

**ПОКРАЩЕННЯ НАВИЧОК ГАНДБОЛІСТІВ ШЛЯХОМ
УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ**
Світлана НЕЗГОДА¹, Вероніка ДМИТРУК^{1,2}, Адріан Торський²

¹ Національний університет «Львівська політехніка»,

² Центр математичного моделювання ІППММ ім. Я. С. Підстригача

НАН України

Постановка проблеми. Формування професійних навичок гандболістів здійснюється протягом, приблизно, восьми років [1]. Нашою метою є розробка стратегії освіти для гандболістів тривалістю у 12 років. Запропоновано додати до класичних двох циклів гандбольної освіти третій цикл, знизивши вік перших тренувань з гандболу з подальшою корекцією навчальних цілей наступних циклів. Збільшуючи кількість годин для тренувань, додаючи третій цикл, ми покращуємо якість конкретних навичок гандболістів.

Мета дослідження. Мета дослідження – ідея продовження терміну підготовки дітей та молодих гандболістів на чотирирічний цикл, знизивши вік вступу до першого циклу - організованого тренування, а також ідея змінити навчальні цілі кожного з подальших тренувальних циклів.

Результати дослідження та їх обговорення. Темп гри в гандболі досяг надзвичайно високої швидкості, головним чином за рахунок гравців з високою продуктивністю (тут мається на увазі кількість реалізованих нападів). В результаті такої акселерації, у гандболі з'явилися нові техніки [2], розширився арсенал в індивідуальній та колективній тактиці [3], а шляхи вирішення різних ігрових ситуацій стали різноманітнішими. Всі перераховані складові мають важливі наслідки для методики навчання, починаючи з початкового рівня та закінчуючи професіоналами [4].

Технології планування навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної спортивної підготовки присвячено багато досліджень вчених з різних наукових дисциплін. Теоретичні основи викладені в наукових працях О. Іващенко, Л. Матвєєва, Н. Озоліна, О. Худолія та інших авторів [5]. Для гандболістів традиційна система підготовки передбачає восьмирічний термін підготовки дітей та юніорів [6]. Цей період поділяється на два цикли, по чотири роки кожен. Перший період, який починається в 11 років і закінчується в 14, називається «навчально-тренувальним» (Табл.1). Навчально-тренувальний період має наступні цілі:

- забезпечення загального фізичного тренування з розвиненням показників моторних якостей, які є передумовою для майбутнього професійного розвитку;
- вивчення основних прийомів гри в гандбол;
- отримання глибоких знань про індивідуальну тактику.

Таблиця 1.

Кількість тренувань, що відбуваються протягом 1 циклу 8-річного періоду тренувань (за класичною схемою)		
1 півцикл: 2 роки	45 тижнів x 3 тренування x 1,5 години	405 навчальних годин
2 півцикл: 2 роки	45 тижнів x 3 тренування x 2 години	540 навчальних годин
		Всього: 945 год.

Другий етап навчання, який починається у віці 15 років і закінчується у віці 18 років, був названий періодом «спортивного удосконалення» [6].

Період спортивного удосконалення має наступні цілі (Табл. 2):

- безперервне вдосконалення фізичної підготовки, зосередження на конкретних фізичних якостях;

- поглиблення позиційної спеціалізації;

- побудова інтеграційних можливостей в грі;

- вивчення стратегії гри.

Один із найважливіших способів, за допомогою яких можна змінити методику тренувань для гандболу, – зміна обсягу тренувань, яку можна реалізувати двома шляхами: або збільшивши кількість навчальних годин або продовживши тривалість навчання. Обрано обидва напрямки. Отже, у традиційному навчальному періоді було додано чотирирічний цикл, щоб перший контакт з організованими тренуваннями припадав на вік 7 років (Таблиця 3).

Цей цикл названо «загальна підготовка».

Таблиця 2.

Кількість тренувань, що відбуваються протягом 2 циклу 8-річного періоду тренувань (за класичною схемою)		
1 півцикл: 2 роки	48 тижнів x 4 тренування x 2 години	768 навчальних годин
2 півцикл: 2 роки	48 тижнів x 5 тренувань x 2 години	960 навчальних годин
		Всього: 1728 год.

Діти в цей час повинні брати участь у тренуваннях з низькою інтенсивністю, оскільки вони не можуть приймати участь у тренуваннях, в яких фізичні та психічні навантаження дуже інтенсивні. Навчальні програми мають зосереджуватися на загальних засадах фізичного розвитку без особливих спортивних показників.

Основні принципи для реалізації навчальних програм:

- підготовка базових навичок за допомогою засобів, що включають біг, стрибки, паси, кидки, тощо;

- приділення більшого часу різним руховим іграм;
- виховання моторних якостей з акцентом на координації та швидкості;
- спрощення правил гри, полегшення їх розуміння;
- підкреслення розважального характеру спортивних заходів.

Цикл 2 – «спортивне формування».

Під час циклу спортивного формування поступово збільшується інтенсивність вправ. У даному періоді існують варіації індивідуальних показників через виникнення пубертатного періоду. У курсі акцентується увага на розвиток рухових навичок та якостей, а не спортивних характеристик. Основними ознаками періоду спортивного формування є:

- поступове збільшення обсягу та інтенсивності навантажень;
- консолідація базових навичок, отриманих у першому циклі;
- участь у змаганнях, але без цільових показників;
- введення загальних силових вправ, особливо для поперекового і черевного відділів;
- введення в тренування більш складних прийомів;
- структурування змагань з метою досягнення цілей навчання та підвищення кваліфікації.

Цикл 3 – «спеціалізована підготовка».

У цьому віці спортсмени можуть бути допущеними до більш складних тренувань та змагань. У даному циклі найважливіші зміни відбуваються на практиці. Тренер може перейти від "навчання" до "реалізації".

Таблиця 3.

Кількість тренувань, що відбуваються протягом запропонованого 10-річного періоду тренувань (3 цикли)		
1 цикл: 4 роки	40 тижнів x 3 тренування x 1,5 години	720 навчальних годин
2 цикл: а) 1 півцикл: 2 роки	40 тижнів x 3 тренування x 1,5 години	360 навчальних годин
б) 2 півцикл: 2 роки	45 тижнів x 3 тренування x 2 години	540 навчальних годин
3 цикл: а) 1 півцикл: 2 роки	48 тижнів x 4 тренування x 2 години	768 навчальних годин
б) 2 півцикл: 2 роки	48 тижнів x 5 тренувань x 2 години	960 навчальних годин
		Всього: 2988 год.

Для цього періоду характерні:

- перевірка прогресивного покращення рухових якостей, необхідних в гандболі;

- зростання кількості конкретних прийомів;
- збільшення обсягу та інтенсивності тренування;
- збільшення важливості спеціальної фізичної підготовки;
- елементи вдосконалення та автоматизації технічних прийомів, особливо в умовах несприятливості;
- вдосконалення індивідуальної та колективної тактики;
- орієнтація на спеціалізацію та позиціонування;
- поступове збільшення кількості та важливості змагань;
- формування мотивації [7].

Висновки. Аналіз наукових досліджень, програмних документів та практичного досвіду свідчить про різні підходи у плануванні тренувальних та змагальних навантажень у спортивних іграх. Більшість сучасних методичних рекомендацій ґрунтується на теорії періодизації багаторічної підготовки гандболістів, основою якої є закономірності спортивної підготовки та вікового розвитку спортсменів, рівня їхнього біологічного та психічного розвитку. Тільки коли зовнішні фактори (тренувальні і змагальні навантаження) співпадуть з внутрішнім фактором (біологічним та психічним розвитком), утворюючи при цьому єдність впливу, досягається високий індивідуальний спортивний результат [8]. Запропоноване в даній роботі удосконалення підготовки гандболістів реалізується, по-перше, шляхом зростання часу підготовки гандболістів з 8 років до 12 років. По-друге, збільшенням тривалості циклів тренувань з 2673 до 2988 годин. У результаті час навчання для гандболістів збільшується на чотири роки і на 315 години.

Старт запропонованої прищвидженої початкової спортивної підготовки припадає на препубертатний період. Тому цілком природно, що цей етап потребує не тільки відповідних засобів та методів, але й форм організації навчально-тренувального процесу.

Список літератури

1. Гандбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2003. – 150 с.
2. Незгода С. Модель гравця сучасної жіночої гандбольної команди вищої спортивної майстерності / С. Незгода, В. Дмитрук, Л. Кіт // Технології у фізичному вихованні і спорті, 2017. – С. 43-46.
3. Незгода С. П. Аналіз змін техніко-тактичних дій в нападі в сучасному жіночому гандболі / С. П. Незгода, В. А. Дмитрук // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : матер. XII міжнар. наук. конф. – Львів : ЛДУФК, 2016. - С. 18-21.
4. Тищенко В. О. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток / В. О. Тищенко // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2011. - № 91. - С. 18-21.