

DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-181-96-103
УДК 796.322

Построение макроцикла подготовки студенческой команды по гандболу

Хыу Чунг НГУЕН, Марина Владимировна ЖИЙЯР

ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма»

102122, Российская Федерация, г. Москва, Сиреневый бульвар, 4

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8490-5952>, e-mail: huutrong144@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8909-5848>, e-mail: doctorsahar2@mail.ru

Training macrocycle development for the student handball team

Huu Trung NGUYEN, Marina V. GILLARD

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism

4 Lilac Boulevard, Moscow 102122, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8490-5952>, e-mail: huutrong144@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8909-5848>, e-mail: doctorsahar2@mail.ru

Аннотация. Актуальность исследования состоит в необходимости эффективного построения подготовки студенческих спортивных команд по командно-игровым видам спорта. Командно-игровые виды спорта требуют особого подхода к построению круглогодичной подготовки, так как в рамках единого тренировочного процесса необходимо решать задачи индивидуального, группового и командного спортивного совершенствования. Различный уровень исходной подготовленности студентов-спортсменов диктует необходимость создания системы мониторинга уровня подготовленности и текущего состояния каждого из занимающихся, сочетающих занятия гандболом с напряженной учебной деятельностью. В связи с высоким уровнем академической загруженности, высоким физическим и психическим напряжением в сессионный период у студентов для тренировочной деятельности остается немного времени. Даже при отсутствии существенных различий с соревновательной деятельностью профессиональных спортивных команд подготовка студентов-спортсменов имеет схожие общие черты структуры и содержания тренировочного процесса. Поэтому целью нашего исследования явилось выявление оптимальной структуры и содержания подготовки студенческой команды по гандболу. В исследовании проанализированы особенности построения макроцикла подготовки студенческой команды по гандболу к соревнованиям. Обращено внимание на основное содержание и структуру каждого из периодов годичного макроцикла. Представлены и обоснованы общие и парциальные показатели объема и динамика интенсивности тренировочных нагрузок, предложена схема применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности студентов-гандболистов. В данном исследовании приведен вариант наиболее эффективного распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки студенческой мужской команды по гандболу.

Ключевые слова: студенческий гандбол; структура и содержание подготовки; периодизация

Для цитирования: Нгуен Хыу Чунг, Жийяр М.В. Построение макроцикла подготовки студенческой команды по гандболу // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2019. Т. 24, № 181. С. 96-103. DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-181-96-103

Abstract. The relevance of the study is due to the need to effectively develop the preparation of student sports teams in team sports. Team sports require a special approach to year-round training development, since within the framework of a single training process, it is necessary to solve problems of individual, group and team sports improvement. The different level of initial preparedness

of student-athletes dictates the need to create a monitoring system of preparedness level and the current state of each student who combine handball with intense educational activities. Due to the high level of academic workload, high physical and mental stress in the session period, students have little time left for training activities. At the same time, even in the absence of significant differences with the competitive activities of professional sports teams, the training of student-athletes has similar common features in the structure and content of the training process. Therefore, the purpose of our study is to identify the optimal training structure and content of student handball team. We analyze the development features of a macrocycle for preparing a student handball team for competitions. We pay attention to the main content and structure of each of the year-round macrocycle periods. General and partial volume indicators and intensity dynamics of training loads are presented and substantiated. We suggest a scheme for the use of means of restoring and improving the athletic performance of student handball players. We provide an option for the most effective training loads distribution in the year-round training cycle of the student male handball team.

Keywords: student handball; structure and content of training; periodization

For citation: Nguyen Huu Trung, Gillard M.V. Postroyeniye makrotsikla podgotovki studentcheskoy komandy po gandbolu [Training macrocycle development for the student handball team]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2019, vol. 24, no. 181, pp. 96-103. DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-181-96-103 (In Russian, Abstr. in Engl.)

В последние годы наблюдается повышенный интерес к студенческому спорту. Увлечение студентов различными видами спорта является эффективным средством для повышения физической подготовленности и улучшения качества жизни. Одним из видов спорта, популярным среди студенческой молодежи, является гандбол. Однако отличительной чертой студенческого спорта является небольшое количество тренировочного времени, по сравнению с профессиональными командами, из-за высокой академической загруженности студентов-спортсменов. В связи с этим представляется целесообразным исследовать особенности планирования годичного цикла подготовки студенческой команды на примере команды гандболистов. При этом особой значимостью также характеризуются проблемы подбора тренировочных нагрузок, особенности реализации системы контроля за технической, физической, функциональной и психологической подготовленностью студентов-гандболистов, так как именно уровень необходимой готовности к соревнованиям позволяет разрабатывать и корректировать тренировочные планы.

Сложность планирования подготовки студенческой команды по гандболу заключается в том, что образовательный процесс забирает значительное количество нервных и физических усилий студентов-спортсменов, а планирование опирается на данные текущего состояния и уровня подготовленности спорт-

сменов. При этом важно готовить студенческую команду к соревнованиям без ущерба для учебной деятельности, что, в свою очередь, предполагает тщательное нормирование объема физических нагрузок и их интенсивности, а также используемых средств и методов.

В подготовке гандболистов необходимо эффективно решать задачи как технико-тактической подготовки, так и повышения уровня физической и функциональной подготовленности [1–4]. В связи с этим требуется научное обоснование подготовки студенческой команды по гандболу и разработка оптимального годичного макроцикла подготовки.

Система соревнований по гандболу среди студенческих команд имеет туровую организацию, а соревнования укладываются по времени в учебный год. Это, в свою очередь, предполагает построение подготовки студенческой команды по типу годичного или сдвоенного макроцикла. Тренировочный год в гандболе состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов [3–5]. Так, в подготовительном периоде, который имеет продолжительность в среднем 2,5 месяца, необходимо сформировать состояние спортивной готовности к соревнованиям [6–8]. В продолжительном соревновательном периоде крайне сложно удерживать ранее приобретенное состояние, в том числе из-за высокой академической загруженности сту-

дентов и высокого напряжения всех систем в сессионный период. Поэтому в данном периоде решаются задачи поддержания всех сторон подготовленности [9; 10]. Переходный период приходится на летний или каникулярный период и включает восстановительно-поддерживающий и восстановительно-подготовительный периоды, которые характеризуются небольшим объемом и низкой интенсивностью тренировочных нагрузок, а спортсмены занимаются по индивидуальному плану.

На протяжении всего годичного макроцикла каждый недельный микроцикл в основном состоял из 3 тренировочных занятий.

После каникул у студенческой команды по гандболу начинается общеподготовительный этап 1-го подготовительного периода (август–сентябрь–октябрь) с целью подготовки к первому соревновательному периоду (ноябрь–декабрь). Подготовительный период (табл. 1) начинается с середины августа с втягивающего мезоцикла, в котором основная задача – подготовить организм студентов к тренировочным занятиям более высокой интенсивности.

После нескольких недель тренировочных занятий проводится комплексное тестирование для определения уровня физической и функциональной подготовленности гандболистов. В общеподготовительном периоде применяются преимущественно средства ОФП для повышения уровня физической подготовленности. В октябре на специально-подготовительном этапе применяются преимущественно средства СФП, постепенно повышается интенсивность нагрузок, при этом больше времени уделяется специальной выносливости и скоростно-силовой подготовке.

В контрольно-подготовительном мезоцикле преимущественно применяется интегральная подготовка, которая включает двусторонние и контрольные игры. Основная задача мезоцикла – подвести команду к соревновательному периоду на пике спортивной формы, а также проверить технико-тактическую готовность игроков разных ам-

плуа. Для определения эффективности подготовки в 1-м подготовительном периоде проводится повторное комплексное тестирование.

В первом соревновательном периоде (ноябрь–декабрь) на тренировочных занятиях используются преимущественно специально-подготовительные упражнения для повышения эффективности выполнения технико-тактических действий. Применяются также средства специальной физической подготовки. Основной задачей является поддержание спортивной формы гандболистов-спортсменов, что позволяет обеспечить результативность соревновательной деятельности.

После первого соревновательного периода следует второй подготовительный период, который по структуре несколько повторяет первый. Основная задача – несколько повысить уровень функциональных возможностей студентов-гандболистов. В начале и в конце периода спортсмены также проходят комплексное тестирование.

Второй соревновательный период – более продолжительный, чем первый (табл. 2). В 4-м соревновательном мезоцикле снижаются объемы и интенсивность тренировочных нагрузок, а затем происходит их некоторое повышение в 5-м соревновательном мезоцикле, чтобы спортсмены подошли к заключительным турам в оптимальном функциональном состоянии.

В начале 5-го соревновательного мезоцикла спортсмены проходят комплексное тестирование, чтобы скорректировать дальнейший план подготовки. После завершения всех официальных игр наступает переходный период.

В июне, в восстановительно-поддерживающем мезоцикле, совпадающем с сессионным периодом, гандболисты студенческой команды тренируются самостоятельно по индивидуальному плану. Групповые занятия проводятся с пониженной нагрузкой преимущественно игровыми средствами тренировки или по типу общекондиционной тренировки.

Таблица 1

Структура первого полугодичного макроцикла подготовки студенческой команды по гандболу

1	Периоды	1-й подготовительный								1-й соревновательный										
2	Этапы	ОП				СП				Соревновательный										
3	Мезоциклы	БР				БС		КП		1 соревнование				2 соревнование						
4	Месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь						
5	Микроциклы	ОП	ОП	ОП	Вс	СП	СП	СП	М	Вс	М	С	С	С	Вс	С	С	С	Вс	
6	Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
7	Дата	4 10	11 17	18 24	25 1	2 8	9 15	16 22	23 29	30 5	6 12	13 19	20 26	27 3	4 10	11 17	18 24	25 31	1 7	
8	Соревнования											●	●	●	●	●	●	●	●	
9	Учебно-тренировочные сборы	◆	◆	◆	◆															
10	Объем тренировочной нагрузки, %	Большой			■			■		■										
		Средний	■	■	■	■	■	■	■	■	■		■	■		■	■		■	
		Малый	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
11	Интенсивность тренировочной нагрузки, %	Максимальная	■						■											
		Субмаксимальная	■			■			■		■				■			■		
		Умеренная	■	■		■	■	■	■		■	■	■	■	■	■		■		■
		Низкая	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
12	Режим тренировки в микроцикле: 1 – одноразовая; 2 – двухразовая; 3 – трехразовая	Понедельник	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
		Вторник			1	1								1	1	1	1	1	1	1
		Среда	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	и	и				
		Четверг			1	1											1	1	1	1
		Пятница	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
		Суббота			1	1	1	1	ки	ки	ки						1	1	1	1
		Воскресенье												и	и			и	и	и
13	Тренировочные дни в микроцикле	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
14	Соревновательные дни в микроцикле											1	1	1	1	1	1	1	1	
15	Дни отдыха в микроцикле	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
16	Количество тренировок за микроцикл	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
17	Количество часов в микроцикле	6	6	6	6	8	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
18	Восстановительные средства				с					б								с	б	
19	Контроль	к									к									

Примечания. **Этапы:** ОП – общеподготовительный, СП – специально-подготовительный; **мезоциклы:** БР – базовый развивающий, БС – базовый стабилизирующий, КП – контрольно-подготовительный, С – соревновательный; **микроциклы:** ОП – общеподготовительный, СП – специально-подготовительный, М – модельный, С – соревновательный, Вс – восстановительный, ки – контрольные игры, и – официальная игра; **восстановительные средства:** с – сауна, б – бассейн; **контроль:** к – контроль; **соревнования:** ●; **учебно-тренировочные сборы:** ◆; **объем тренировочной нагрузки, %:** ■; **интенсивность тренировочной нагрузки, %:** ■.

Таблица 2

Второй подготовительный и второй соревновательный периоды макроцикла

1	Периоды	2-й подготовительный								2-й соревновательный															
2	Этапы	ОП				СП				Соревновательный															
3	Мезоциклы	БР		БС		КП		3 С				4 С				5 С									
4	Месяцы	Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
5	Микроциклы	ОП	ОП	СП	СП	Вс	СП	СП	М	С	С	С	С	Вс	С	С	С	Вс	СП	СП	СП	С	С		
6	Недели	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
7	Дата	8 14	15 21	22 28	29 4	5 11	12 18	19 25	26 4	5 11	12 18	19 25	26 1	27 8	28 15	29 22	30 29	31 6	1 13	2 20	3 27	4 3	5 10		
8	Соревнования									●	●	●	●	●	●	●	●						●	●	
9	Учебно-тренировочные сборы																								
10	Объем тренировочной нагрузки, %	Большой			■			■					■												
		Средний		■	■	■		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			■	■		■	■	
		Малый	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
11	Интенсивность тренировочной нагрузки, %	Максимальная					■																		
		Субмаксимальная								■				■											
		Умеренная	■	■		■	■	■	■	■		■	■		■	■		■		■	■		■	■	■
		Низкая	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
12	Режим тренировки в микроцикле:	Понедельник					1	1							1					1	1	1	1	1	
		Вторник	1		1	1			1	1	1	1	1	1		1	1	1							
		Среда					1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Четверг	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1		1	1	1	1						
		Пятница		1			1	1							1				и			1	1	1	1
		Суббота	1	1	1	1	ки	ки	ки	ки	1	1	1	1	и	1	1							и	и
13	Тренировочные дни в микроцикле	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	
14	Соревновательные дни в микроцикле									1	1	1	1	1	1	1	1					1	1		
15	Дни отдыха в микроцикле	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	
16	Количество тренировок за микроцикл	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	
17	Количество часов в микроцикле	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	6	6	6	6	
18	Восстановительные средства																с	б							
19	Контроль					к				к										к					

Примечания. **Этапы:** ОП – общеподготовительный, СП – специально-подготовительный; **мезоциклы:** БР – базовый развивающий, БС – базовый стабилизирующий, КП – контрольно-подготовительный, С – соревновательный; **микроциклы:** ОП – общеподготовительный, СП – специально-подготовительный, М – модельный, С – соревновательный, Вс – восстановительный, ки – контрольные игры, и – официальная игра; **восстановительные средства:** с – сауна, б – бассейн; **контроль:** к – контроль; **соревнования:** ●; **объем тренировочной нагрузки, %:** ■; **интенсивность тренировочной нагрузки, %:** ■.

Таблица 3

Переходный период в годичном цикле

1	Периоды	Переходный										1-й подгото- вительный	
2	Этапы	Восстановительный											
3	Мезоциклы	Восст.-подд.					Восст.-подгот.					Вт.	
4	Месяцы	Июнь				Июль				Август			
5	Микроциклы	Вс	Вс	Вс	Вс	Вс	Вс	Вс	Вс	Вс	Вс	ОП	ОП
6	Недели	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
7	Дата	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27
8	Соревнования	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2
9	Учебно-тренировочные сборы												
10	Объем тренировоч- ной нагрузки, %	Большой											
		Средний					■		■		■		■
		Малый	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
11	Интенсивность тренировочной нагрузки, %	Максимальная											
		Субмаксимальная											
		Умеренная											
		Низкая	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
12	Режим тренировки в микроцикле: 1 – однократная; 2 – двукратная; 3 – трехкратная	Понедельник							1	1	1	1	1
		Вторник											
		Среда							1	1	1	1	1
		Четверг											
		Пятница							1	1	1	1	1
		Суббота											
13	Тренировочные дни в микроцикле							3	3	3	3	3	
14	Соревновательные дни в микроцикле												
15	Дни отдыха в микроцикле							4	4	4	4	4	
16	Количество тренировок за микроцикл										3	3	
17	Количество часов в микроцикле							6	6	6	6	6	
18	Восстановительные средства							б	б				
19	Контроль							к					

Примечания. **Мезоциклы:** восст.-подд. – восстановительно-поддерживающий, восст.-подгот. – восстановительно-подготовительный, Вт. – втягивающий; **микроциклы:** ОП – общеподготовительный, Вс – восстановительный; **восстановительные средства:** б – бассейн; **контроль:** к – контроль; **объем тренировочной нагрузки, %:** ■; **интенсивность тренировочной нагрузки, %:** ■.

Макроцикл подготовки студенческой команды в целом соответствует концепции блоковой периодизации [11]. Использование ударных микроциклов подготовки позволяет обеспечить более высокие темпы развития необходимых способностей. Также данная концепция позволяет оптимизировать управление подготовкой студенческой команды по гандболу. В результате правильно спланированного подготовительного периода спортсмены адаптировались к высокой интенсивности тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности, а команда Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), одержав победу во всех 18

матчах, заняла 1 место по итогам сезона 2017–2018.

Результаты соревнований указывают на эффективность подготовки студенческой команды РГУФКСМиТ. Высокие результаты отчасти обеспечиваются учетом количественных показателей нагрузки в каждом микроцикле, которые сформированы в результате многолетнего опыта сотрудников университета. Систематическое тестирование позволяет оценивать состояние студентов-спортсменов и избежать состояния перетренированности. Мониторинг состояния и подготовленности на всех этапах подготовки указывает на высокую взаимосвязь между функциональным состоянием организма сту-

дентов-гандболистов и результативностью соревновательной деятельности.

Таким образом, периодизация тренировки с учетом объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, мониторинга состояния и уровня подготовлен-

ности позволяет студентам-спортсменам поддерживать состояние спортивной формы на протяжении всего соревновательного периода и добиваться высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. Жийяр М.В., Обивалина М.С. Алгоритм системного анализа при проектировании подготовки в командно-игровых видах спорта // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы 11 Междунар. науч.-практ. конф. Смоленск, 2017. С. 107-110.
2. Зотов В.П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. Киев: Здоров'я, 1982. 128 с.
3. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах. М.: Сов. спорт, 2004. 216 с.
4. Сахарова М.В. Проектирование макроциклов подготовки в игровых видах спорта: значение, сущность и технология. М.: Спутник+, 2005. 308 с.
5. Жийяр М.В. Концептуальные и практические положения технологии проектирования процесса подготовки спортсменов в теории и практике спортивных игр // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта. М.: ООО «Принт-Экспресс», 2018. С. 299-366.
6. Асеева А.Ю. Оптимизация тренировочного процесса в предсезонной подготовке мужских гандбольных команд // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 10 (80). С. 28-32.
7. Андрианова Р.И. Особенности технологии построения тренировочного процесса женских профессиональных баскетбольных команд в годичном цикле // Актуальные проблемы подготовки спортсменов в игровых видах спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2016. С. 25-28.
8. Елевич С.Н. Управление состоянием соревновательной готовности высококвалифицированных баскетболистов в процессе многолетней спортивной подготовки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2009. 38 с.
9. Андрианова Р.И., Леньшина М.В., Германов Г.Н. Планирование подготовки команд олимпийского резерва в женском баскетболе к выступлению в главных международных соревнованиях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 9 (127). С. 15-22. DOI 10.5930/issn.1994-4683.2015.09.127.
10. Барчукова Г.В., Бакшеев К.С. Проблемы оценки и планирования нагрузок в спортивных играх: (на примере настольного тенниса) // Теория и практика физической культуры. 2006. № 9. С. 32-36.
11. Иссурич В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. М.: Сов. спорт, 2010. 288 с.

References

1. Gillard M.V., Obivalina M.S. Algorithm sistemnogo analiza pri proyektirovaniy podgotovki v komandno-igrovyykh vidakh sporta [Algorithm of system analysis in the training design of team sports]. *Materialy 11 Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii "Sportivnyye igrы v fizicheskoy vospitanii, rekreatsii i sporte"* [Proceedings of the 11th International Scientific and Practical Conference "Sport Games in Physical Education, Recreation and Sport"]. Smolensk, 2017, pp. 107-110. (In Russian).
2. Zotov V.P., Kondratyev A.I. *Modelirovaniye podgotovki gandbolistov vysokoy kvalifikatsii* [Training Simulation of Highly Qualified Handball Players]. Kiev, Zdorov'ya Publ., 1982, 128 p. (In Russian).
3. Ignatyeva V.Y. *Mноголетnyaya podgotovka gandbolistov v detsko-yunosheskikh sportivnykh shkolakh* [Many Years of Training Handball Players in Youth Sports Schools]. Moscow, Sovetskiy sport Publ., 2004, 216 p. (In Russian).
4. Sakharova M.V. *Proyektirovaniye makrotsiklov podgotovki v igrovyykh vidakh sporta: znachenie, sushchnost' i tekhnologiya* [Designing Training Macrocycles in Team Sports: Definition, Nature and Technology]. Moscow, Sputnik+ Publ., 2005, 308 p. (In Russian).
5. Gillard M.V. *Kontseptual'nyye i prakticheskiye polozheniya tekhnologii proyektirovaniya protsessа podgotovki sportsmenov v teorii i praktike sportivnykh igr* [Conceptual and practical principles of technology design process of training athletes in theory and practice of sports games]. *Aktual'nyye voprosy podgotovki sportsmenov v olimpiyskikh vidakh sporta* [Current Issues of Training Sportsmen in Olympic Sports]. Moscow, LLC "Print-Ekspress", 2018, pp. 299-366. (In Russian).

6. Aseyeva A.Y. Optimizatsiya trenirovochnogo protsessa v predsezonnnoy podgotovke muzhskikh gandbol'nykh komand [Optimization of pre-season sports training for the male handball teams]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2011, no. 10 (80), pp. 28-32. (In Russian).
7. Andrianova R.I. Osobennosti tekhnologii postroyeniya trenirovochnogo protsessa zhenskikh professional'nykh basketbol'nykh komand v godichnom tsikle [Features of technology of creation of training process of women's professional basketball teams in a year cycle]. *Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Aktual'nyye problemy podgotovki sportsmenov v igrovyykh vidakh sporta»* [Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference "Current Problems of Training Sportsmen in Team Sports"]. Volgograd, Volgograd State Physical Education Academy Publ., 2016, pp. 25-28. (In Russian).
8. Elevich S.N. *Upravleniye sostoyaniyem sorevnovatel'noy gotovnosti vysokokvalifitsirovannykh basketbolistov v protsesse mnogoletney sportivnoy podgotovki: avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk* [Managing the competitive readiness state of highly skilled basketball players in the process of many years of sports training. Dr. ped. sci. diss. abstr.]. St. Petersburg, 2009, 38 p. (In Russian).
9. Andrianova R.I., Leshina M.V., Germanov G.N. Planirovaniye podgotovki komand olimpiyskogo rezerva v zhenskom basketbole k vystupleniyu v glavnykh mezhdunarodnykh sorevnovaniyakh [Planning of preparation of teams of the Olympic reserve in female basketball to performance in the main international competitions]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2015, no. 9 (127), pp. 15-22. DOI 10.5930/issn.1994-4683.2015.09.127. (In Russian).
10. Barchukova G.V., Baksheyev K.S. Problemy otsenki i planirovaniya nagruzok v sportivnykh igrakh: (na primere nastol'nogo tennisa) [Problems of training loads assessment and planning in team games]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*, 2006, no. 9, pp. 32-36. (In Russian).
11. Issurin V.B. *Blokovaya periodizatsiya sportivnoy trenirovki* [Block Periodization of Sports Training]. Moscow, Sovetskiy sport Publ., 2010, 288 p. (In Russian).

Информация об авторах

Нгуен Хью Чунг, аспирант, кафедра теории и методики гандбола. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Российская Федерация. E-mail: huutrong144@gmail.com

Вклад в статью: концепция исследования, анализ данных, написание статьи.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8490-5952>

Жийяр Марина Владимировна, доктор педагогических наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики гандбола. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Российская Федерация. E-mail: doctorsahar2@mail.ru

Вклад в статью: идея и дизайн исследования, научное консультирование.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8909-5848>

Конфликт интересов отсутствует.

Для контактов:

Нгуен Хью Чунг
E-mail: huutrong144@gmail.com

Поступила в редакцию 04.03.2019 г.
Поступила после рецензирования 01.04.2019 г.
Принята к публикации 25.04.2019 г.

Information about the authors

Huu Trung Nguyen, Post-Graduate Student, Theory and Methodology of Handball Department. Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russian Federation. E-mail: huutrong144@gmail.com

Contribution: study conception, data analysis, manuscript drafting.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8490-5952>

Marina V. Gillard, Doctor of Pedagogy, Associate Professor, Head of Theory and Methodology of Handball Department. Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russian Federation. E-mail: doctorsahar2@mail.ru

Contribution: study idea and design, scientific consulting.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8909-5848>

There is no conflict of interests.

Corresponding author:

Huu Trung Nguyen
E-mail: huutrong144@gmail.com

Received 4 March 2019
Reviewed 1 April 2019
Accepted for press 25 April 2019