагою розвивають силу та швидкість [1; 5]. Методика виконання вправ має бути по 10-20 повторень поспіль. Робити по 3-5 підходів. Здається, що в комплексі немає вправ для преса, ніг, але то помилка. Більшість вправ виконують великі об'єми м'язів. Виконуючи планку, задіюється біцепс, руки, плечі, прес і т.д. Поступово додавати інші рухи. І навіть підйом ніг до турніка – це чудова можливість пропрацювати цілу групу м'язів.

Тренувальний комплекс найкраще оновлювати кожні 2 місяці. Важливо пам'ятати про паузи між підходами по 1-2 хвилини. У калістеніці дуже важливо суворо дотримуватися 3 типів рухів: тяга, жим, утримання положення тіла (статика).

– 1 день: відтискання: стандартне, від певного предмету, з упором позаду, поклавши ноги на невелику висоту. Потім піднятися на носках та виконати пряму основну планку.

– 2 день: підтягування: австралійське (на низькій перекладині); стандартне; закритим хватом; випади із гантелями; бічні планки із піднятою вгору рукою.

– 3 день: чергування бігу і планок зі стрибками. 30 с – біг із високо піднятими колінами. У проміжках між ними – планка 15 с. Якщо тримати планку вам легко, додайте ще декілька секунд, поступово збільшуючи до 30 с. Далі чергуйте вправу «альпініст» (30 с) із планкою не менше 15 с. Потім стрибки на місці протягом 30 с.

У поціновувачів калістеніки є ще одна впливова особа – Кріс Херія. Він найпопулярніший воркаутер усього світ, відомий у багатьох країнах та має на YouTube свій канал, де він демонструє свої досягнення. Рекомендовано виконувати кожну вправу по 45 с, потім – 15 с перерви [2]. Спортсмену пропонувалося почати цикл вправ з бігу з високим підйомом колін. Потім – скручування, далі – підйом ніг з положення лежачи, не торкаючись підлоги. Четверта вправа – зворотні скручування із підйомом тазу. П'ята вправа – вертикальні ножиці, далі – по черзі дотягуватися колінами до ліктів у планці. Шоста вправа – скручування із піднятими колінами. Завершує програму – складка сидячи і стрибки із махами руками над головою.

Важливо зазначити, що оптимальний час для тренування – вранці, до прийому їжі. Більш того, існує система «харчового вікна» їжі. Наприклад, **прийом їжі** в 12:00, потім – о 15:00, далі – в 18:00. Вочевидь, що між 12:00 і 18:00 великий проміжок вільного часу, величезне вікно. Жири – це запас енергії, який організм накопичує про запас. Коли людина приймає їжу, то отримує певну енергію, яку витрачає на свою поточну діяльність. Якщо неправильно вибрати час для тренування між прийомами їжі, то витрачається енергія спожитої їжі, що нещодавно вжили, а не те, що у вас в «запасах», тобто жирах. Отже, тепер зрозуміло, що ранкове або надвечірне «харчове вікно» дозволяє ефективніше спалити жир.

Для досягнення гарних результатів харчування має бути збалансованим. Однак потрібно розуміти, що спорт в поєднанні з правильним харчуванням не буває тимчасовим [4]. Якщо ж людина хоче себе «підсушити», то необхідно пити багато звичайної води та виключити продукти, що містять цукор. Солодка вода, десерти, печиво для вас мають стати табу, бо вони мають в собі величезну кількість непотрібних вуглеводів. Наприклад, тістечко може дорівнювати по калорійності тарілці каші, але тільки каша володіє іншими позитивними властивостями, які будуть корисні організму. Цукор не тільки дає швидко енергію, але й підвищує рівень інсуліну в крові.

Література:

1. Alonso-Fernández, D., Lima-Correa, F., Gutierrez-Sánchez, Á., & Abadia-Garcia de Vicuna, O. Effects of a high-intensity interval training protocol based on functional exercises on performance and body composition in handball female players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2017. № 12(4). С. 1186–1198.
2. Campney, H. K., & Wehr, R. W. Effects of calisthenics on selected components of physical fitness. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*. 1965. № 36(4). С. 393–402.

3. de Souza Santos, D., de Oliveira, T. E., Pereira, C. A., Evangelista, A. L., Sales, D., Bocalini, R. L. R., ... & Teixeira, C. V. L. S. Does a calisthenics-based exercise program applied in school improve morphofunctional parameters in youth?. *Journal of Exercise Physiology Online*. 2015. № 18(6). С. 52–61.

4. Rusu, A. B., Rusu, M. A., Patora, C., Orban, O., & Orban, M. C. The nutritional status of a category i junior handball team in training. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae*. 2016. № 61(3). С. 81–90.

5. Thomas, E., Bianco, A., Mancuso, E. P., Patti, A., Tabacchi, G., Paoli, A., ... & Palma, A. (2017). The effects of a calisthenics training intervention on posture, strength and body composition. *Isokinetics and exercise science*. № 25(3). С. 215–222.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-2>

**PECULIARITIES OF THE ORGANIZATION OF EDUCATIONAL
AND TRAINING CLASSES OF SPORTSMEN WITH HEARING
IMPAIRMENT DURING THEIR STUDIES AT HIGHER
EDUCATION INSTITUTIONS**

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ
ЗАНЯТЬ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ
ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Babalich V. A.

*Ph.D. (Pedagogy),
Associate Professor at the Department
of Theory and Methodology of Olympic
and Professional Sport
Volodymyr Vynnychenko Central
Ukrainian State University
м. Кропивницький, Кіровоградська
область, Україна*

Бабаліч В. А.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувачка кафедри теорії
та методики олімпійського
і професійного спорту
Центральноукраїнський
державний університет
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Кіровоградська
область, Україна*

У світі спорту, достатньо багато спортсменів, які мають порушення слуху. А сьогодні в умовах війни їх кількість тільки зростає. Відповідно виникає потреба дослідити особливості організації та проведення навчально навчально-тренувальних занять спортсменів із порушенням слуху. Фахівцями, щодо обраної теми дослідження, здійснено наукові