МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ

ФЕДЕРАЦІЯ ГАНДБОЛУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник Міністра

молоді та спорту України

_____ Бідний М.

ГАНДБОЛ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ, ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ
МАЙСТЕРНОСТІ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Київ 2020

Гандбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Під загальною редакцією:

Кубраченко О.Г. - заслужений тренер України, професор.

Мельник А. А. - майстер спорту України, президент Федерації гандболу України.

Петрушевський Є.І. - майстер спорту міжнародного класу, віце-президент Федерації гандболу України.

Чайченко О.В. - майстер спорту України, державний тренер з гандболу.

Програма обговорена та ухвалена науково-методичної комісією Міністерства молоді та спорту України, Федерацією гандболу України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й ДНДІФКС.

Відповідальна за випуск *А. Б. Штефан*
Редакторка *В. Д. Венгер*

©Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства молоді та спорту України

ВСТУП

Програма розроблена на основі Закону України «Про освіту» від 23.05.1991 № 1060 (із змінами та доповненнями); Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII (із змінами та доповненнями); Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, затвердженої Указом Президента України від 28.09.2004 № 1148/2004; Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 15.11.2006 № 1594, відповідно до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 05.11.2015 № 993 (зі змінами від 30.03.2016); Наказу Міністерства молоді та спорту від 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл»; Єдиної спортивної класифікації України із урахуванням передового досвіду роботи з підготовки кваліфікованих спортсменів і результатів наукових досліджень, рекомендацій фахівців з гандболу.

У програмі надані: завдання та зміст роботи з основних видів підготовки для груп початкової підготовки, попередньої та спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень; розподіл обсягів компонентів тренування по місячних циклах; розподілення програмного матеріалу і послідовність його вивчення; модельні заняття; критерії, методи та організація поетапного відбору, а також зміст та методика проведення контрольних випробувань. Системність викладу матеріалу дозволяє зберегти загальний напрям і спадкоємність навчально-тренувального процесу – від початкової підготовки до спортивного удосконалення.

Програма є офіційним документом, який регламентує організацію та проведення навчально-тренувальної роботи у відділеннях гандболу спортивних шкіл (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) та училищ олімпійського резерву.

1 СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ГАНДБОЛІ

1.1 Загальна характеристика спортивної підготовки у гандболі

Гандбол – командна спортивна гра. У процесі гри дві протиборчі команди, передаючи м'яч у повітрі тільки руками, прагнуть закинути його у ворота суперника. В основному складі команди на майданчик виходять 7 осіб. Для досягнення успіху необхідні узгоджені дії всіх членів команди, підпорядкування своїх дій виконанню загального завдання. Діяльність кожного гравця команди має конкретну спрямованість. Гандболістів розрізняють за амплуа: воротар і польові гравці в нападі (центральний, розігруючий, напівсередній, крайній, лінійний) і обороні (центральний, напівсередній, крайній, передній захисник).

Рухова діяльність гандболістів у грі – це сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему. Успіх рухової діяльності залежить від стійкості і варіативності навичок, рівня розвитку фізичних якостей та інтелекту гравців.

Система підготовки у гандболі вміщує комплекс заходів, що охоплюють безпосередньо тренувальну та змагальну діяльність спортсменів, а також організаційно-правове, науково-методичне, матеріально-технічне забезпечення тренувань і змагань, спрямованих на створення умов для досягнення високих спортивних результатів.

Тренувальна діяльність (спортивне тренування) – спеціалізований процес, підґрунтя якого становить використання фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена досягти найвищих показників у гандболі.

Змагальна діяльність – спеціалізований процес, спрямований на виявлення, порівняння та оцінку найвищих спортивних результатів в умовах, регламентованих правилами з гандболу та Положення про змагання.

1.2 Мета і завдання спортивної підготовки

Головна мета системи підготовки спортсменів – виховання якостей та вдосконалення здібностей, що забезпечать можливість досягти найвищих спортивних результатів на головних змаганнях.

Основні завдання системи підготовки:

— всебічний гармонійний розвиток;

— виховання належних морально-вольових і морально-естетичних якостей;

— засвоєння техніки й тактики з гандболу;

— формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для досягнення високих результатів у гандболі;

— забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей (гнучкості, витривалості, сили, спритності та швидкості), можливостей функціональних систем організму, на які припадає основне навантаження у спорті;

— набуття теоретичних знань і практичного досвіду, що потрібні для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Ці завдання визначають основні напрями спортивної підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну.

1.3 Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Спортивна підготовка здійснюється за допомогою ***основних засобів тренування*** – різноманітних фізичних вправ, що впливають на розвиток фізичних якостей спортсменів та їхню технічну майстерність, і ***додаткових засобів*** – тренажерів, спеціального устаткування, засобів термінової інформації тощо, використання яких сприяє підвищенню спортивної майстерності атлетів.

Засобами спортивної підготовки є різноманітні фізичні вправи, що впливають на вдосконалення технічної майстерності спортсменів. Умовно їх

поділяють на чотири групи: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні та змагальні.

До ***загальнопідготовчих*** належать вправи, що забезпечують всебічний функціональний розвиток організму.

Спеціально-підготовчі вправи охоплюють засоби, що містять окремі частини, періоди, фази та елементи змагальної діяльності та дії, що наближені до неї за формою, структурою та характером роботи м'язової системи.

Допоміжні (напівспеціальні) вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для удосконалення спортивної діяльності.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що регламентуються правилами змагань з виду спорту.

Методи – це способи організації роботи тренера та спортсмена, за допомогою яких вони набувають знання, вміння та навички, розвивають потрібні для них фізичні якості, формується їхній світогляд. Методи спортивного тренування поділяються на загальнопедагогічні, специфічні, додаткові методи, що спеціально розроблені на запити спортивної практики.

Загальнопедагогічні методи складаються зі словесного, наочного та практичного.

До ***словесних*** методів належать розповіді, пояснення, вказівки, лекції, бесіди, аналіз та обговорення.

Наочні методи зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них треба віднести показ окремих вправ та їхніх елементів, навчальні фільми, відеозаписи для демонстрування техніки виконання вправ тощо.

Практичні методи умовно поділяють на дві основні групи: 1) методи, що спрямовані переважно на засвоєння техніки; 2) методи, що скеровані здебільшого на розвинення певних рухових якостей спортсменів.

Специфічні методи використовуються з метою оволодіння руховими вміннями та навичками, а також для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей. Для оволодіння руховими вміннями та навичками застосовують методи, що мають на меті формування цілісної рухової навички

(цілісні вправи), а також методи, які формують цілісну рухову навичку з окремих частин з наступним поєднанням в єдине ціле (розчленовані вправи). Для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей використовують методи, які передбачають точне нормування та регулювання навантаження у процесі виконання вправи: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, метод колового тренування. З цією ж метою використовуються ігровий і змагальний методи, які передбачають створення ігрових і змагальних умов у процесі виконання завдання.

Додаткові методи спеціально розробляються відносно запитів спортивної практики. Ними є аутогенне тренування, психомоторне тренування, тренування в екстремальних умовах тощо.

Спортивне тренування здійснюється на основі загальнопедагогічних принципів і принципів методики фізичного виховання і спорту. Сучасна система підготовки спортсменів здійснюється на таких основних принципах, що базуються на науково-методичній основі:

— спрямованість до максимально можливих досягнень;

— поглиблена спеціалізація та індивідуалізація;

— єдність загальної та спеціальної підготовки;

— безперервність тренувального процесу;

— єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень;

— хвилеподібність динаміки навантажень;

— циклічність тренувального процесу.

Підготовка спортсменів базується на основних положеннях сучасної системи спортивного тренування.

1.4 Зміст видів підготовки спортсменів

Теоретична підготовка

1. Фізична культура та спорт в Україні.

Значення фізичної культури та спорту для розвитку суспільства; розвиток спорту. Єдина спортивна класифікація України, її значення у розвитку спорту в країні. Завдання фізкультурних організацій України щодо розвитку масовості та підвищення майстерності спортсменів.

2. Стан і розвиток гандболу в Україні.

Історія розвитку гандболу в світі і в нашій країні. Досягнення гандболістів України на світовій арені. Підсумки і аналіз виступів збірних національних, молодіжних та юніорських команд гандболістів України на різних змаганнях.

3. Виховання моральних і вольових якостей спортсмена

Вирішальна роль соціальних показників в виборі інтересів у спортивній діяльності. Спортивно-етичне виховання. Психічна підготовка в процесі систематичного спортивного тренування. Формування в процесі занять спортом моральних понять, оцінок і суджень. Виховання відчуття відповідальності в колективі і перед колективом. Загальна і спеціальна психічна підготовка. Ініціативність, самостійність і творче відношення до своєї діяльності. Регуляція рівня емоційного стану. Основні прийоми створення готовності до конкретного змагання. Ідеомоторні, аутогенні і подібні психологічні методи.

4. Анатомія та фізіологія людини. Фізіологія спорту.

Основні теоретичні відомості про будову та функції організму людини. Основні положення фізіології спорту. Вплив систематичних занять спортом на функціональний стан організму. Систематичні заняття фізичними вправами та спортом як важлива умова зміцнення здоров'я, розвитку фізичних можливостей та досягнення високих результатів. Спортивне тренування як процес удосконалення функцій організму.

5. Основні положення гігієни та гігієни фізичного виховання та спорту.

Основні положення гігієни фізичного виховання та спорту. Гігієнічні засоби підвищення та відновлення працездатності спортсменів. Харчування

спортсменів. Побудова харчового раціону спортсменів. Зміни енерговитрат залежно від обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

6. Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм та захворювань, перша допомога.

Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм і захворювань, перша допомога. Поняття про втому та перевтому. Види й причини спортивного травматизму. Надання першої допомоги при нещасних випадках. Протипоказання до тренувальних занять та участі у змаганнях.

7. Фізіологічні аспекти спортивного тренування.

Фізіологічна характеристика довільних рухів і їхня роль у формуванні рухових навиків. Особливості функціонального стану організму спортсменів. Фізіологічна характеристика основних станів організму, що виникають при виконанні фізичних вправ. Поняття про втому. Засоби та методи ліквідації втоми. Поняття про адаптацію. Види адаптації.

8. Місця занять. Обладнання та інвентар.

Санітарно-гігієнічні вимоги до місць тренувань, змагань та до підсобних приміщень. Вимоги до екіпіровки.

9. Правила гри. Організація та проведення змагань.

Правила гри з гандболу. Змагання у системі спортивного тренування. Значення змагань, характер та способи їхнього проведення. Положення про змагання. Календар змагань. Вивчення правил змагань. Судді, їхні обов'язки, жестикуляція. Міжнародна термінологія та її використання у суддівстві змагань.

10. Єдина спортивна класифікація, спортивні розряди.

Призначення спортивної класифікації у системі фізичного виховання. Завдання спортивної класифікації. Основні поняття спортивної класифікації (спортивні розряди, спортивне звання, розрядні норми й вимоги). Присвоєння спортивних звань і розрядів.

11. Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку.

Техніка польового гравця. Техніка нападу: переміщення в нападі; передача та ловля м'яча; ведення м'яча; кидки м'яча. Техніка захисту: переміщення в захисті; блокування, вибивання та виривання м'яча; відбір м'яча. Техніка воротаря. Особливості гри воротаря в нападі. Техніка захисту: стійки воротаря; затримання м'яча; падіння. Методичні прийоми та засоби виправлення помилок у техніці гри.

12. Тактична підготовка.

Тактична підготовка. Стратегія гри. Індивідуальні дії. Групові дії. Командні дії. Комбінація. Задачі тактичної підготовки. Тактичне мислення. Засоби тактичної підготовки. Методи тактичної підготовки. Стратегія гри. Єдність техніки й тактики гри. Взаємозв'язок техніки і тактики. Розбір гри. Виявлення та усунення помилок гри команди.

13. Тактика польового гравця.

Тактика нападу польового гравця. Напад як основна функція команди. Принципи тактики командних дій у нападі. Створення чисельної переваги. Чергування комбінацій з різноманітними завершеннями атаки. Ігрова дисципліна. Тактика захисту польового гравця. Перехід від нападу до захисту. Створення чисельної переваги. Принцип протиходу. Перехват м'яча.

14. Тактика воротаря.

Вибір позиції воротарем. Вибір позиції у воротах. Затримання м'яча. Фінти.

15. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки.

Завдання техніко-тактичної підготовки на етапах багаторічного процесу спортивної підготовки. Послідовність освоєння тактичних прийомів. Техніко-тактичні взаємодії гравців у команді. Вдосконалення техніко-тактичних прийомів в умовах, наближених до змагальних.

16. Основні положення системи спортивного тренування.

Мета і завдання спортивного тренування. Сторони підготовки спортсмена. Закономірності та принципи спортивного тренування. Засоби та

методи спортивного тренування. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

17. Побудова тренувального процесу спортсменів.

Основні теоретико-методичні поняття. Планування тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації. Завдання спортивної підготовки. Сторони підготовки спортсменів. Побудова тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу.

18. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Спрямованість загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка як основа розвитку фізичних якостей та здібностей, рухових функцій, підвищення спортивної працездатності. Спеціальна фізична підготовка, її значення. Взаємозв'язок засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, зміна їхнього співвідношення залежно від рівня підготовленості.

19. Засоби відновлення спортивної працездатності.

Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. Психологічні засоби відновлення. Класифікація психологічних засобів відновлення. Алгоритм використання психологічних засобів у комплексі з педагогічними та медико-біологічними засобами відновлення працездатності.

20. Контроль у багаторічному процесі підготовки спортсменів.

Мета і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Контроль за результатами змагань. Вимірювання та оцінка ефективності змагальної діяльності.

21. Допінг-контроль. Поняття про допінг-контроль.

Всесвітній антидопінговий кодекс. Правила проведення допінг-контролю. Відповідальність за вживання заборонених ліків. Відповідальність неповнолітніх спортсменів за вживання заборонених ліків.

Таблиця 1

Орієнтовний план-графік з теоретичної підготовки на рік, години

№ з\п	Зміст заняття	Групи спортивної підготовки									
		Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
		Рік навчання									
		1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Увесь строк
1	Фізична культура та спорт в Україні	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Історія розвитку гандболу	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Анатомія та фізіологія людини. Фізіологія спорту	1	1	1	1	-	-	-		-	-
4	Основні положення гігієни і гігієни фізичного виховання та спорту	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
5	Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм та захворювань, перша допомога. Засоби відновлення у спорті	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Фізіологічні аспекти спортивного тренування	-	-	1	2	2	2	3	3	3	3
7	Місця занять. Обладнання та інвентар	1	-	1	2	1	1	1	1	1	1
8	Організація та проведення змагань	-	1	1	1	1	1	2	2	1	1
9	Єдина спортивна класифікація, спортивні розряди	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-

Продовження таблиці 1

№ з\п	Зміст заняття	Групи спортивної підготовки									
		Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
		Рік навчання									
		1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Увесь строк
10	Технічна підготовка	-	-	2	1	2	2	4	4	4	4
11	Тактика гри у гандболі	-	-	1	1	2	2	4	4	4	4
12	Тактика польового гравця та воротаря	-	-	1	1	2	2	4	4	4	4
13	Вдосконалення техніко-тактичної підготовки	-	-	-	-	2	2	2	2	4	4
14	Основні положення системи спортивного тренування	-	-	-	1	1	2	2	2	2	2
15	Побудова тренувального процесу спортсменів	-	-	1	2	2	2	3	3	3	3
16	Загальна та спеціальна фізична підготовка	-	-	1	1	2	2	2	2	2	2
17	Психологічна підготовка	-	-	-	1	2	2	2	2	2	2
18	Засоби відновлення спортивної працездатності	-	-	1	2	2	3	2	2	2	2
19	Контроль у багаторічному процесі підготовки спортсменів	-	-	-	-	2	2	2	2	2	4
20	Допінг-контроль. Поняття про допінг-контроль	-	-	2	-	1	3	2	2	4	4
	Усього:	6	8	16	20	26	30	38	38	40	42

Таблиця 2

Розподіл навчально-тренувальних обсягів у річному циклі підготовки, години

Показник і вид підготовки	Групи спортивної підготовки										
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціальної підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності	
	Рік навчання										
	1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Увесь строк	
Обсяг тренувань на тиждень	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32	36
Теоретична підготовка	6	8	16	20	26	30	38	38	40	42	42
Фізична підготовка:	120	154	186	228	290	295	313	313	336	358	343
- загальна	60	70	75	88	112	115	116	100	100	100	103
- спеціальна	60	84	111	140	178	180	197	213	236	258	240
Технічна підготовка	100	136	267	286	322	324	343	322	366	398	500
Тактична підготовка	14	22	48	68	100	150	280	375	396	510	625
Гандбол у рухливих іграх	42	58	20	-	-	-	-	-	-	-	-
Змагальна підготовка			29	60	110	135	140	160	176	200	206
Контрольні нормативи	6	6	10	10	16	26	38	40	30	28	28
Педагогічний резерв	24	32	48	56	72	80	96	104	112	128	128
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872

Загальна та спеціальна фізична підготовка

Фізична підготовка є невід'ємною частиною спеціалізованої підготовки, яка створює її основу, на всіх етапах удосконалення спортивної майстерності. Загальна фізична підготовка (ЗФП) – це процес удосконалення рухових фізичних якостей, спрямований на всебічний та гармонійний фізичний розвиток людини.

ЗФП сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є підґрунтям (базою) для спеціальної підготовки та досягнення високих результатів в обраній сфері діяльності або виді спорту.

Перед ЗФП ставляться такі завдання:

— зміцнення здоров'я дітей, усунення недоліків рівня фізичного розвитку;

— розвиток загальної витривалості, швидкісних здібностей, гнучкості;

— виконання рухів без зайвого напруження.

Із ЗФП пов'язане досягнення фізичної досконалості – рівня здоров'я та всебічного розвитку фізичних здібностей, відповідних до вимог людської діяльності у визначених історично умовах виробництва, що склалися, військової справи та інших сферах суспільного життя.

Конкретні принципи та показники фізичної досконалості завжди визначаються реальними запитами та умовами життя суспільства на кожному історичному етапі. Однак у них також завжди присутня вимога до високого рівня здоров'я та загальної працездатності.

До того ж слід пам'ятати, що навіть достатньо висока загальна фізична підготовленість часто не може забезпечити успіх у конкретній спортивній дисципліні або в різних видах професійної праці. А це означає, що в одних випадках потрібний підвищений розвиток витривалості, в інших – сили тощо, тобто необхідна спеціальна підготовка.

Засобами загальної фізичної підготовки є переважно вправи з інших видів спорту, які за структурою не схожі з основним видом вправ у гандболі. Отже, збільшується вплив на розвиток тих якостей, котрі залишаються

недостатньо розвинутими у процесі вузько спрямованого тренування. Широко використовуються вправи для загального розвитку, з предметами (скакалки, набивні м'ячі, гантелі), акробатичні вправи, стрибки на батуті, метання (набивні м'ячі), штовхання ядра, стрибки у довжину і висоту, плавання, стрибки у воду, вправи з різними обтяженнями, веслування, лижі. Усі вправи слід добирати з урахуванням індивідуальних особливостей, віку, статі спортсменів.

Вправи, що спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості гравців, відносять до ***загальнопідготовчих засобів***, а вправи з підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості – до ***засобів спеціальної підготовки.***

Спеціальній фізичній підготовці спортсменів у гандболі майже на всіх етапах віддається перевага: розмаїтість її засобів базується на таких природно-прикладних вправах, як біг, стрибки та кидання. Одночасність розвитку спеціальних фізичних якостей (спритності, швидкості, координації рухів, сили) та процесу засвоєння техніки й тактики сприяє ефективнішому зростанню спортивної майстерності юних гандболістів. Метою спеціальної фізичної підготовки є удосконалення тих фізичних якостей, що сприяють ефективному опануванню техніки й тактики прийомів гри, а також спеціальної працездатності у грі в захисті та нападі. Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки повинні враховувати особливості ігрової діяльності гандболіста: безперервна зміна ситуацій, нерівномірність навантаження у грі; необхідність виконувати складні рухи в умовах постійно зростаючої втоми; мінливість рухових засобів і варіативність ігрових прийомів.

Таблиця 3

Розподіл навчальних годин на фізичну підготовку гандболістів 9-18 років (за О. О. Даниловим, 1997 р.)

Вік гандболістів	Обсяг фізичної підготовки, %		Обсяг спеціальних фізичних вправ, %								Обсяг ігрових вправ, %
	загальна	спеціальна	швидкість рухової реакції	спритність	координація	гнучкість	швидкість	сила	швидкісна сила	витривалість	
9-11 років											
Хлоп.	50	50	10	5	5	5	15	5	5	-	20
Дівч.	50	50	10	5	5	5	15	5	5	-	20
11-13 років											
Хлоп.	40	60	15	5	5	5	5	10	5	10	20
Дівч.	40	60	15	5	5	5	5	10	5	10	20
13-15 років											
Хлоп.	30	70	10	5	5	5	10	10	10	15	10
Дівч.	30	70	10	5	5	5	10	10	10	15	10
15-17 років											
Хлоп.	20	80	5	5	5	5	10	15	20	25	10
Дівч.	20	80	5	5	5	5	10	15	20	25	10
18 років і старші	15	85	5	5	5	5	10	15	25	25	10
Хлоп.	15	85	5	5	5	5	10	15	25	25	10
Дівч.											

Спеціальна фізична підготовка має бути побудована з урахуванням обсягу та інтенсивності ігрової діяльності гандболістів. У тренувальному процесі повинні поєднуватися засоби вибіркового і комплексного розвитку фізичних якостей – так, як вони проявляються у грі. Розвиток фізичних якостей має бути пов'язаний з формуванням вольових якостей, необхідних гандболісту під час гри.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є вправи, що включають увесь техніко-тактичний арсенал гандболу, та розроблені на їхній основі спеціально-підготовчі вправи для розвинення функціональних здібностей, специфічних щодо характеру гри. Розвиток певних фізичних якостей у дітей та підлітків найбільш ефективно відбувається в різні продуктивні періоди розвитку центральної нервової системи і особливо рухової функції.

При підборі методів і засобів удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів необхідно виходити з інтенсивності та обсягу змагальної діяльності гандболістів. Найбільше навантаження в грі гандболісти виконують при переходах від захисту в напад і при відході для захисту своїх воріт після нападу. Під час таких переходів гравець переміщується ривками 25-35 м, переборюючи у середньому відстань до 4430 м за одну гру, більшу частину прискорень (60 %) виконує з максимальною швидкістю по прямій, змінюючи швидкість і напрямок бігу, поєднуючи біг з веденням, передачею і кидками м'яча. У нападі проти організованого захисту гравці переміщуються ривками 5-16 м, застосовують біг ривками в середньому і максимальному темпі, переборюючи в одній грі відстань до 890 м. Прискорення поєднуються з веденням, передачею, виконанням стрибків з фінтами на кидок чи передачу м'яча. Один гравець у середньому виконує 92 передачі в опорному та безопорному положеннях, по 16-18 разів виконує загрозу з імітацією на кидок і 5-6 разів – кидки у ворота. Не менш складною в проявленні фізичного навантаження є ігрова діяльність захисників. Зокрема, крайні захисники виконують протягом гри майже 34 оборонних дії, півсередні – до 52,

центральні – до 57, а висунутий вперед гравець (система 5:1) – до 75. У захисті гравці короткими виходами в 3-5 м переміщуються різноманітними способами в поєднанні із зупинками, поворотами, стрибками, поштовхами руки, блокуванням гравця і польотом м'яча – в загальному обсязі до 1020 м. Найбільшу рухливість виявляють чотири центральних оборонця. За 60 хв гандболісти високої кваліфікації за обсягом виконують таке рухове навантаження: біг – 24 %, стрибки – 5, передачі – 24, кидки – 12, фінти – 6, ведення – 11 , блокування – 18 %.

Зміст ігрової діяльності зумовлює підбір засобів і методів навчального тренування юних гандболістів з поступовим ускладненням спеціальних фізичних вправ за інтенсивністю та обсягом. Тому без визначення і врахування особливостей проявлення фізичних якостей в умовах сучасної гри неможливо цілеспрямовано та ефективно управляти тренувальним процесом при підготовці гандбольних команд всіх рівнів.

Обсяг спеціальних вправ на розвиток окремих фізичних якостей не повинен бути надто превалюючим і таким, що виходить за межі гармонійного розвитку дітей, а головне – він повинен відповідати вимогам, які ставлять до фізичних якостей техніка й тактика. Поєднання якостей, що розвиваються, має бути таке, щоб вони були взаємозв'язані та доповнювали одне одного (швидкість, стрибучість, сила і точність кидка, спритність, координація та висока працездатність у грі в захисті та нападі). З цією метою на заняттях необхідно здебільшого давати вправи, які розвивають комплекс фізичних якостей, що найчастіше зустрічаються в ігрових моментах з урахуванням ігрового амплуа. Комплекс вправ для спеціальної фізичної підготовки повинен опрацьовуватися з урахуванням індивідуального хисту дітей, конкретних прийомів гри, а також за характером і структурою рухів бути ідентичним техніці й тактиці.

Технічна підготовка

Техніка – комплекс прийомів гри, який являє собою систему раціональних рухів для досягнення перемоги над суперником.

Обсяг технічної підготовленості спортсмена зумовлений, з одного боку, структурою змагальної діяльності, а з іншого – особливостями сучасної системи підготовки спортсменів. Розрізняють загальний і змагальний об'єм технічної підготовленості. Загальний обсяг складається із всіх технічних дій і вправ, які засвоїв спортсмен у тренувальному процесі. Змагальний обсяг характеризується кількістю технічних дій, що виконує спортсмен під час змагань. Техніка характеризується такими показниками, як варіативність, раціональність, ефективність, надійність, стабільність.

За своєю ігровою діяльністю техніка поділяється на дві великі групи – техніку польового гравця та техніку воротаря. За спрямованістю діяльності вирізняють техніки нападу та захисту. У кожному розділі є групи елементів, які виконуються відповідними способами. Способи виконання елементів мають свої різновиди, тобто деякі особливості системи рухів. У кожному з елементів можна виділити підготовчу, основну та заключну фази. Вони відрізняються конкретними особливостями елементів рухів і конкретними руховими завданнями. У підготовчій фазі руху спортсмен забезпечує оптимальне вихідне положення для реалізації основного рухового завдання, у основній фазі – виконує головне рухове завдання, а у заключній – створює готовність до подальшої участі у грі. Кожна фаза має декілька елементів – суглобових рухів. Усі елементи при виконанні взаємопов'язані, тому для зміни результату інколи достатньо змінити певний елемент на початку рухової дії.

Техніка польового гравця

Техніка нападу. Техніка гри польових гравців у нападі включає: стійку, переміщення, володіння м'ячем – тримання, ловля, передача, кидок.

Переміщення гравців: основна стійка (ноги злегка зігнуті, вага тіла на передній частині стопи); бігові ривки (3-5-10-15-28 м); біг із зупинками та швидкими поворотами; старти з різноманітних вихідних положень – з передачею чи веденням м'яча; біг зі зміною напрямку та швидкості; виконання нападу – вперед, назад, вбік.

Ловля м'яча: однією рукою – лівою чи правою; двома руками.

Виконується стоячи на місці, в переміщенні, стрибку, при різноманітних випадах – м'ячів, що летять вниз, вгору, вбік, котяться, сильно летять, летять за різною траєкторією, кручених м'ячів.

Передача м'яча: зігнутою рукою зверху в опорному та безопорному положеннях, зігнутою рукою збоку в опорному положенні; прямою рукою зверху, збоку та знизу; з-за голови; з-за спини; прямою рукою з поворотом всередину та назовні. Виконується стоячи на місці з 1-2-3 кроків в різноманітних переміщеннях, після ведення, після відволікаючих дій, з ударом об підлогу майданчика, на різні відстані, з різних вихідних положень, після фінтів на один з видів передач, завдяки залученню м'язів усього тіла чи тільки м'язів робочої руки, з різною траєкторією, силою та амплітудою замаху, при різноманітних опірних діях захисника.

Ведення м'яча: у низькій та високій стійках, під час обведення гравця. Виконується на місці при різноманітних переміщеннях, лівою та правою руками, зі зміною швидкості та напрямку, зі зміною темпу, при різноманітних поворотах і зупинках, у поєднанні з передачами та кидками м'яча, під час обведення гравця ліворуч та праворуч, при опорі захисника, при максимальній швидкості бігу.

Кидки м'яча: зігнутою рукою зверху та збоку в опорному та безопорному положеннях; у падінні прямою рукою знизу в опорному положенні з нахилом вліво та вправо, з ловлею та одночасним кидком м'яча. Виконуються з місця, з кроку, 2-3 кроків, після ведення та передач м'яча, при різних швидкості та напрямку бігу під різним кутом до воріт і відстані до них, після відволікаючих дій, при швидкому й повільному виходах захисника та при жорсткому його блокуванні, з різною амплітудою замаху робочої руки, з перекиданням через воротаря, при одночасній ловлі та киданні м'яча під час стрибка в полі воротаря, при акценті на силу, точність і вибірковість тощо.

Техніка гри у захисті

До техніки захисту входять переміщення у захисті, основна стійка захисника, блокування, вибивання та відбір м'яча.

У захисті використовують стрибки для блокування, у відборі, при перехваті м'яча.

Переміщення захисника: основна стійка захисника – ноги трохи зігнуті, вага тіла на передній частині стопи, руки зігнуті на рівні голови; переміщення вліво-вправо, вперед-назад короткими, але швидкими кроками.

Блокування: виходи з блокуванням нападаючого з м'ячем та без м'яча; виходи з блокуванням кидка м'яча зліва та справа – в опорному положенні; виходи з блокуванням кидка м'яча в стрибку; бігові ривки 2-3-5 м з блокуванням нападаючого або перехопленням м'яча.

Персональна опіка нападаючого: гравця з м'ячем, без м'яча; дріблера; гравця, що виконує прохід; центрального гравця I лінії; крайнього нападаючого; крайнього бомбардира або розігруючого нападаючого.

Техніка гри воротаря

Основна мета у *техніці в нападі* – не пропустити м'яч у ворота та організувати атаку. Основи техніки нападу воротаря співпадають з технікою польового гравця, йому необхідно володіти передаючою однією рукою зверху та боку в опорному положенні на середні та довгі дистанції. Поза зоною прийоми гри воротаря, як у польового гравця.

Техніка захисту охоплює основну стійку воротаря, стійку на прямих ногах, падіння, затримання м'яча, прийом м'яча.

Основна стійка і переміщення гравця. Стійка – ноги злегка зігнуті, вага тіла на передній частині стопи, руки зігнуті на рівні голови.

Переміщення виконується невеликими кроками вздовж дуги з максимальним віддаленням від центру воріт 35-40 см (приставними, схрещеними, бігом з різкими зупинками).

Виходи: зі стрибком і рухом рук та ніг у боки – при атаці один на один; з метою перехопити м'яч – при атаці з ходу.

Затримання м'ячів: ловля м'яча; гасіння м'яча об підлогу; відбивання м'яча від підлоги; падіння та підбирання м'яча; введення м'яча в гру; затримання м'яча при кидках з правого та лівого краю; при 7-метровому

штрафному кидку, при вільному кидку; передача м'яча при атаці з ходу; затримання верхніх, нижніх та м'ячів, що летять на рівні поясу, а також відбитих від підлоги.

Тактична підготовка

Тактика – це застосування прийомів техніки і доцільні, погоджені дії гравців команди, які спрямовані на досягнення перемоги в боротьбі із суперником. Прийоми техніки є способами ведення гри.

Тактика гри має два розділи: тактика гри польових гравців і тактика гри воротаря. Розділи поділяються на підрозділи: тактику нападу і тактику захисту. У кожному із розділів та підрозділів міститься декілька груп, що характеризуються кількісним складом учасників – це індивідуальні, групові і командні дії.

Тактика гри у нападі

Індивідуальна тактика нападаючого. Одно- та двокроковий фінти з відходом вліво чи вправо; фінт з поворотом вліво чи вправо, з веденням м'яча; фінт з переходом з одного виду кидка м'яча на інший; фінт при кидку м'яча під час стрибка – з одночасним приземленням і веденням м'яча вліво або вправо; фінт зі стрибком вперед та імітацією кидка з наступним зоровим контролем вліво чи вправо; фінт на кидок м'яча – змінюючи швидкість переміщення і траєкторію польоту м'яча; фінти при веденні м'яча; фінти при імітації кидка з наступною передачею м'яча; фінти при застосуванні способу передачі м'яча та його напрямку; відхід від персональної опіки завдяки швидкій зміні швидкості та напрямку бігу; фінти при виконанні 7-метрового штрафного та 9-метрового вільного кидків та ін.

Групова тактика. Взаємодія лівого (правого) крайнього нападаючого з лівим (правим) півсереднім або центральним гравцем II лінії; взаємодія центрального гравця II лінії з півсередніми гравцями; взаємодія гравців II лінії з центральним I лінії; при виконанні 7-метрових штрафних і 9-метрових вільних кидків; взаємодія воротаря з гравцями, що атакують з ходу; взаємодія

нападаючих за кількісної меншості та більшості; схрещені переміщення, заслони, стяжки тощо.

Командна тактика. Взаємодія гравців при системі нападу 3:3, 4:2; взаємодія гравців за кількісної більшості та меншості.

Тактика гри у захисті

Індивідуальна тактика захисника. Фінти на удаване блокування та виходи; фінти на перехоплення м'яча; взаємодія з воротарем при різноманітних діях нападаючих; швидка зміна місцеперебування залежно від переміщення нападаючого; персональна опіка нападаючого – контроль з-під заслону; ліквідація кількісної переваги завдяки маневреним переміщенням; передбачення способу кидка і траєкторії польоту м'яча; індивідуальна тактика при атаці 1-2-3 нападаючих.

Групова тактика у захисті. Взаємодія захисників за кількісної меншості – 2 проти 3 або 4 нападаючих; взаємодія захисників за кількісної більшості – 2 проти 1 нападаючого, 3 проти 2, 4 проти 3; взаємодія захисників при рівному співвідношенні з нападаючими – 2 проти 2, 3 проти 3; взаємодія гравців під час опіки центрального гравця I лінії; взаємне підстрахування при схрещених переміщеннях нападаючих, при заслонах та інших діях; взаємодія при виконанні 7-метрового штрафного і 9-метрового вільного кидків; взаємодія з воротарем 2 або 3 захисників; взаємодія при контратаках та інших діях.

Командна тактика у захисті. Взаємодія гравців при системі захисту 6:0, 5:1, 5+1, 4:2 та 3:3; за кількісної меншості та більшості.

Тактика гри воротаря

Вибір місця; гра на виходах під час атаки з 6-метрової лінії; гра на виходах під час атаки з краю; гра при 7-метровому штрафному кидку; гра при виконанні 9-метрового вільного кидка; взаємодії із захисниками; гра при перехопленнях м'яча; організація швидких контратак; дії воротаря як польового гравця.

Ігрова підготовка

Ігрова підготовка в гандболі охоплює тренувальний та змагальний процеси, які об'єднують всі види підготовки в єдину систему для досягнення високих індивідуальних та командних спортивних результатів.

Завдання ігрової підготовки:

1. Послідовне об'єднання техніко-тактичних прийомів у модельні ігрові ситуації, де взаємодіють активно чи пасивно нападаючі та захисники.

2. Адаптація прийомів, що вивчаються, до жорстких ігрових умов в одно- та двобічних навчальних і контрольних іграх.

3. Удосконалення в умовах підвищеної швидкості та складності комбінованих рухових нападаючих дій за ігровим амплуа при наявності жорстких захисних дій.

4. Досягнення зіграності, сумісності та психічної стійкості до збиваючих чинників в іграх з сильним суперником.

Послідовне оволодіння прийомами гри та їхнє поєднання у логічну техніко-тактичну дію пов'язане з удосконаленням програм дій, спрямованих на реалізацію окремих конкретних ігрових ситуацій. Далі ці комбіновані техніко-тактичні дії уточнюються та імпровізуються у нестандартних ігрових ситуаціях.

Ігрова підготовка на початковому етапі навчання гандболістів полягає насамперед у необхідності якомога швидше поєднати прийоми гри з тактикою їхнього застосування у найпростіших умовах: ловля м'яча з швидким відходом та веденням вліво-вправо, вперед-назад; ведення м'яча з швидким переходом на низьке та високе ведення; обведення вліво-вправо, вперед-назад; передача м'яча після ведення з одного, двох та трьох кроків вліво-вправо, вперед-назад; перекидання захисника в стрибку тощо; кидки м'яча з одного, двох та трьох кроків під різним кутом до воріт з різних відстаней, після ведення, передачі, з пасивним та активним захисниками, у контратаках з вихідним захисником, блокуючим і жорстко атакуючим захисником, з відволікаючими діями, з відходом вліво-вправо тощо. Такі комплексні вправи виконуються з

коректуванням з боку тренера на вірність техніки, швидкості та спритності рухів; застосовуються естафети з м'ячем та без м'яча з елементами техніки й тактики гри в гандбол, що включають обігравання суперника.

У подальшому проводяться одно- та двобічні ігри за спрощеними правилами з коректуванням з боку тренера, поясненнями нюансів техніко-тактичних дій. Удосконалення техніки відбувається в комплексі, який завершує логічну тактичну дію: ведення - передача - ловля - кидок; передача - ривок (5 м) - одержання м'яча - кидок тощо, включаючи відволікаючі дії та присутність пасивного захисника зліва-справа-спереду. У цих комплексних вправах моделюються ігрові моменти.

Психологічна підготовка

Психічна підготовка юних спортсменів складається із загальнопсихічної підготовки (цілорічної), психічної підготовки до змагань і керування нервово-психічним відновленням спортсменів.

Загальна психічна підготовка передбачає формування особистості спортсмена і міжособистісних відношень, розвиток спортивного інтелекту, спеціалізованих психічних функцій і психомоторних якостей.

Психічна підготовка до змагань складається з двох розділів:

- загальної психічної підготовки до змагань, яка проводиться протягом всього року;
- спеціальної психічної підготовки до виступу на конкретних змаганнях.

Під час загальної психічної підготовки до змагань формується високий рівень змагальної мотивації; змагальні риси характеру, передзмагальна і змагальна емоційна стійкість; здібність до самоконтролю і саморегуляція в змагальній обстановці.

Під час підготовки до конкретних змагань формується: спеціальна (передзмагальна) психічна бойова готовність спортсмена до виступу, яка характеризується впевненістю в своїх силах, у прагненні до обов'язкової перемоги, оптимальним рівнем емоційного збудження, стійкістю до впливу

внутрішніх і зовнішніх перешкод, здібністю довільно керувати діями, емоціями і поведінкою, вмінням негайно і ефектно виконувати під час виступу дії та рухи, необхідні для перемоги.

В процесі керування нервово-психічним відновленням спортсмена знімається психічне напруження, відновлюється психічна працездатність після тренування, змагальних навантажень, розвивається здібність до самостійного відновлення.

Психічне відновлення здійснюється за допомогою словесних (вербальних) впливів, відпочинку, переходу на інші види діяльності та інші засоби. З цією метою також використовуються:

- раціональне поєднання засобів загальної фізичної підготовки в режимі дня;
- засоби культурного відпочинку і розваг; система аутогенних впливів.

Засоби і методи психолого-педагогічного впливу мають включатися в усі етапи і періоди цілорічної підготовки.

На заняттях навчально-тренувальних груп акцент робиться на розвиток спортивного інтелекту, здатності до саморегуляції, формуванні вольових рис характеру, розвитку оперативного мислення і пам'яті, спеціалізованого сприйняття, створенні загальної психічної підготовленості до змагань.

В цілорічному циклі підготовки повинен бути зроблений наступний акцент при розподілі об'єктів психолого-педагогічних впливів:

- в підготовчому періоді підготовки виділяються засоби і методи психо-педагогічних впливів, пов'язаних з морально-, психолого-гігієнічним просвітленням спортсменів, розвитком їхнього спортивного інтелекту, роз'ясненням цілей і задач участі в змаганнях, змістом загальної психічної підготовки до змагань, розвитком вольових якостей і спеціалізованого сприйняття, оптимізацією міжособистісних відносин і сенсомоторним вдосконаленням загальної психологічної підготовленості;

- в змагальному періоді підготовки упор робиться на вдосконалення емоційної стійкості, властивостей уваги, досягнень спеціальної психічної підготовки до виступу і мобілізаційної готовності до змагань;
- в перехідному періоді переважно використовуються засоби і методи нервово-психічного відновлення організму.

Протягом всіх періодів підготовки застосовуються методи, що сприяють вдосконаленню моральних рис характеру спортсмена, і прийоми психічної регуляції і саморегуляції.

Акцент у розподілі засобів і методів психічної підготовки вирішальною мірою залежить від індивідуальних особливостей спортсменів, задач їхньої індивідуальної підготовки, направленості тренувальних занять.

1.5 Етапи спортивної підготовки

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини визначені та науково обґрунтовані такі етапи багаторічної підготовки спортсменів:

— етап початкової підготовки;

— етап попередньої базової підготовки;

— етап спеціалізованої базової підготовки;

— етап підготовки до вищих досягнень;

— етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

— етап збереження високої спортивної майстерності;

— етап поступового зниження результатів.

Відповідно до викладеної періодизації будується багаторічна підготовка юних спортсменів.

Етап початкової підготовки. Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків на рівні

фізичного розвитку, навчання техніки обраного виду спорту і техніки різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу з різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття зі значними фізичними та психічними навантаженнями, які припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу.

У цей час у юного спортсмена закладається різнобічна технічна база, що припускає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій, Такий підхід – основа для подальшого технічного удосконалення. Це положення поширюється і на наступні два етапи багаторічної підготовки.

Тренувальні заняття на цьому етапі повинні повторюватись не частіше 2-3 разів на тиждень, тривалість кожного з них – 30-60 хв. Вони мають носити переважно ігровий характер.

Етап попередньої базової підготовки. Основними завданнями підготовки на цьому етапі є різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків на рівні їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що припускає освоєння різноманітних рухових навичок, зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації. Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

На цьому етапі вже більшою мірою технічне удосконалення будується на різноманітному матеріалі виду спорту, вибраного для спеціалізації. У спортивних іграх спортсмен має досить добре засвоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід у підсумку формує в нього здатність до швидкого освоєння техніки вибраного виду спорту.

Особливу увагу потрібно звертати на розвиток різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей і гнучкості.

При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі гостро впливаючі тренувальні засоби – комплексні вправи з високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженнями.

Етап спеціалізованої базової підготовки. На початку цього етапу основними залишаються загальна і допоміжна підготовка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою.

На цьому етапі широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної до змагальної діяльності.

Етап підготовки до вищих досягнень. На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика.

Основне завдання етапу – максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу й інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять у тижневих мікроциклах може досягти 15-20 і більше, різко зростає змагальна практика й обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів (підготовлений під час природного розвитку організму і функціональних перетворень у результаті багаторічного тренування) збігається з періодом найінтенсивніших і найскладніших у координаційному плані тренувальних навантажень. При такому збігові спортсмену вдається домогтися максимально можливих результатів.

Особливо довгий шлях до спортивної вищої майстерності в спортивних іграх, де рівень спортивного результату визначається дуже великою кількістю складових техніко-тактичного, фізичного і психологічного порядку.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На цьому етапі є можливості для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів. Обсяги тренувальної роботи і змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть бути трохи підвищені чи знижені. Основне завдання етапу – знайти приховані резерви організму спортсмена в різних аспектах його підготовленості й забезпечити їхній прояв у тренувальній і змагальній діяльності. Особливу увагу слід приділити знаходженню резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, тобто в тих сторонах майстерності, результативність яких багато в чому визначається досвідом спортсмена.

Етап збереження високої спортивної майстерності. Підготовка на цьому етапі характеризується суто індивідуальним підходом. По-перше, великий тренувальний досвід підготовки конкретного спортсмена допомагає всебічно вивчити властиві йому особливості, сильні та слабкі сторони підготовленості, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження, що дає можливість підвищити ефективність і якість тренувального процесу, і завдяки цьому підтримати рівень спортивних досягнень. По-друге, неминучим є зменшення функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, обумовлене як природними віковими змінами систем і органів, так і винятково високим рівнем навантажень на попередньому етапі багаторічного тренування, часто не тільки не дозволяє збільшити навантаження, але й затрудняє утримувати їх на раніше доступному рівні. Це вимагає вишукування індивідуальних резервів зростання майстерності, здатних нейтралізувати зазначені негативні фактори.

Для етапу збереження досягнень характерне прагнення за можливістю підтримувати раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму при колишньому чи навіть меншому обсязі тренувальної роботи.

Одним із найважливіших факторів підтримування спортивних досягнень є тактична зрілість, що безпосередньо залежить від змагального досвіду спортсмена.

Спортсмени, які знаходяться на цьому етапі багаторічної підготовки, добре адаптовані до найрізноманітніших засобів тренувального впливу, тому в цей період, як ніколи раніше, треба прагнути до зміни засобів і методів тренування, комплексів вправ, які не використовувалися, не специфічних засобів, що стимулюють працездатність і ефективність виконання рухових дій. Вирішенню цього завдання можуть також сприяти суттєві коливання тренувального навантаження. Наприклад, на фоні загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікроциклів і мезоциклів із винятково високим тренувальним навантаженням.

Етап поступового зниження результатів. У підготовці на цьому етапі ще суттєвішим є сумарне зменшення обсягів тренувальної і змагальної діяльності, більш виразним – індивідуальний підхід. Важливим моментом може бути переформування річної підготовки в бік зменшення циклів і кількості змагань, що дозволяє зробити її сконцентрованою на головних змаганнях сезону з урахуванням можливого зменшення резервних можливостей організму спортсменів.

Навчально-тренувальний процес у кожній групі планується на підставі цієї програми, навчального плану і річних графіків розподілу навчальних годин. Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні заняття. На теоретичних заняттях вихованці набувають знань з анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю, теорії та методики фізичного виховання, теорії спортивного тренування в обсязі, необхідному для досягнення спортсменами найвищих результатів.

Практичні заняття складаються з таких розділів: загальна та спеціальна фізична підготовка; вивчення, закріплення та вдосконалення техніки і тактики гандболу; суддівська практика; перевірка виконання контрольних нормативів.

Під час планування програмного матеріалу для практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду тренування, рівня загальної фізичної та спеціальної підготовленості, віку спортсменів.

1.6 Структура тренувального процесу багаторічної підготовки спортсменів

Тренувальний процес багаторічної підготовки, залежно від поставлених завдань, поділяють на різні структурні одиниці, у межах яких і відбувається побудова спортивного тренування. Залежно від часу, протягом якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють три рівні структури тренування: *мікроструктуру* – структуру окремих тренувальних занять і мікроциклів; *мезоструктуру* – структуру етапів, що містять відносно закінчену низку мікроциклів; *макроструктуру* – структуру великих тренувальних циклів, зокрема піврічних, річних. Планування тренування зводиться до раціональної побудови окремих його компонентів.

Основні педагогічні завдання послідовно розв'язуються в річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяють на мезоцикли, які складаються з кількох мікроциклів.

Структура річного макроциклу має свої особливості. Кожен з періодів будується на основі запланованих мезо- та мікроциклів: базових, відновлювальних, перехідних, змагальних.

Чергування в мезоциклі мікроциклів різних типів сприяє підвищенню тренованості та дозволяє уникнути перевтомлення спортсменів.

Макроструктура підготовки спортсменів складається з послідовно організованих річних періодів підготовки, підґрунтям яких є відносно самостійні структурні утворення (макроцикли), усі елементи яких об'єднані спільним педагогічним завданням – досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечить успішний виступ у головних змаганнях.

У річному циклі підготовки спортсменів виділяють *три періоди* – підготовчий, змагальний та перехідний.

У *підготовчому періоді* закладається функціональна база для успішної підготовки та участі у головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяють на два етапи – загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

У *змагальному періоді* відбувається подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна підготовка, безпосередня підготовка та участь у головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалів спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що спрямовані на підготовку до наступного макроциклу.

Мезоцикл – відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати тренувальний процес відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних способів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти необхідної послідовності в розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Мікроцикл – серія занять, що проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне розв'язання завдань, які стоять на певному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3–4 до 10–14 днів.

Розрізняють такі типи мікроциклів: втягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні.

Побудова річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту здійснюється за так званим трансформованим варіантом. У цьому варіанті

структури річного тренувального циклу тривалість підготовчого періоду достатньо коротка (2-3 місяці), змагальний період триває 8-9 місяців.

Підготовчий період включає, як правило, три мезоцикли: фізичної, технікотактичної та передзмагальної ігрової підготовки. Змагальний період, зазвичай, складається із декількох турнірних етапів, розділених між собою 1–2 тренувальними мікроциклами.

Значна тривалість змагального періоду в командних ігрових видах спорту пов'язана не лише з розширенням внутрішнього та міжнародного календарів і економічними стимулами, але і розширенням спортивно-методичних завдань підготовки, найважливіші з яких – моделювання майбутньої змагальної діяльності в головних турнірах, надбання змагального досвіду та навичок, які неможливо отримати в умовах тренування.

На початку змагального періоду часто спостерігається ще остання фаза становлення спортивної форми, а в подальшому відбувається фаза її стабілізації. В кінці змагального періоду рівень спортивної форми часто поступово починає знижуватися. Один із варіантів побудови тренувального процесу в командних ігрових видах спорту характеризується тим, що з найсильніших гравців провідних клубів після закінчення внутрішнього календаря змагань, як правило, формують збірні команди для участі в чемпіонатах Європи, світу чи Олімпійських іграх.

Цей етап безпосередньої підготовки до головних змагань часто припадає на перехідний період, що впливає на тривалість наступного підготовчого періоду.

На сучасному етапі побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації використовуються різні варіанти періодизації спортивного тренування протягом року: одноциклове планування; двоциклове планування; трициклове планування «здвоєний» цикл планування; «строєний» цикл планування. Для командних ігрових видів спорту побудова тренувального процесу протягом року здійснюється на основі одноциклового і двоциклового планування. В окремих командних ігрових видах спорту використовується

«здвоєний» цикл планування тренувального процесу. Вибір варіанту побудови тренувального процесу має здійснюватися на основі календаря змагань, а також урахування тенденцій розвитку виду спорту в країні.

Основною формою організації роботи з вихованцями у ДЮСШ та найменшою структурною одиницею тренувального процесу є заняття. Навчально-тренувальні заняття складаються з трьох частин, чітко регламентованих за часом залежно від групи підготовки.

Залежно від завдань, що розв'язуються, виділяють такі типи занять:

- *тренувальні* – головним завданням є розвиток фізичних якостей. Застосовуються переважно в підготовчому та спеціально-підготовчому періодах річного циклу підготовки;
- *навчальні* – це засвоєння нового матеріалу, вивчення техніки, тактики, техніко-тактичних схем тощо;
- *навчально-тренувальні* – навчання техніки та розвиток фізичних якостей;
- *контрольні* – передбачають розв'язання завдань контролю за ефективністю процесу підготовки;
- *модельні* – проходять за програмою майбутніх змагань;
- *відновлювальні* – стимулюють відновлювальні процеси організму спортсмена після великих навантажень.

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних годин (академічних) на тиждень. Тривалість навчальної години у спортивній школі становить 45 хвилин. Тривалість одного навчально-тренувального заняття не може перевищувати: у групах початкової підготовки – двох навчальних годин; у групах базової підготовки першого-третього років навчання – трьох навчальних годин; у групах базової підготовки четвертого-п'ятого років навчання, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності – чотирьох навчальних годин.

Допускається проведення в один день двох занять в одній групі залежно від встановленого для групи тижневого навантаження та проведення занять з групами на громадських засадах.

Крім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом, вихованці можуть отримувати домашні завдання від тренера з метою вдосконалення окремих елементів і розвитку потрібних фізичних якостей. Сумарна тривалість занять в один день не може перевищувати шести навчальних годин.

1.7 Особливості планування та моделювання навчально-тренувального процесу гандболісток

Спортивна підготовка гандболісток як спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів, має різні аспекти.

У роботі з молодими спортсменками більшість тренерів застосовують ті ж самі засоби, що і в підготовці дорослих кваліфікованих спортсменів. Внаслідок цього з ростом досягнень відбувається швидка адаптація організму молодих спортсменок до цих засобів. У великій кількості випадків ламаються їхні адаптаційні можливості, і надалі при переході в національні команди вони вже слабо на них реагують.

Організм спортсменок у період початкової та базової підготовки, який співпадає з періодом статевого дозрівання, перестає реагувати на більш прості навантаження, які могли б бути ефективними, якби раніше не застосовувалися «жорсткі» тренувальні вправи, що веде до зламу адаптаційних можливостей.

Розробка і вирішення питань спортивної підготовки гандболісток ставляться досить гостро. Це пов'язано з відмінностями жіночого та чоловічого організмів. Чим більше результати наближатимуться до граничних, тим гостріше буде відчуватися потреба в сучасному підході до цієї проблеми.

Пошук шляхів, які забезпечують успішне вдосконалення тренувального процесу юних спортсменок при їхньому переході у дорослі групи, є проблемою світового спорту загалом. Невміння тренерів оптимізувати процес підготовки за трьома критеріями – затратами часу, урахуванням біологічних особливостей та результативністю – приводить до передчасного вичерпання психічних і функціональних ресурсів у спортсменок. Проблема ускладнюється тим, що при застосуванні фізичних навантажень особлива увага повинна приділятися створенню належних передумов для збереження повноцінної біологічної функції материнства і подальшого зміцнення здоров'я.

Отже, особливого інтересу набуває вивчення особливостей жіночого організму з метою пізнання і практичного застосування тих специфічних можливостей, які дозволяють жінкам при відносно малих резервах окремих функцій досягти дивовижно високих результатів у руховій діяльності. Безумовно, висока результативність є наслідком різноманітності регуляторних механізмів організму жінки, що має додатковий потужний резерв у вигляді специфічних жіночих функцій, пов'язаних з обміном речовин та енергії в усіх органах.

Жіночий організм має основну біологічну особливість – менструальну функцію, циклічність якої істотно впливає на весь організм, зокрема на його загальну і спеціальну працездатність. Це повинно враховуватись у навчальній програмі з метою її засвоєння, удосконалення побудови тренувального процесу та виконання спортсменками розрядних нормативів.

Під час планування процесу навчання треба враховувати морфологічні та функціональні особливості дитячого організму, не форсувати підготовку дітей та підлітків, проте як це робити і враховувати, невідомо.

За цих умов особливо гостро постає питання оптимізації різних структурних утворень тренувального процесу (його моделювання), зокрема, тренувальних занять, мікроциклів та мезоциклів, з тим, щоб, з одного боку, забезпечити профілактику явищ перевтомлення і перенапруження, які останнім часом значно частіше стали зустрічатися у спортсменок високого

класу, а з іншого – створити сприятливі умови для перебігу адаптаційних процесів, що обумовлюють рівень підготовленості.

Потрібно брати до уваги наявність у спортсменок біологічних циклів з їхньою чіткою періодичністю. Використання біологічних закономірностей у спортивній практиці має два прямо протилежних аспекти: перший пояснює, що робити і як найефективніше здійснювати деякі практичні дії, другий вказує, чого взагалі не слід робити. Саме на цьому шляху досягається можливість усунення вузької професійної свідомості, яка в силу своєї обмеженості часто виявляється гальмом для вирішення багатьох важливих проблем сучасної підготовки гандболісток .

Підхід щодо індивідуально-групового планування навчально-тренувального процесу для гандболісток високої кваліфікації передбачає реалізацію тренерами принципів хвилеподібності, варіативності динаміки навантажень, циклічності їхнього планування і використання оздоровчої спрямованості, тобто вибір найкращого з можливих варіантів для цієї конкретної ситуації.

Поєднання біологічного закону «менструальної хвилі» та спортивно-педагогічного принципу хвилеподібності та варіативності навантажень дозволяє: оптимізувати різні параметри тренувального процесу з використанням різноманітних методів і засобів підготовки на підставі урахування особливостей окремих гравців і команди як системи в мікроциклах і мезоциклах; керувати процесом негайної та кумулятивної адаптації організму, що дозволяє досягти практичної реалізації цих принципів.

Практичне використання рекомендацій щодо урахування у навчально-тренувальному процесі особливостей жіночого організму передбачає: чіткий розподіл занять на основні та додаткові; створення двох тренувальних програм для спортсменок, які перебувають у зонах «підвищеної» та «зниженої» адаптації; розкриття на базі загальнобіологічних законів структури тижневих мікроциклів (набору засобів і методів), особливо в міжігрових мікроциклах змагального періоду; використання тижневих структур між турами змагань як

основного чинника керування динамікою спортивної форми гравців; осмислення вимоги тренером повної віддачі сил у період змагань від гравців, які перебувають у зонах підвищеної працездатності, відповідно до їхніх функціональних можливостей; фіксацію становлення і тимчасової втрати спортивної форми; запобігання конфліктним ситуаціям у період входження спортсменок у перед- і менструальні фази; використання додаткових засобів, зокрема вітамінів, у період змагань з метою прискорення відновлювальних процесів; підвищення коефіцієнта корисної дії роботи тренера, спортсменки та команди; зрушення менструального циклу – для входження спортсменок у зону «підвищеної працездатності» з метою підготовки до основного змагального сезону; здійснення контролю за менструальним циклом згідно з показниками своєчасного настання овуляції та менструації; вчасне звернення до лікаря при виявлених порушеннях менструального циклу.

Методика побудови програм тренувальних занять гандболісток у мікро-, мезоциклах з урахуванням особливостей жіночого організму сприяє виконанню великої сумарної тренувальної роботи, ефективному перебігу адаптаційних процесів, підвищенню спортивних досягнень.

2 ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

2.1 Комплектування та наповнення груп

Початок навчального року для всіх, хто прийнятий до відділень гандболу, встановлюється з 1 вересня поточного року.

Зарахування до спортивної школи, спортивного училища та школи вищої спортивної майстерності здійснюється на підставі заяви батьків або осіб, що їх замінюють, медичного висновку лікаря поліклініки за місцем проживання або лікаря загальноосвітнього навчального закладу про відсутність медичних протипоказань для занять.

Переведення вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл з групи в групу здійснюється відповідно до наказу керівника дитячо-юнацької спортивної школи на підставі виконаних ними контрольних нормативів із загальнофізичної і спеціальної підготовки та з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я.

Вихованці розподіляються на навчальні групи з урахуванням віку. Для кожної групи визначаються наповнення та режим навчально-тренувальної роботи.

Відповідно до структури багаторічної підготовки гандболістів у спортивних школах комплектуються наступні навчальні групи: початкової підготовки (ГПП), базової (ГБП), спеціалізованої (ГСП) підготовки; підготовки до вищих досягнень (ГПВД); у ШВСМ – групи спортивного удосконалення (ГСУ) та вищої спортивної майстерності (ГВСМ).

У школах вищої спортивної майстерності створюються групи майстрів, до яких зараховуються спортсмени-учасники збірних команд міст.

Таблиця 4

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної підготовки (на початок навчального року)
Групи початкової підготовки				
1-й	9	16	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1 року	10-11	14	8	
Групи базової підготовки				
1-й	11-12	12	12	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
2-й	12-13	10	14	III юн.розряд
3-й	13-14	10	18	II юн.розряд
Більше 3 років		10	20	I юн.розряд
*Групи спеціалізованої підготовки**				
1-й	14-15	8	24	III розряд
2-й	15-16	8	26	II розряд
Більше 2 років	16-17	8	28	I розряд
*Групи підготовки до вищої спортивної майстерності**				
Увесь термін	17 і старші	6	32	КМСУ

Примітка: * За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з гандболу, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

Таблиця 5

Режим роботи та наповнювання навчальних груп у в ШВСМ

Група	Етап підготовки	Рік навчання	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної Підготовленості
Спортивного удосконалення	Удосконалення спортивної майстерності	1-й	24	II розряд
		2-й	26	I розряд
		3-й	28	КМСУ
Вищої спортивної майстерності	Реалізація індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступове зниження досягнень	Весь строк	32	МСУ

Примітки: За наявності в групі учнів-спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України (основний, кандидат, резерв), затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки може бути збільшено до 36.

Таблиця 6

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю (юнаки)

Клас, курс	Вік для зарахування, роки	Мінімальна кількість учнів (студентів) у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовки	
				початок	Кінець
7	13	8	24	II юн. Розряд	
8	14	8	24	I юн. Розряд	
9	15	8	24	III розряд	
10	16	6	27	II розряд	
11-12	17	4	32	II розряд	I розряд
I	18	4	36	I розряд	КМСУ
II	19	4	36	КМСУ	
III	20	4	36	КМСУ	

Таблиця 7

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю (дівчата)

Клас, курс	Вік для зарахування, роки	Мінімальна кількість учнів (студентів) у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовки	
				початок	Кінець
7	13	8	24	к\н	
8	14	8	24	І юн. Розряд	
9	15	8	24	III розряд	
10	16	6	27	II розряд	
11-12	17	4	32	II розряд	І розряд
I	18	4	36	І розряд	КМСУ
II	19	4	36	КМСУ	
III	20	4	36	КМСУ	

2.2 Засади організаційно-навчального процесу

Заняття є основним структурним елементом навчально-тренувального процесу. В окремому занятті, як у самостійній структурній одиниці процесу підготовки, можуть використовуватися різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки.

Багаторічна підготовка гандболістів будується на таких засадах:

1. Підготовка гандболістів, які відповідали б головним вимогам спортсменів вищих розрядів і збірної команди країни.

2. Урахування вікових особливостей дітей, підлітків та юнаків, їхніх можливостей.

3. Урахування специфіки гандболу як виду спорту;

У системі багаторічної підготовки у гандболі повинні враховуватися:

- модельні характеристики гандболістів відповідно до особливостей віку спортсменів на різних етапах підготовки;

- відбір: початковий відбір для занять гандболом, попередній, проміжний, основний, заключний відбір на етапах багаторічної підготовки;
- тренування – програмування багаторічної підготовки та система оцінки ефективності тренувального процесу;
- спортивні змагання, динаміка змагальних навантажень;
- відновлювально-профілактичні заходи – педагогічні, медико-біологічні, психологічні;
- матеріально-технічне забезпечення: визначення центрів підготовки олімпійських резервів, оснащення їх сучасним устаткуванням та інвентарем тощо;
- підвищення кваліфікації тренерів;
- формування особистості юного спортсмена.

Тренерська та суддівська практика. Упродовж усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучаючи гандболістів старших розрядів до занять з молодшими спортсменами та до суддівства змагань.

На етапі спеціалізованої базової підготовки для спортсменів слід організувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів. Наприкінці семінару слухачі складають залік з теорії та практики, який оформлюється протоколом, де кожному виставляються оцінки з теорії, практики та підсумкова.

Основною частиною програми семінару, спрямованої на підготовку суддів, є Правила з гандболу, в яких викладені правила гри, правила проведення змагань з гандболу, види змагань з гандболу, системи їх проведення, правила суддівства та ін.

Матеріально-технічне забезпечення та техніка безпеки. Одним з важливих напрямів, які визначають прогрес сучасного спорту, є розробка та використання нового спортивного інвентарю та обладнання, удосконалення місць проведення змагань.

2.3 Планування навчально-тренувальної роботи

Процес підготовки гандболістів можна розглядати як складну динамічну систему. Однією із функцій подібних організованих систем різного походження (біологічних, соціальних, технічних) є управління, зміст якого полягає в забезпеченні збереження структури системи або в переводі системи з одного стану в інший.

Розрізняють зовнішнє і внутрішнє планування.

Зовнішнє планування здійснюється державними установами. Документи такого планування носять директивний характер і слугують визначенню генеральних напрямів у розвитку гандболу. Сюди, перш за все, слід віднести навчальні програми, класифікаційні норми, календар міжнародних і всеукраїнських змагань тощо.

На підставі цих директивних документів розробляються так звані внутрішні плани. Залежно від того, на який термін складаються плани, розрізняють перспективне, поточне і оперативне планування. При цьому необхідно розглядати процес планування у двох аспектах: статичному і динамічному.

Статичний аспект планування передбачає оптимальні співвідношення між окремими сторонами підготовки – між окремими видами фізичних вправ, між загальнофізичною і спеціальною підготовкою, між силовою підготовкою і вихованням витривалості і так далі – на відносно тривалий період занять (річний цикл тренування, навчальний рік тощо).

Динамічний аспект полягає в оптимальному розподілі у часі окремих розділів підготовки у коротший період підготовки (етап, тижневий мікроцикл, окреме тренувальне заняття).

Після того як поставлено цілі і завдання спортивної підготовки, переходять до визначення змісту навчально-виховного і тренувального процесу. Визначення необхідного обсягу знань, умінь і навичок здійснюється

на основі систематики та класифікації техніки і тактики гандболу, досвіду, накопиченого теорією і практикою спорту.

До програмно-нормативних основ планування відносяться спортивно-технічні показники і контрольні нормативи, що характеризують підготовленість і функціональний стан учнів. Такі показники і нормативи вибираються на основі Єдиної спортивної класифікації України, даних медичного і лікарського контролю, а також на основі модельних характеристик, що відображають рівень розвитку гандболу і стану спортсменів, здатних показувати високі спортивні результати.

2.4 Контроль та облік навчально-тренувальної роботи

Облік у роботі тренера-викладача – це отримання, обробка, систематизація та аналіз показників, що відображають процес підготовки спортсменів. Основними документами обліку є: журнал обліку занять, щоденник спортсмена, особиста картка спортсмена, протоколи змагань, карточки обстеження тощо.

У тренувальній практиці обліку підлягають звичайно такі дані: відвідування занять; обсяг та характер тренувального навантаження; об'єктивні показники спортсмена, показники самоконтролю, контрольного тестування, лікарського огляду; результати контролю окремих сторін підготовленості та результати в змаганнях; особливості змагальної діяльності спортсменів; умови спортивної підготовки. Контроль найчастіше використовується для оцінки ефективності процесу спортивної підготовки, участі в змаганнях, виконання планових завдань, стану різних сторін підготовленості спортсмена.

У системі контролю навчально-тренувального процесу можна виділити такі види:

- оперативний – контроль дій спортсмена, його стану в процесі виконання вправ, в індивідуальному занятті, у процесі змагань або в період відновлення;
- поточний – контроль стану спортсмена після серії занять, тренувальних або змагальних мікроциклів;
- етапний – контроль та оцінка стану спортсмена після певного періоду тренувального або річного циклу підготовки.

У процесі підготовки спортсменів використовуються різні організаційні форми контролю:

1. Самоконтроль спортсмена;
2. Лікарський (медико-біологічний) контроль;
3. Педагогічний контроль;
4. Науково-методичний контроль.

Самоконтроль. Мета – оперативний контроль за динамікою функцій та реакцій організму на тренувальне навантаження. Основні параметри, які реєструються: частота пульсу, самопочуття, якість сну, апетит, вага. Усі параметри заносяться в щоденник спортсмена. У процесі занять вихованцям необхідно навчитися контролювати свій стан, спостерігати усі зміни, відмічати свої досягнення, попереджати можливі несприятливі явища. Щоденникові записи самоконтролю дозволяють з високою мірою об'єктивності судити про такі важливі комплексні показники, як фізичний стан і фізичний розвиток. Основне місце в програмі систематичного самоконтролю та щоденникових записів займають оцінка та фіксація суб'єктивних відчуттів і вражень.

Медико-біологічний контроль. Лікарський контроль здійснюється персоналом лікарсько-фізкультурного диспансеру та лікарем спортивної школи. Завдання медичного забезпечення: діагностика спортивної здатності дитини до занять гандболом, оцінка її перспективності, функціонального стану; контроль за перенесенням навантажень під час занять; оцінка адекватності засобів і методів тренування під час навчально-тренувальних зборів; санітарно-гігієнічний

контроль за місцем занять та умовами проживання гандболістів, профілактика травм і захворювань, надання медичної допомоги, лікування спортсменів.

З цією метою провадяться початкові обстеження, поглиблене та етапне обстеження, лікарсько-педагогічне обстеження під час навчально-тренувальних занять. Цю роботу виконує лікар ДЮСШ, який працює в тісному контакті з лікувально-фізкультурним диспансером, кабінетом лікарського догляду поліклініки, тренерами. До його обов'язків також входять: організація диспансерного нагляду та лікарського контролю за юними гандболістами; проведення профілактичних і лікувальних заходів; санітарний нагляд щодо місця занять; проведення з юними гандболістами бесід з питань гігієни, загартування, самоконтролю, харчування, засобів проти травм.

Вступники до ДЮСШ надають довідки від шкільного лікаря про допуск до занять спортом. Далі діти знаходяться під доглядом лікувально-фізкультурного диспансеру. Двічі на рік учні-спортсмени мають пройти поглиблене обстеження. Окрім того, обстеження провадяться перед і після змагань. Особливої уваги потребують спортсмени, які перенесли захворювання чи травму. Лікар повинен робити аналіз щодо даних, отриманих під час обстежень, а також у динаміці їх розвитку. Велика роль належить медичним профілактичним засобам.

Педагогічний контроль. Мета – визначення ефективності процесу підготовки за показниками технічної, тактичної, фізичної, психічної підготовленості, результатами змагальної діяльності.

Науково-методичний контроль. Здійснюється, як правило, на рівні збірних команд країни спеціалістами комплексних наукових груп. Його мета – комплексне обстеження спортсменів з використанням педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних показників для оцінки підготовленості, ефективності навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності.

3 ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1 Групи початкової підготовки

3.1.1 Організація та методика спортивного відбору

Мета первинного відбору: допомогти дитині вірно обрати вид спорту; пошук дітей з природними здібностями. Підставою допущення до початкового навчання є заява батьків, довідка про стан здоров'я.

Після зарахування учнів до ДЮСШ вони проходять медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається складання контрольних нормативів.

Критеріями відбору на цьому етапі є: мотивація до занять гандболом; вік початку занять з гандболу; морфологічні ознаки; рівень рухових якостей; відповідність паспортного віку біологічному; стан здоров'я.

3.1.2 Основний матеріал

Метою навчально-тренувального процесу у групах початкової підготовки є формування зацікавленості до занять гандболом, сприяння фізичному розвитку організму та зміцнення здоров'я спортсменів.

У навчально-тренувальному процесі увага приділяється всім сторонам підготовки.

Фізична підготовка

Всебічний фізичний розвиток за допомогою рухливих і спортивних ігор, гімнастичних вправ, легкоатлетичних вправ, засобів ЗФП.

Технічна підготовка

На цьому етапі необхідно навчити основам техніки. Основні завдання навчання полягають у тому, щоб: а) створити загальне уявлення про рухову

дію і дати установку на оволодіння нею; б) сформулювати загальний руховий акт; в) попередити помилки; г) усунути грубі помилки.

Основною метою є оволодіння біодинамічною структурою рухових навичок у режимі, який потрібен у майбутньому для змагальної діяльності. Для вирішення цього необхідно використовувати спеціальний інвентар та обладнання. Зменшення розмірів воріт позитивно позначиться на вдосконаленні техніки воротаря. Розмір м'яча повинен відповідати розвитку антропометричних і силових характеристик вихованців. Це дозволить з самого початку формувати структуру руху так, щоб її не потрібно було міняти. Також використовують тенісний м'яч для метання штовхоподібним способом. Вони ще не можуть перепрограмувати складні дії, а тому після розбігу зупиняються і виконують кидок майже з місця.

1-й рік навчання

Переміщення гравця. У нападі – вперед-назад, вправо-вліво, у сполученні з ривками, на 3-8 м, зигзагоподібний біг зі зміною напрямку та швидкості, з веденням і передачею м'яча із застосуванням стрибкових дій, пов'язаних з ловлею м'яча.

У захисті – вперед-вліво, вперед-вправо, з рухами рук для захисних дій з кроком вперед-назад, вліво-вправо та стрибком угору та рухами рук догори.

Переміщення захисника, блокування нападаючого з м'ячем і без м'яча в опорному та безопорному положенні.

Переміщення воротаря – вліво-вправо, виходи вперед, вперед-вліво, вперед-вправо, випади вліво-вправо з рухом рук, з відбиванням ногою чи рукою м'яча. Виходи зі стрибком і рухом рук і ніг з метою захисних дій.

Передачі, ловля та ведення. Передача зігнутою рукою зверху. Ловля м'яча – ознайомлення з положенням рук і кисті руки при ловлі м'яча однією та двома руками. Ловля на рівні грудей м'ячів, які низько та високо летять, спереду та збоку, м'ячів, що котяться та сильно летять, в опорному положенні та у стрибку.

Ведення м'яча – у низькій та високій стійках, на місці та з переміщенням, лівою та правою руками. Обведення стійок на різній швидкості, зі зміною напрямку та швидкості з наступною передачею чи кидком м'яча. Обведення гравця зліва, справа, ривки з веденням м'яча. Човникове ведення м'яча, ведення м'яча вліво-вправо-вперед, ведення м'яча на високій швидкості.

Кидки м'яча. Кидок м'яча зігнутою рукою збоку.

Техніка затримання м'яча. Основна стійка воротаря, вихідні положення з позиції лівого та правого крайнього нападаючого. Затримання м'ячів, що високо та низько летять. Затримання м'ячів з випадом та кроком вліво-вправо і «гасіння» м'ячів руками. Передачі м'яча при контратаках.

2-й рік навчання

Передачі м'яча. Зігнутою рукою збоку та прямою рукою зверху, збоку, знизу та передачею зігнутою рукою зверху в стрибку. Передачі м'яча у парах у різних напрямках с поступовим наростанням швидкості. Передачі м'яча з відволікаючими діями на передачу зліва та відходом завдяки одному удару м'яча (веденням) вправо і навпаки. Передачі м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку, з відволікаючими діями. Передачі м'яча поперек майданчика з поступовим зближенням один до одного, а потім – розходженням.

Ведення м'яча – зі зміною напрямку, швидкості, з різними передачами, у сполученні з відволікаючими діями та обведенням гравців з подальшим виконанням кидка.

Кидки м'яча. Кидок м'яча зігнутою рукою – збоку в опорному положенні та зверху в стрибку. Кидки після ведення, передачі, відволікаючих дій. Кидки м'яча на техніку. Кидки м'яча на силу та точність. Кидки м'яча з активним та пасивним захисником. Кидки по воротах під різним кутом.

Техніка гри воротаря. Переміщення вздовж воріт, виходи та повернення. Затримання м'ячів з різних дистанцій, що летять у різних площинах. Передача м'яча при контратаках.

Тактична підготовка

Основне завдання – виховання ігрового мислення. Воно полягає в умінні реагувати на зміну обстановки, вибирати найбільш раціональне рішення нескладного завдання, орієнтуватися на сигнал. Застосовуються різні ігри зі звуковими і зоровими сигналами, з вибором варіантів вирішення найпростіших ігрових завдань. Передача м'яча в різних перебудовах (по колу, в трикутнику) допомагає виховувати орієнтування. А включення у вправи кількох м'ячів одночасно значно ускладнює вирішення завдання. Крім того, застосовують вправи з передачею м'яча, де напрямок руху гравця не збігається з напрямком польоту м'яча.

Головне в тактичній підготовці на початковому етапі – це засвоєння індивідуальних і частково групових дій. Причому групові дії потрібно доводити до такої міри, щоб у грі вихованці дізнавалися вивчені ситуації і вирішували їх автоматично. Спочатку потрібно освоїти потокові вправи з тактики групових дій, а потім виконувати їх на різних позиціях і мінятися ролями.

1-й рік навчання

Індивідуальна тактика у нападі. Відволікаючі дії на відхід вліво-вправо з м’ячем та без м’яча. Біг зі зміною напрямку, швидкості; зупинки, повороти, біг спиною вперед, боком. Ведення м’яча зі зміною напрямку, швидкості, лівою та правою руками. Відволікаючі дії на передачу м’яча з наступним відходом вліво-вправо. Відволікаючі дії при кидках м’яча, однокрокові відволікаючі дії.

Індивідуальна тактика у захисті. Імітація рухів на блокування нападаючого. Перехоплення м’яча та відволікаючі дії при їхньому виконанні. Виходи з блокуванням нападаючого з м’ячем і без м’яча. Персональна опіка нападаючого. Гра одного захисника проти двох нападаючих. Блокування нападаючого, що виконує кидки м’яча в опорному положенні.

Командна тактика у нападі та захисті. Взаємодія гравців.

Ігрова підготовка

Навчальні одно- та двобічні ігри.

2-й рік навчання

Індивідуальна тактика. Виконання одно- та двокрокової відволікаючої дії перед кидком. Відволікаючі дії на передачі в один бік, потім швидко та точно виконується передача в інший бік чи іншому гравцю. Відволікаюча дія при веденні м'яча із збільшенням і зменшенням кута поштовху м'яча, зміна напрямку, обведення гравця правою та лівою руками. Відволікаюча дія при веденні м'яча із збільшенням і зменшенням кута поштовху м'яча, зміна напрямку, обведення гравця правою та лівою руками.

Ігрова підготовка

Навчальні одно- та двобічні ігри.

Психологічна підготовка

Основною метою психологічної підготовки в групах початкової підготовки є зростання мотивації до занять гандболом і виховання працелюбності, розвиток вольових якостей.

Теоретична підготовка

Теоретична підготовка спрямована на створення уявлення про систему тренування у гандболі (табл. 1).

3.1.3 Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки

Основними засобами, які використовуються у групах початкової підготовки, є загальнопідготовчі (загальнорозвиваючі вправи, елементи гімнастики та акробатики, вправи на розвиток гнучкості, рухливі ігри, плавання, туризм), допоміжні (легкоатлетичні – біг, стрибки, метання), спеціально-підготовчі (вправи з елементами змагальної діяльності). Методи тренувань – словесні, наочні і практичні.

Таблиця 8

Орієнтовний програмний матеріал річної підготовки для груп початкової підготовки 1-го та 2-го року навчання

Розділ підготовки/тема заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Практична підготовка						
Поглиблений медичний огляд	+					+
Складання контрольних нормативів з метою відбору та виявлення фізичного стану учнів-спортсменів	+					+
Загальна фізична підготовка						
Бігові вправи:						
2х40 м (довжина майданчика)						
4х40 м (2 хв відпочинку)						
6х40 м (2-3 хв відпочинку) у середньому темпі			+	+		
Стрибкові вправи						
Змінні стрибки на лівій та правій ногах: 10-15 стрибків на кожній нозі	+	+	+			
два стрибки на кожній нозі 20 м	+	+				
10-15 стрибків на двох ногах з переміщенням вліво-вправо	+	+			+	+
Стрибкоподібний біг 2х20 м з перервою 1,5 хв	+	+			+	+
Швидкі стрибки на двох ногах – 5х10 разів у поєднанні з прискоренням 10 м	+	+				
Вправи на швидкість рухів						
Біг човниковий 10х3 м	+	+	+	+	+	+
Біг на місті по 10 с у сполученні з коловими рухами рук вперед-назад (1 хв відпочинку)	+	+	+	+	+	+
Швидкі нахили, присідання, стрибки	+	+	+	+	+	+

Продовження таблиці 8

Розділ підготовки/тема заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Вправи на гнучкість						
Колові рухи голови, кисті, передпліччя, плеча, тулуба, а також усіх суглобів ніг	+	+	+	+	+	+
Граничні нахили вперед-назад з поворотом вліво-вправо	+	+	+	+	+	+
Поперечний та поздовжній шпагат	+	+	+	+	+	+
Гімнастичні вправи з палкою	+	+	+	+	+	+
Вправи на спритність						
Естафети – стрибкові, бігові, з перекидами, падіннями та іншими складнощами	+	+	+			
Човниковий біг у сполученні зі стрибками по колу, з падінням, підійманням і перенесенням предметів	+	+				
Плавання. 25 м вільним стилем	+	+	+			
Гра у футбол, баскетбол. Два тайми по 10-15 хв						
Спеціальна фізична підготовка						
Розвиток швидкості бігу						
Човниковий біг 5х8 м у сполученні з передачею набивного (1 кг) чи гандбольного м'яча	+	+			+	+
Прискорення 20 м з подальшим виконанням 5 стрибків вгору	+	+			+	+
Прискорення 4х5 м у сполученні з 5-разовим віджиманням	+	+			+	+
Стартові прискорення з різних вихідних положень у різні боки (4х5 м)	+	+				
Прискорення 3 м у різні боки у сполученні з передачею гандбольного м'яча (3-5 хв)	+	+	+	+		
Прискорення з елементами захисних дій від 6- до 9-метрової лінії			+	+		
Бігові прискорення з елементами контратак			+	+		
Зигзагоподібний біг			+	+		
Біг зі зміною напрямку, швидкості за сигналом тренера		+	+	+		
Біг 30 м за часом	+					+
Стрибкова підготовка						
Стрибки з глибокого присіду вгору-вбік – 5 разів, потім 5 стрибків на двох ногах без присіду	+	+	+			
Стрибки на лівій, правій нозі відповідно лівим та правим боком (20 м)	+	+	+			
Стрибки на двох ногах з викиданням рук вгору з кроком вперед-назад (елементи захисту)			+	+	+	+

Продовження таблиці 8

Розділ підготовки/тема заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Стрибки на поштовховій нозі з передачею гандбольного м'яча однією рукою та на двох ногах з передачею двома руками			+	+	+	+
Вправи з гантелями (2-3 кг)						
Елементи боксу з рухом тулуба; повороти тулуба вправо-вліво, уверх-вниз (структура руху кидка); колові рухи рук вперед-назад; згинання та розгинання рук з гантелями перед грудьми з одночасним поворотом тулуба; стрибки на двох з викиданням рук з гантелями вгору та поворотом їх до середини	+		+		+	
Розвиток сили та точності кидка						
Метання тенісного м'яча на дальність – 5 разів, потім 5 кидків гандбольного жіночого м'яча на дальність		+	+	+	+	+
Метання тенісного м'яча на влучність з 9 м у квадрат 1х1 м чи у кожний кут воріт по 4 кидка, а потім - серія кидків (10 кидків) гандбольного м'яча		+	+	+	+	+
Технічна підготовка						
Навчання переміщення гравця						
У нападі (трохи зігнуті ноги) - вперед-назад, вправо-вліво, у сполученні з ривками на 3-8 м, зигзагоподібний біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом тренера чи у сполученні з веденням і передачею м'яча із застосуванням стрибкових дій, пов'язаних з ловлею м'яча	+	+	+	+	+	+
У захисті (трохи зігнуті ноги) - вперед-вліво, вперед-вправо, з рухами рук для захисних дій з кроком вперед-назад, вліво-вправо та стрибком угору та рухами рук догори	+	+	+	+	+	+
Переміщення захисника вздовж 6-метрової лінії з опором нападаючого. Повернення до захисту обличчям та спиною вперед після атаки, блокування нападаючого з м'ячем і без м'яча в опорному та безопорному положенні	+	+	+	+	+	+
Переміщення воротаря (ноги трохи зігнуті) - руки зігнуті, долонями назовні на рівні голови, вліво-вправо, вздовж лінії воріт по дузі	+	+	+	+	+	+
Виходи вперед, вперед-вліво, вперед-вправо на 2-3-4-5 м, випади вліво-вправо з рухом рук, з відбиванням ногою чи рукою м'яча. Виходи зі стрибком і рухом рук і ніг з метою захисних дій	+	+	+	+	+	+

Продовження таблиці 8

Розділ підготовки/тема заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Передачі, ловля та ведення м'яча						
Передача зігнутою рукою зверху – ознайомлення з технікою руху робочої руки, потім тулуба та роботи ніг, з одного, двох і трьох кроків, після ведення м'яча та при різних переміщеннях з 6-8 м, під різним кутом і з різною траєкторією польоту м'яча	+	+	+	+	+	+
Ловля м'яча – ознайомлення з положенням рук і кисті руки при ловлі м'яча однією та двома руками. Ловля на рівні грудей м'ячів, які низько та високо летять, спереду та збоку, м'ячів, що котяться та сильно летять, в опорному положенні та у стрибку	+	+	+	+	+	+
Ведення м'яча – у низькій та високій стійках, на місці та з переміщенням, лівою та правою руками. Обведення стійок на різній швидкості, зі зміною напрямку та швидкості з наступною передачею чи кидком м'яча	+	+	+	+	+	+
Обведення гравця зліва, справа, ривки з веденням м'яча 5-10 та 20 м	+	+	+			
Човникове ведення м'яча 4х5 м, ведення м'яча вліво-вправо-вперед	+	+	+	+	+	+
Ведення м'яча на високій швидкості 30 м	+		+			+
Кидки м'яча						
Кидок м'яча зігнутою рукою збоку – починати навчання з метання тенісних м'ячів на дальність та точність	+	+				
Навчання кидку – починається з ознайомлення з рухами ланок робочої руки та руху тулуба, а потім ніг, з одного кроку, зі схрещеного кроку, з трьох кроків, після ведення, після передачі, під різним кутом до воріт, на точність та силу, з відволікаючим однокроковим рухом	+	+	+	+	+	+
Ознайомлення з технікою затримання м'ячів воротарем						
Основна стійка воротаря, вихідні положення з позиції лівого та правого крайнього нападаючого	+	+				
Затримання м'ячів, що високо та низько летять	+	+	+	+	+	+
Затримання м'ячів з випадом та кроком вліво-вправо і "гасіння" м'ячів руками	+	+	+	+	+	+
Передачі м'яча при контратаках	+	+	+	+	+	+
Тактична підготовка						
Індивідуальна тактика у нападі						
Відволікаючі дії на відхід вліво-вправо з м'ячем та без м'яча			+	+	+	+

Продовження таблиці 8

Розділ підготовки/тема заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Біг зі зміною напрямку, швидкості; зупинки, повороти, біг спиною вперед, боком			+	+	+	+
Ведення м'яча зі зміною напрямку, швидкості, лівою та правою руками			+	+	+	+
Відволікаючі дії на передачу м'яча з наступним відходом вліво-вправо			+	+	+	+
Відволікаючі дії при кидках м'яча, однокрокові відволікаючі дії			+	+	+	+
Індивідуальна тактика у захисті						
Імітація рухів на блокування нападаючого			+	+	+	+
Перехоплення м'яча та відволікаючі дії при їх виконанні			+	+	+	+
Виходи від 6- до 9-метрової лінії з блокуванням нападаючого з м'ячем і без м'яча			+	+	+	+
Персональна опіка нападаючого			+	+	+	+
Гра одного захисника проти двох нападаючих			+	+	+	+
Блокування нападаючого, що виконує кидки м'яча в опорному положенні			+	+	+	+
Командна тактика у нападі:						
взаємодії гравців у нападі за системою 3:3 та при контратаках			+	+	+	+
Командна тактика у захисті:						
взаємодії гравців у захисті за системою 6:0 та 5:1			+	+	+	+
Ігрова підготовка						
Ознайомлення з руховою діяльністю в окремих фрагментах модельованих ігрових ситуацій у захисті, нападі та грі воротаря			+	+	+	+
Гра двох нападаючих проти одного захисника			+	+	+	+
Навчальні одно- та двобічні ігри			+	+	+	+
Складання контрольних нормативів, проведення товариських ігор			+	+	+	+

3.1.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу має умовний характер, він планується як суцільний підготовчий період. Контрольні змагання провадяться за поточним матеріалом занять, без цілеспрямованої підготовки до них.

Річний обсяг у групах початкової підготовки за роками навчання повинен плануватись у межах 312 та 416 годин. Навчальні плани-графіки наведені у таблицях 9-11.

3.1.5 Зміст і структура змагальної діяльності

У групах початкової підготовки проводять змагання із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки. Мета змагання із загальної фізичної підготовки – оцінка розвитку рухових якостей юних гандболістів. Мета змагань зі спеціальної фізичної підготовки – оцінка розвитку спеціальних фізичних якостей.

3.1.6 Система контролю

У групах початкової підготовки застосовується комплексний контроль – паралельно проводяться етапний, поточний та оперативний види контролю за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для всебічного оцінювання підготовленості та змагальної діяльності. Особливу увагу необхідно приділяти контролю за рівнем фізичної і технічної підготовленості. При оцінюванні технічної майстерності спортсменів, які мають ще невисоку кваліфікацію, необхідно оцінювати широту та різноманітність засвоєних рухових навичок, здібність до засвоєння і виконання нових рухів.

Таблиця 9

Навчальний план-графік річної підготовки у групах початкової підготовки, годинах

Показник і вид підготовки	Рік навчання					
	1-й			Більше 1-го року		
	Усього за рік	У тому числі:		Усього за рік	У тому числі:	
		навчальний період	літній період		навчальний період	літній період
Обсяг тренувань на тиждень	6			8		
Теоретична підготовка	6	4	2	8	6	2
Фізична підготовка:	120	88	32	154	112	42
- загальна	60	44	16	70	51	19
- спеціальна	60	44	16	84	61	23
Технічна підготовка	100	73	27	136	100	36
Тактична підготовка	14	10	4	22	16	6
Гандбол у рухливих іграх	42	31	11	58	42	16
Змагальна підготовка	-	-	-	-	-	-
Контрольні нормативи	6	4	2	6	4	2
Педагогічний резерв	24	17	7	32	24	8
Усього:	312	227	85	416	304	112

Таблиця 10

Розподіл обсягів тренувальної роботи за місяцями у групах початкової підготовки 1-го року навчання, години

Розділ підготовки	Усього за рік	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	6	1	1	1	1	-	-	-	-	-	1	1	-
Фізична підготовка:	120	12	12	12	12	8	8	8	8	8	12	12	8
- загальна	60	12	12	12	8	-	-	-	-	-	8	4	4
- спеціальна	60	-	-	-	4	8	8	8	8	8	4	8	4
Технічна підготовка	100	7	11	11	11	5	7	7	7	7	7	8	12
Тактична підготовка	14	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2
Гандбол у рухливих іграх	42	-	-	-	-	3	7	7	7	7	5	3	3
Змагальна підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольні нормативи	6	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Педагогічний резерв	24	3	2	3	2	1	2	2	-	2	3	2	2

Таблиця 11

Розподіл обсягів тренувальної роботи за місяцями у групах початкової підготовки 2-го року навчання, години

Розділ підготовки	Усього за рік	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	8	2	1	-	-	1	-	2	-	-	1	1	-
Фізична підготовка:	154	12	12	13	13	10	13	13	13	13	14	14	14
- загальна	70	8	8	8	8	3	4	4	4	4	7	6	6
- спеціальна	84	4	4	8	4	7	9	9	9	9	7	7	7
Технічна підготовка	136	10	11	11	11	9	12	12	12	12	12	12	12
Тактична підготовка	22	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Гандбол у рухливих іграх	58	6	6	6	6	5	5	5	5	5	2	3	4
Змагальна підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольні нормативи	6	2	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	1
Педагогічний резерв	32	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	3	3

3.1.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

У процесі та після закінчення початкової підготовки проводяться комплексне медичне обстеження за звичайною схемою та контроль підготовленості гандболіста за спеціальними тестами.

Таблиця 12

Нормативні вимоги при відборі до груп початкової підготовки

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчатка
Біг 30 м, с	5,4-5,8	5,6-6,0
Стрибок у довжину, см	150-160	140-150
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	450-470	430-440
Метання тенісного м'яча, м	30-33	20-23
Метання гандбольного м'яча, м	18-20	16-18
Ведення м'яча 30 м, с	6,4-6,8	6,6-7,0

Таблиця 13

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчатка
Біг 30 м, с	4,9-5,2	5,1-5,5
Стрибок у довжину, см	170-180	160-170
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	470-490	440-450
Метання тенісного м'яча, м	35-38	25-26
Метання гандбольного м'яча, м	22-27	19-21
Ведення м'яча 30 м, с	5,5–6,0	5,6-6,1
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	20,0-20,2	20,0-20,5

Таблиця 14

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп початкової підготовки більш одного року навчання

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчатка
Біг 30 м, с	4,8-5,1	5,0-5,4
Стрибок у довжину, см	172-182	162-172
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	475-495	445-455
Метання тенісного м'яча, м	37-39	26-27
Метання гандбольного м'яча, м	23-28	20-22
Ведення м'яча 30 м, с	5,4-5,9	5,5-6,0
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	20,0-20,1	20,0-20,4

Тести для виявлення рівня технічної підготовленості гандболістів, що займаються у групах початкової підготовки 1-2-го років навчання:

1. Точність виконання передачі м'яча зверху двома руками – довжиною 5-6 м (впоперек майданчика, 10 спроб).

2. Точність передачі м'яча зверху однією рукою від зони до зони на відстань 13-15 м (10 спроб).

3. Виконання двома руками у стрибку передачі м'яча зверху – довжиною 3-4 м і висотою (5 спроб).

4. Точність виконання передачі м'яча знизу двома руками, стоячи парою на відстані 9-10 м один від одного (8-10 передач).

5. Точність виконання передачі м'яча знизу однією рукою партнеру (5 спроб).

6. Точність виконання кидка м'яча у праву, ліву, верхню, нижню частини воріт (по 2 спроби у кожну частину воріт).

Нормативні вимоги для оцінки показників фізичного розвитку та здатності до рухливості (юнаки, дівчата) наведено у табл. 12-14.

3.2 Групи базової підготовки

3.2.1 Організація та методика спортивного відбору

Формування груп базової підготовки здійснюється з вихованців, які завершили навчання у групах початкової підготовки та виконали контрольно-перевідні нормативи з фізичної й технічної підготовки. Водночас може проводитися додатковий набір до груп за встановленими контрольно-перевідними нормативами з урахуванням підготовленості та фізичного розвитку юних спортсменів.

Відбір до груп базової підготовки має за мету оцінити перспективність юного гандболіста за критеріями наявності здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. На цьому етапі необхідно правильно зорієнтувати підготовку спортсмена.

На цьому етапі відбору потрібно приділяти увагу функціональним і психофізіологічним показникам, які характеризують ступінь розвитку центральної нервової та кардіореспіраторної систем.

Під час відбору до груп базової підготовки слід ураховувати результати щорічних медичних оглядів у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається дворазове складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки. Відбір проводиться за двома принципами: оцінка перспективності; цільова орієнтація.

Оцінка перспективності юних гандболістів робиться на підставі комплексної оцінки техніко-тактичної, фізичної підготовленості, рівня профілюючих психомоторних функцій, вольових якостей та рівня їхнього досягнення.

Цільова орієнтація (вибір амплуа) потрібна для виявлення функції гравця і проводиться для конкретизації оцінки перспективності та індивідуалізації спортивної підготовки. Орієнтир – модельні характеристики

кращих спортсменів (еталонна модель) і юних спортсменів різного віку (етапні моделі).

3.2.2 Основний матеріал

Мета підготовки – гармонійний розвиток організму спортсменів і поглиблене оволодіння технікою виконання змагальних вправ.

Завдання навчально-тренувального процесу в групах базової підготовки:

— навчання прийомам гри, їхнє вдосконалення;

— навчання індивідуальним і груповим діям, їхнє вдосконалення у раніше вивчених різних комбінаціях, системах нападу і захисту;

— спеціалізація за амплуа, удосконалення прийомів гри і тактичних дій з урахуванням індивідуальних особливостей та ігрового амплуа;

— підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки;

— придбання досвіду і досягнення стабільності виступу на офіційних спортивних змаганнях з гандболу;

— формування спортивної мотивації.

У навчально-тренувальному процесі увага приділяється всім сторонам підготовки.

Фізична підготовка

Різнобічний розвиток фізичних властивостей, особливо швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей з урахуванням індивідуальних особливостей організму спортсменів. Для загальної фізичної підготовки використовують бігові вправи, атлетичні вправи, вправи на гнучкість та спритність. Спеціальна фізична підготовка охоплює розвиток швидкісного бігу, стрибкові вправи, вправи з обтяженням, вправи для розвитку сили та точності.

Технічна підготовка

1-2-й рік навчання

Передачі м'яча. Передача м'яча зігнутою рукою збоку та прямою рукою -зверху, збоку, знизу та передачею зігнутою рукою зверху в стрибку. Передача м'яча у парах у різних напрямках, поступово збільшуючи швидкість. Передачі м'яча впоперек майданчика з поступовим зближенням один до одного, а потім – розходженням. Передачі м'яча з відволікаючою дією.

Ведення м'яча – зі зміною напрямку, швидкості, з різними передачами м'яча, з відволікаючими діями та обведенням гравців з наступним кидком м'яча.

Кидки м'яча. Кидок м'яча зігнутою рукою збоку в опорному положенні та зверху в стрибку. Кидки з 2-3 кроків після ведення, передачі, відволікаючих дій. Кидки на техніку, точність та силу, під різним кутом до воріт. Одно- та двокрокова відволікаюча дія, що виконується перед кидком м'яча в опорному положенні. Кидки з активним та пасивним захисником.

Техніка воротаря. Переміщення воротаря вздовж воріт, виходи-повернення. Затримання м'яча при кидках з різних позицій, які летять у різні площини. Передачі м'яча, що виконуються при контратаках.

3-й і більше трьох років навчання

Удосконалення техніки передачі м'яча: зігнутою рукою зверху, збоку, прямою рукою зверху та збоку. Передачі з різних дистанцій та на різній швидкості, переміщення та передачі з різних вихідних положень після ведення, з ударом об підлогу майданчика та без нього, з різними обертаннями завдяки м'язовим зусиллям передпліччя та кисті чи всіх ланок руки в опорному та безопорному положенні з відволікаючими діями – з одного виду передачі на інший, на кидок м'яча зі зміною напрямку та траєкторії його польоту. Передачі м'яча у парах з відволікаючими діями на кидок м'яча, потім – відхід вліво чи вправо з веденням і наступною передачею м'яча. Передачі м'яча у високому темпі при переміщенні двох гравців по власному колу обличчям до партнера. Передачі м'яча у «трійках», у сполученні з кидками, веденням, різними переміщеннями. Передачі м'яча при контратаках з опором захисників.

Удосконалення техніки кидків м'яча. Кидки м'яча на техніку в опорному та безопорному положеннях після ведення та передачі м'яча. Кидки м'яча на точність та силу з різних місць і дистанцій. Кидки м'яча з ігрових місць з пасивним та активним захисником. Кидки м'яча зліва та справа від захисника – захисником, який виходить повільно чи швидко, та жорстко атакуючим захисником.

Техніка захисних дій. Переміщення, біг у стійці на зігнутих ногах обличчям, боком, спиною вперед. Протидії, блокування, вибивання м'яча при веденні збоку та спереду, блокування польоту м'яча в опорному та безопорному положеннях. Удосконалення техніки захисних дій у модельованих ігрових ситуаціях. Удосконалення техніки затримання м'ячів воротарем. Відбивання штрафних кидків. Серійні кидки з усіх місць ігрового амплуа у нападі. Затримання м'ячів при одно- та двобічній іграх. Затримання м'ячів при кидках у модельованих ігрових ситуаціях.

Тактична підготовка

1-2-й рік навчання

Індивідуальна тактика. Обманні тактичні дії гравців у захисті.

Командна тактика. Взаємодії гравців при різних системах у нападі і захисті. Взаємодії гравців при контратаках, схрещенні переміщення у «двійках».

3-й і більше трьох років навчання

Індивідуальна тактика у нападі. Відволікаючі дії при передачах м'яча, при веденні м'яча, при кидках у стрибку. Відпрацювання відволікаючих дій з активними та пасивними захисниками. Індивідуальна тактика у нападі. Персональна опіка гравця по всьому майданчику. Відхід від внутрішнього та зовнішнього заслонів. Обманні рухи, тактика перехоплення м'яча захисником. Блокування польоту м'яча в опорному та безопорному положеннях. Передача нападаючого з опікою одного захисника іншому.

Командна тактика у захисті. Удосконалення взаємодії при різних системах захисту. Взаємодія захисників при виходах на нападаючого з м'ячем, виходом та блокуванням гравця без м'яча. Взаємодія гравців захисту без виходів вперед. Особливості блокування крайніх та лінійного захисника. Створення захисниками

кількісної переваги на крайніх позиціях. Удосконалення швидкого переходу від нападу до захисту.

Командна тактика у нападі. Удосконалення взаємодії гравців при різних системах нападу. Атаки за заданою схемою проти пасивних та напівпасивних захисників при коректуванні тактики взаємодії гравців. Взаємодія трьох-чотирьох нападаючих за ігровим амплуа (схрещені переміщення). Однобічні ігри з коректуванням тактики взаємодії нападаючих. Двобічні ігри з метою удосконалення взаємодії гравців у нападі, використовуючи заміни й тактичні варіанти атак. Удосконалення взаємодій гравців при контратаках, при довгих передачах двом гравцям, взаємодія трьох гравців при східчастій атаці (схрещені переміщення). Персональна опіка кращих бомбардирів (одного чи двох) чи усіх нападаючих на своїй половині майданчика. Взаємодія захисників при взаємному підстраховуванні та передачі опіки іншому гравцю. Швидка зміна командної системи захисту. Навчальні ігри з метою удосконалення взаємодій захисників.

Ігрова підготовка

Удосконалення рухових дій гандболістів завдяки розвитку оперативного мислення у модельованих ігрових ситуаціях. Навчальні одно- та двобічні ігри.

Психологічна підготовка

Зростання мотивації до занять гандболом, виховання працелюбності, психічної стійкості під час змагань та вольових якостей після значних навантажень, засвоєння засад психогігієни та психопрофілактики.

Теоретична підготовка

Поглиблене ознайомлення з системою тренування у гандболі, оволодіння теоретичними знаннями щодо техніко-тактичних елементів (табл. 1).

3.2.3 Методи та засоби тренувань у групах базової підготовки

Основними засобами, які використовуються у групах базової підготовки, є загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі.

Таблиця 15

Орієнтовний програмний матеріал річної підготовки для груп базової підготовки 1-го та 2-го року навчання

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Практична підготовка						
Поглиблене медичне обстеження	+					+
Складання контрольних нормативів	+					+
Загальна фізична підготовка						
Бігові вправи:						
4х40 м з перервою 2-3 хв (довжина майданчика)	+	+	+			
6х40 м з перервою 3 хв	+	+	+	+		
500 м у середньому темпі на свіжому повітрі		+	+			
Стрибкова підготовка						
Стрибкоподібний біг (поперек майданчика) 2х20 м з подальшим прискоренням 20 м	+	+				
Стрибки на двох ногах вгору-вбік з підтягуванням стегна вгору 2х10 разів	+	+	+			
Стрибки з положення повного присіду 2х10 разів з перервою 2-3 хв, а потім 2х10 разів з напівприсіду	+	+	+			
Три стрибки на лівій, три – на правій нозі вгору-вперед (поперек майданчика) 2 рази		+	+			
Серійні стрибки 20 разів з торканням найвищого краю стіни руками		+	+			
Атлетична гімнастика						
Елементи боксу з гантелями 2-3 кг 4х30 с з перервою 2 хв	+	+	+			
Відведення рук ривком убік з гантелями 2-3 кг з вихідного положення руки перед грудьми (до упору)	+	+	+			
Швидкі присідання з наступним стрибком вгору та підійманням рук з гантелями вгору 4х10 разів	+	+	+			
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи 2 рази до упору	+	+	+			
Вправи на гнучкість						
Вправи з гімнастичною палкою	+	+	+	+	+	+

Продовження таблиці 15

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Колові рухи тулуба з широкою амплітудою рухів, швидкі нахили вперед-назад	+	+	+			
Поперечний та поздовжній шпагат	+	+	+			
Колові рухи рук вперед-назад, рухи кисті, передпліччя та плеча всередину-назовні	+	+	+	+		
Вправи на спритність						
Перекиди вперед через ліве та праве плече, стрибки вгору з поворотом кругом вліво-вправо	+	+	+			
Жонглювання двома гандбольними м'ячами	+	+	+	+	+	+
Естафети з м'ячем та без м'яча з проявленням спритності та швидкості руху	+	+	+			
Плавання. 25 м, 4х50 м						
Гра у футбол та баскетбол. Два тайми по 15-20 хв						
Спеціальна фізична підготовка						
Розвиток швидкості бігу						
Прискорення від 6-метрової до середньої лінії майданчика вперед, потім спиною чи боком вперед до протилежної 6-метрової лінії (4 рази з перервою 2 хв)	+	+	+	+		
Човниковий біг (по 5 м) з одночасною передачею м'яча у граничному темпі на 8 м (по 3 хв 4 рази, відпочинок 1 хв)	+	+	+	+		
Човниковий біг (по 8 м) боком вліво-вправо з передачею м'яча на 6 м (по 3 хв 4 рази, відпочинок 1 хв)	+	+	+	+		
Прискорення від 6-метрової до протилежної 6-метрової лінії з незначним поворотом вліво-вправо 2 рази	+	+	+	+		
Бігові вправи з передачею м'яча з елементами контратак	+	+	+	+		
Швидкі виходи від 6- до 9-метрової лінії з поштовхом рук вперед-в боки (3 рази по 2 хв, відпочинок 1 хв)	+	+	+	+		
Прискорення на 15 м (4 рази з перервою 1 хв)	+	+	+		+	+
Контрольні нормативи: біг 30 м та 30 м ведення м'яча	+					+
Стрибкові вправи						
Серія стрибків на одній, потім на іншій нозі 2 хв (4 рази з перервою 2 хв)	+	+	+			
Серія стрибків вгору на двох ногах з поштовхом рук вгору (4 рази по 2 хв)	+	+	+			

Продовження таблиці 15

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Передачі м'яча двома руками на 4 м у стрибку на двох ногах (3 рази по 2 хв. з перервою 1 хв)	+	+	+			
Два стрибки на 6-метровій лінії вгору з поштовхом рук вгору, потім швидкий вихід до 9-метрової лінії з повтором двох стрибків (5 виходів)	+	+	+			
Серія стрибків на двох ногах з підтягуванням високо колін (10 стрибків 4 рази з перервою 2 хв)	+	+	+			
Стрибки у довжину з місця (контрольний норматив)	+					+
Вправи з гантелями						
Елементи боксу з гантелями 2-3 кг та рухом тулуба (4 рази по 20 с з перервою 1,5 хв)	+	+	+			
Кидкові рухи рукою з гантеллю зверху-вниз до протилежної ноги (4 рази по 15 разів з перервою 1,5 хв)		+	+	+		
Відведення зігнутих рук з гантелями перед грудьми з поворотом тулуба вліво-вправо (до упору)	+	+	+			
Колові рухи руками з гантелями з положення одна рука зверху, друга знизу (4 рази по 20 с з перервою 1,5 хв)	+	+	+			
Присідання та стрибки вгору на двох ногах з викиданням рук з гантелями вгору (4 рази по 10 с з перервою 2 хв)	+	+	+	+		
Вправи на гнучкість та рухливість у суглобах						
Розтягування м'язів спини завдяки граничним нахилам вперед-назад з поворотом вліво-вправо	+	+	+	+	+	+
Колові рухи кисті, передпліччя, плеча та в цілому всіх ланок руки	+	+	+			
Махові рухи ніг вперед-вгору, назад-вгору	+	+	+			
Напівшпагат та шпагат до больових відчуттів	+	+	+			
Розвиток сили та точності кидка						
Метання на дальність тенісного м'яча (10 кидків), потім гандбольного жіночого м'яча (10 кидків). Серія повторюється 3 рази	+	+	+	+	+	
Метання гандбольного жіночого м'яча на дальність (10 кидків), а потім на точність в кожний кут воріт (по 5 кидків). Серія повторюється 3 рази	+	+	+	+	+	

Продовження таблиці 15

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Кидки гандбольного жіночого м'яча з розбігу через весь майданчик у протилежні ворота (по 12 кидків)	+	+	+	+	+	
Спеціальна працездатність						
Передачі м'яча у парах на 8 м. Після погрози на кидок виконується передача партнеру, що виходить на кидок. Вправа виконується у колонах на місті півсередніх нападаючих (по 20 передач)	+	+	+	+	+	
Передачі м'яча у парах на 8 м при переміщенні кожного гравця по своєму колу в діаметрі 2 м вліво-вправо	+	+	+	+	+	
Швидкі стрибки вліво-вправо на двох ногах з одночасним рухом рук (4 рази по 20 с)	+	+	+	+	+	
Гравці на відстані 3 м від стінки за командою роблять швидкі виходи до стінки, виконуючи відштовхування від неї спочатку двома руками, а потім поперемінно однією. Темп вправ поступово збільшується (4 рази по 20 с з перервою 1 хв)	+	+	+	+	+	
Технічна підготовка						
Передачі м'яча						
Ознайомлення з технікою передачі зігнутою рукою збоку та прямою рукою зверху, збоку, знизу та передачею зігнутою рукою зверху в стрибку	+	+	+	+		
Передачі м'яча у парах на 8 м з 3 кроків, що виконуються по діагоналі вліво-вправо (поступово збільшуючи швидкість виконуваних рухів)	+	+	+	+		
Передачі м'яча з відволікаючими діями на передачу зліва та відходом завдяки одному удару м'яча (веденням) вправо та навпаки	+	+	+	+		
Передачі м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку на 10 м	+	+	+	+		
Передачі м'яча з відволікаючою дією на техніку виконання зігнутою рукою зверху. Передача виконується з поворотом зігнутою рукою збоку чи прямою рукою знизу	+	+	+			
Передачі м'яча поперек майданчика з поступовим зближенням один до одного до 3 м, а потім – розходженням	+	+	+	+	+	+

Продовження таблиці 15

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Ведення м'яча						
Ведення м'яча зі зміною напрямку, швидкості, темпу руху, з різними передачами м'яча, у сполученні з відволікаючими діями та обведенням гравців з наступними кидками м'яча	+	+	+	+	+	+
Кидки м'яча						
Ознайомлення з технікою кидка м'яча зігнутою рукою - збоку в опорному положенні та зверху в стрибку	+	+	+	+	+	+
Кидки м'яча з 2 та 3 кроків після ведення, передачі, відволікаючих дій	+	+	+	+	+	+
Кидки м'яча на техніку виконання з корекцією рухів збоку тренера	+	+	+	+	+	+
Одно- та двокрокова відволікаюча дія, що виконується перед кидком м'яча в опорному положенні	+	+	+			
Кидки м'яча на силу та точність	+	+	+	+	+	
Кидки м'яча з пасивним та активним захисниками	+	+	+	+	+	+
Кидки м'яча під різним кутом до воріт	+	+	+	+	+	+
Техніка гри воротаря						
Переміщення воротаря вздовж воріт, виходи, повернення, швидке виконання вихідного положення у різних краях зони воротаря	+	+	+	+	+	+
Затримання м'ячів при кидках з позиції крайніх нападаючих	+	+	+	+	+	+
Затримання м'ячів при кидках, що виконуються з II лінії (8-9-10 м)	+	+	+	+	+	+
Відбивання м'ячів, що виконують серіями один за одним 10-12 гравців	+	+	+	+	+	+
Затримання м'ячів, що летять униз	+	+	+	+	+	+
Затримання м'ячів, що летять на рівні поясу воротаря	+	+	+	+	+	+
Передачі м'яча, що виконуються при контратаках	+	+	+	+	+	+
Тактична підготовка						
Індивідуальна тактика						
Виконання одно- та двокрокової відволікаючої дії перед кидком м'яча	+	+	+	+	+	+

Продовження таблиці 15

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Відволікаючі дії на передачі в один бік, потім швидко та точно виконується передача в інший бік чи іншому гравцю	+	+	+	+	+	+
Відволікаюча дія при веденні м'яча із збільшенням і зменшенням кута поштовху м'яча, зміна напрямку, обведення гравця правою та лівою руками	+	+	+	+	+	+
Обманні тактичні дії гравців у захисті	+	+	+	+	+	+
Командна тактика						
Взаємодія гравців при системах захисту 6:0 та 5:1	+	+	+	+	+	+
Взаємодія гравців при системі нападу 3:3	+	+	+	+	+	+
Взаємодія гравців при контратаках, схрещенні переміщення у "двійках"			+	+	+	
Ігрова підготовка						
Удосконалення рухових дій гандболістів завдяки розвитку оперативного мислення у модельованих ігрових ситуаціях	+	+	+	+	+	+
Навчальні одно- та двобічні ігри	+	+	+	+	+	+
Складання контрольних нормативів	+			+		+
Участь у змаганнях			+	+		

Таблиця 16

Орієнтовний програмний матеріал річної підготовки для груп базової підготовки 3-го та більше 3-хроків навчання

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Практична підготовка						
Поглиблене медичне обстеження	+				+	
Складання контрольних нормативів	+				+	
Загальна фізична підготовка						
Бігові вправи:						
4х40 м (довжина майданчика, середній темп)	+	+	+	+	+	+
6х40 м (з перервою 1 хв)	+	+	+	+	+	+
500 м (у середньому темпі на свіжому повітрі)		+			+	+
Атлетична гімнастика						
Рухи боксера з гантелями 2-3 кг (4х20 с з перервою 2 хв)	+	+	+	+		
Швидке розгинання зігнутих перед грудьми рук з гантелями, з одночасним поворотом тулуба вліво-вправо та нахилом назад (2 рази по 60 с з перервою 1 хв)	+	+	+	+		
Стрибки вгору з положення упор-присід з рухами рук через бік вгору (2х15 разів з перервою 1 хв)	+	+	+	+		
Колові рухи рук з гантелями 2 кг вперед-назад з бігом на місці (3х20 с, перерва 1 хв)	+	+	+			
Стрибки на двох ногах вгору з підтягуванням ніг до живота, з приземленням вліво-вправо (3х20 с з перервою 1 хв)	+	+	+			
Кидкові рухи рукою з гантелями 1-2 кг з положення замаху робочої руки, зігнутої зверху до ноги, що стоїть попереду (кожною рукою по 6 разів з 3 поворотами з перервою 1 хв)	+	+	+			
Швидкі нахили з рухами рук з гантелями 2 кг вбік (3х20 нахилів з перервою 1 хв)	+	+	+			
Вправи на гнучкість						
Вправи з гімнастичною палкою	+	+	+	+	+	+
Колові рухи в усіх суглобах рук та ніг, колові рухи тулуба з граничним нахилом вперед-назад	+	+	+	+	+	+

Продовження таблиці 16

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Розтягування м'язів та сухожилків гомілковостопного та інших суглобів ніг при випаді ніг вперед-вбік, напівшпагати	+	+	+	+	+	+
Граничні нахили тулуба вперед-назад	+	+	+	+	+	+
Вправи на спритність рухів						
Перекиди вперед-назад за сигналом тренера через праве та ліве плече, повороти кругом при стрибках вгору, вліво-вправо, стрибки вгору з поворотом кругом вліво-вправо	+	+	+	+		
Естафети з елементами спритності та швидкості рухів	+	+	+	+	+	+
Передачі та жонглювання гандбольними м'ячами лівою та правою руками	+	+	+	+	+	+
Плавання. 2х25 м та 4х50 м	+	+				+
Гра у футбол та баскетбол. Два тайми по 15-20 хв	+	+				
Спеціальна фізична підготовка						
Розвиток швидкості бігу						
Прискорення по бокових лініях і повільний біг боком по 6-метровій лінії та рухи руками поперед себе (2 рази з перервою 1 хв)	+	+	+	+	+	+
Прискорення 3–8 м та 10–20 м зі зміною напрямку, використовуючи характер рухової діяльності гандболістів при грі у нападі та захисті	+	+	+	+	+	+
Стартові прискорення з елементами переходу гравців від захисту до нападу та навпаки, використовуючи ведення та передачі м'яча	+	+	+	+	+	+
Човниковий біг з веденням м'яча по 5 м обличчям і спиною вперед (4 рази по 30 с з перервою 1-2 хв)	+	+	+	+		
Прискорення по 5 м (поперек майданчика) у парах. Гравці рухаються назустріч один до одного, виконують передачі м'яча на 8 м (2 рази по 3 хв з перервою 1 хв)	+	+	+	+		+
Човниковий біг по 5 м боком з передачею м'яча на 8 м (4 рази по 30 с з відпочинком 1 хв)	+	+	+	+		
Виходи від 6-метрової за 9-метрову лінію з викиданням рук вгору-вперед (3 рази по 30 с з перервою 1 хв)	+	+	+	+		

Продовження таблиці 16

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Вправи для розвитку спеціальної сили						
Стрибкова підготовка						
Швидкі присідання на носки та вистрибування вгору-вбік, руки вгору (4 рази по 20 с з перервою 1 хв)	+	+	+			
Стрибки на двох ногах з кроком вперед-назад з викиданням рук угору (4 рази по 15 с з перервою 1 хв)	+	+	+			
Стрибки поперек майданчика – по 3 на лівій нозі, потім – на правій вгору-вперед з руками протилежної руки вгору (4 рази з перервою 1 хв)	+	+	+			
Стрибкоподібний біг поперек майданчика з поверненням стрибками у присіді лівим та правим боком (2 рази з перервою 2-3 хв, для дівчат – 1 раз)	+	+	+			
Серія стрибків з глибокого присіду: виштовхуючись лівою ногою вправо, права рука вгору та навпаки (4 рази по 15 с з перервою 1 хв)	+	+	+			
Стрибки на двох ногах з передачею гандбольного м'яча двома руками на 3 м у безопорному положенні (4 рази по 20 с з перервою 1 хв)	+	+	+			
Вправи для розвитку сили плечового поясу						
Колові рухи руками вперед-назад у високому темпі з бігом на місці (4 рази по 15 с з перервою 1 хв)	+	+	+	+		
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи у швидкому темпі, неповністю згинаючи руки (хлопці – до упору, дівчата 6-8 разів)	+	+	+			
Згинання та розгинання рук з гантелями 1-2 кг перед грудьми з поворотом вліво-вправо з невеликим нахилом назад (4 рази по 20 с з перервою 1 хв)	+	+	+			
Стрибки на руках з упору лежачи, трохи згинаючи руки (2х10 разів з перервою 1 хв)	+	+	+			
Стоячи чи бігаючи 3 м біля стінки на відстані 1 м, падіння на руки, спираючись у стінку та виштовхуючись у вихідне положення (2 рази по 20 с з відпочинком 1 хв)	+	+	+			
Те саме, але падіння здійснюється на одну руку	+	+	+			
Рухи боксера з широкою амплітудою руху руки, що б'є, та рухи тулуба з концентрацією зусиль на початку руху (4х20 с з відпочинком 1 хв)	+	+	+			

Продовження таблиці 16

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Вправи на розвиток сили кидка						
Вправи боксера, що виконуються з гантелями вагою 1 кг для дівчат та 2 кг для хлопців (4 рази по 20 с з відпочинком 1 хв)	+	+	+			
Метання на дальність гандбольного жіночого м'яча (10 кидків), потім тенісного (10 кидків). Серія повторюється 2 рази з відпочинком 1,5 хв	+	+	+			
Передачі набивного м'яча (1-2 кг) на 8 м однією та двома руками (по 10 передач)	+	+	+	+	+	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи 2 рази до упору з перервою 2 хв	+	+		+	+	
Кидки через майданчик у протилежні ворота з розбігу (10 кидків чоловічим гандбольним м'ячем, 10 кидків – жіночим) 2 рази з перервою 2 хв	+	+		+	+	
В упорі лежачи стрибки на руках, трохи їх згинаючи (2х10 разів з відпочинком 1 хв)	+	+		+	+	
Кидки жіночого гандбольного м'яча з розбігу від середньої лінії у кожний кут воріт (12 кидків)	+	+		+	+	
Удосконалення спеціальної працездатності						
Вправи з веденням м'яча на 5 м вперед, потім – погроза на кидок, відхід назад обличчям вперед з веденням і виконання відволікаючої дії на кидок (4 рази по 30 с з перервою 1 хв)	+	+	+	+	+	+
Передачі м'яча у парах на 8 м у русі по 3 м вліво-вправо (4х20 с з перервою 1 хв, темп швидкий)	+	+	+	+	+	+
Передачі м'яча у парах на 8 м з попередньою погрозою на кидок і відходом з веденням вліво-вправо (один удар м'ячем з наступною передачею партнеру). Серія повторюється 4 рази по 20 с з відпочинком 1 хв	+	+	+	+	+	+
Швидкі передачі м'яча у парах на 8 м з переміщенням гравців по колу діаметром 1,5 м (4 рази по 20 с з відпочинком 1 хв)	+	+	+	+	+	+
Контратаки гравців у парах (схрещенні переміщення) при взаємодії з воротарем (10 контратак)	+	+	+	+	+	+
Виходи від 6-метрової до 9-метрової ліній з двома стрибками вгору та рухом рук вгору (4 рази по 20 с з відпочинком 1 хв)	+	+	+	+	+	+

Продовження таблиці 16

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Стрибки з кроком вліво-вправо та стрибком вгору з рухом рук вгору (4 рази по 20 с з відпочинком 1 хв)	+	+	+	+	+	+
Виходи до стінки з відстані 3 м, виштовхування двома руками та повернення у вихідне положення (4 рази в опорному положенні та 2 – у безопорному, по 20 с з відпочинком 1 хв)	+	+	+	+	+	+
Стрибки з кроком вперед-назад і рухом рук вгору (4 рази по 20 с з відпочинком 1 хв)	+	+	+	+	+	+
Виходи вправо-вліво на 2 м з випадом ноги вбік та імітацією рухів руками на блокування нападаючого (4 рази по 20 с з відпочинком 1 хв)	+	+	+	+	+	+
Виходи гравців до 9-метрової лінії з вихідного положення: 5 гравців у 6-метровій та 5 – у 9-метровій лінії; у "човниковому" варіанті гравці виконують переміщення та рухи руками (4 рази по 20 с з відпочинком 1 хв)	+	+	+	+	+	+
Для воротаря						
Випади вліво-вправо з підстрахуванням рухом руки у відповідний бік (4 рази по 20 с з відпочинком в 1 хв)	+	+	+	+	+	+
Підскоки на лівій, рухаючись вперед, на 3-4 м з махом правою ногою та розгинанням гомілки у колінному суглобі з одночасним рухом рук убік (4 рази по 20 с з відпочинком 1 хв)	+	+	+	+	+	+
20 торкань стійок, 4 кутів воріт з положення основної позиції воротаря – у центрі лінії воріт (2 рази по 20 с з відпочинком 1 хв)	+	+	+	+	+	+
Ривки з м'ячем на 5-6 м від лицьової лінії, біля якої знаходяться 10 м'ячів; серійні кидки м'яча у протилежні ворота (2 рази по 10 кидків з перервою 2 хв)	+	+	+	+	+	+
Технічна підготовка						
Удосконалення техніки передачі м'яча:						
зігнутою рукою зверху	+	+	+	+	+	+
зігнутою рукою збоку	+	+	+	+	+	+
прямою рукою зверху та збоку	+	+	+	+	+	+

Продовження таблиці 16

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Передачі з різних дистанцій та на різній швидкості, переміщення та передачі з різних вихідних положень після ведення, з ударом об підлогу майданчика та без нього, з різними обертаннями завдяки м'язовим зусиллям передпліччя та кисті чи всіх ланок руки в опорному та безопорному положенні з відволікаючими діями – з одного виду передачі на інший, на кидок м'яча зі зміною напрямку та траєкторії його польоту	+	+	+	+	+	+
Передачі м'яча у парах на 8 м з відволікаючими діями на кидок м'яча, потім – відхід вліво чи вправо з веденням і наступною передачею м'яча	+	+	+	+	+	+
Передачі м'яча у високому темпі при переміщенні двох гравців по власному колу діаметром 2 м обличчям до партнера на 8 м	+	+	+	+	+	+
Передачі м'яча у "трійках" вліво зі зміною місць та переміщенням вправо гравців, які стоять у колонах по три	+	+	+	+	+	+
Передачі м'яча у сполученні з кидками, веденням, різними переміщеннями	+	+	+	+	+	+
Передачі м'яча при контратаках з опором захисників (схрещенні переміщення)	+	+	+	+	+	+
Удосконалення техніки кидків м'яча						
Кидки м'яча на техніку в опорному та безопорному положеннях з 1-2-3 кроків після ведення та передачі м'яча	+	+	+	+	+	+
Кидки м'яча на точність та силу з різних місць і дистанцій	+	+	+	+	+	+
Кидки м'яча з ігрових місць з пасивним та активним захисником	+	+	+	+	+	+
Кидки м'яча зліва та справа від захисника – захисником, який виходить повільно чи швидко, та жорстко атакуючим захисником	+	+	+	+	+	+
Техніка захисних дій						
Переміщення, біг у стійці на зігнутих ногах з різкою зміною напрямку (2 м) за сигналом (обличчям, боком, спиною вперед)	+	+	+	+	+	+
Протидії, блокування, вибивання м'яча при веденні збоку та спереду, блокування польоту м'яча в опорному та безопорному положеннях	+	+	+	+	+	+
Удосконалення техніки захисних дій у модельованих ігрових ситуаціях	+	+	+	+	+	+
Удосконалення техніки затримання м'ячів воротарем						

Продовження таблиці 16

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Кидки м'яча у різні кути воріт і з різних місць	+	+	+	+	+	+
Відбивання 7-метрових штрафних кидків	+	+	+	+	+	+
Серійні кидки з усіх місць ігрового амплуа у нападі чи тільки з II лінії	+	+	+	+	+	+
Передачі м'яча при контратаках	+	+	+	+	+	+
Відбивання м'ячів, що летять донизу чи вгору (серіями по 12 кидків)	+	+	+	+	+	+
Затримання м'ячів при одно- та двобічній іграх	+	+	+	+	+	+
Затримання м'ячів при кидках у модельованих ігрових ситуаціях	+	+	+	+	+	+
Тактична підготовка						
Індивідуальна тактика у нападі						
Удосконалення одно- та двокрокової відволікаючих дій, з пасивним та активним захисниками та кидком м'яча у ворота	+	+	+	+	+	+
Відволікаючі дії при передачах м'яча із зміною способу передачі, напрямку, траєкторії польоту м'яча, з ударом м'яча об підлогу майданчика	+	+	+	+	+	+
Відволікаючі дії при веденні м'яча, обведенні у сполученні з передачами та кидком	+	+	+	+	+	+
Відволікаючі дії на кидок зліва-справа, з нахилом, в опорному положенні з відходом вліво-вправо, назад		+	+	+	+	+
Відволікаючі дії при кидках у стрибку, зігнутою рукою зверху, з переведенням на зігнуту руку збоку		+	+	+	+	+
Відпрацювання відволікаючих дій з пасивним та активним захисниками		+	+	+	+	+
Індивідуальна тактика у захисті						
Персональна опіка гравця по всьому майданчику, опіка гравця у 6-метрової лінії, опіка гравця з м'ячем та без м'яча			+	+	+	+
Відхід від внутрішнього та зовнішнього заслонів			+	+	+	+
Обманні рухи, тактика перехоплення м'яча захисником			+	+	+	+
Блокування польоту м'яча в опорному та безопорному положеннях			+	+	+	+
Передача нападаючого з опікою одного захисника іншому	+	+	+	+	+	+

Продовження таблиці 16

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Командна тактика у захисті						
Удосконалення взаємодії при системах захисту 6:0 та 5:1				+	+	+
Взаємодія захисників при виходах на нападаючого з м'ячем, виходом та блокуванням гравця без м'яча (система 6:0)				+	+	+
Взаємодія гравців захисту без виходів вперед (система 6:0)				+	+	+
Взаємодія гравців при системі захисту 6:0 за кількісної меншості				+	+	+
Взаємодія захисників при системах 5:1, 5+1 та зі зміщеним центром				+	+	+
Особливості блокування крайніх та лінійного захисника				+	+	+
Створення захисниками кількісної переваги на крайніх позиціях				+	+	+
Удосконалення швидкого переходу від нападу до захисту				+	+	+
Командна тактика у нападі						
Удосконалення взаємодії гравців при системі нападу 3:3				+	+	+
Атаки за заданою схемою проти пасивних та напівпасивних захисників при коректуванні тактики взаємодії гравців				+	+	+
Взаємодія трьох-чотирьох нападаючих за ігровим амплуа (схрещені переміщення)				+	+	+
Однобічні ігри з коректуванням тактики взаємодії нападаючих				+	+	+
Двобічні ігри з метою удосконалення взаємодії гравців у нападі, використовуючи заміни й тактичні варіанти атак				+	+	+
Удосконалення взаємодій гравців при контратаках, при довгих передачах двом гравцям, взаємодія трьох гравців при східчастій атаці (схрещені переміщення)				+	+	+
Ознайомлення з тактикою гри в нападі при системі 4:2				+	+	+
Персональна опіка кращих бомбардирів (одного чи двох) чи усіх нападаючих на своїй половині майданчика				+	+	+
Взаємодія захисників при взаємному підстрахуванні та передачі опіки іншому гравцю				+	+	+
Швидка зміна командної системи захисту				+	+	+
Навчальні ігри з метою удосконалення взаємодії захисників при системах 6:0, 5:1, 5+1			+	+	+	+

Продовження таблиці 16

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Ігрова підготовка						
Ознайомлення та розбір окремих моментів ігрової діяльності юних гандболістів в одно- та двобічних іграх			+	+	+	
Удосконалення ігрової діяльності юних гандболістів у модельованих ігрових ситуаціях, що застосовуються у спеціальних тренувальних заняттях			+	+	+	+
Участь у змаганнях	+			+	+	+
Складання контрольних нормативів	+				+	+

3.2.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки

Річний обсяг роботи у групах базової підготовки повинен плануватися відповідно до років навчання – 624, 728, 936 та 1040 годин. Орієнтовні навчальні плани-графіки річного циклу підготовки для груп базової підготовки наведено у табл. 17-21.

3.2.5 Зміст і структура змагальної діяльності

Участь у тренувальних та контрольних іграх, а також у змаганнях з гандболу згідно з календарем спортивно-масових заходів.

3.2.6 Система контролю

Перед початком навчання у групах базової підготовки вихованці повинні проходити медичне обстеження у лікарсько-фізкультурному диспансері. Медичне обстеження є обов'язковим також перед кожним змаганням.

Застосовується комплексний контроль – паралельно проводяться етапний, поточний та оперативний види контролю за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для всебічного оцінювання підготовленості та змагальної діяльності вихованців, змісту навчально-тренувального процесу. Особливу увагу звертати на рівень фізичної підготовленості. Зростає роль контролю за технічною майстерністю. Необхідно також звертати увагу на рівень тактичної та психологічної підготовленості.

Таблиця 17

Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки у групах базової підготовки, години

Показник і вид підготовки	Рік навчання											
	1-й			2-й			3-й			Більше 3-х		
	Усього за рік	У тому числі:		Усього за рік	У тому числі:		Усього за рік	У тому числі:		Усього за рік	У тому числі:	
		навчальний період	літній період		навчальний період	літній період		навчальний період	літній період		навчальний період	літній період
Тижневий обсяг	12			14			18			20		
Теоретична підготовка	16	10	6	20	11	9	26	14	12	30	15	15
Фізична підготовка:	186	136	50	228	167	61	290	212	78	295	217	78
- загальна	75	54	21	88	64	24	112	80	3	115	82	33
- спеціальна	111	82	29	140	103	37	178	132	46	180	135	45
Технічна підготовка	267	195	72	286	210	76	322	235	87	324	236	88
Тактична підготовка	48	35	13	68	48	20	100	75	25	150	118	32
Гандбол у рухливих іграх	20	15	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Змагальна підготовка	29	21	8	60	44	16	110	80	30	135	98	37
Контрольні нормативи	10	8	2	10	10	-	16	14	2	26	16	10
Педагогічний резерв	48	35	13	56	41	15	72	53	19	80	58	22
Усього:	624	455	169	728	531	197	936	683	253	1040	758	282

Таблиця 18

Розподіл обсягів тренувальної роботи за місяцями

у групах базової підготовки 1-го року навчання, години

Розділ підготовки	Усього за рік	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	16	2	2	1	1	1	1	1	1	-	2	2	2
Фізична підготовка:	186	15	15	15	15	14	16	16	16	16	16	16	16
- загальна	75	6	6	6	6	5	6	6	6	7	7	7	7
- спеціальна	111	9	9	9	9	7	10	10	10	10	10	9	9
Технічна підготовка	267	22	23	23	23	17	22	22	23	23	23	23	23
Тактична підготовка	48	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4
Гандбол у рухливих іграх	20	1	1	4	3	1	2	3	-	-	1	2	2
Змагальна підготовка	29	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3
Контрольні нормативи	10	2	2	-	2	-	2	-	-	2	-	-	-
Педагогічний резерв	48	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4

Таблиця 19

Розподіл обсягів тренувальної роботи за місяцями

у групах базової підготовки 2-го року навчання, години

Розділ підготовки	Усього за рік	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	20	2	2	1	1	1	1	1	1	1	5	4	-
Фізична підготовка:	228	19	19	19	19	15	19	19	20	19	20	20	20
- загальна	88	7	7	7	7	6	7	8	8	7	8	8	8
- спеціальна	140	12	12	12	12	9	12	11	12	12	12	12	12
Технічна підготовка	286	24	24	24	24	18	24	24	24	24	24	26	26
Тактична підготовка	68	5	5	5	5	4	6	6	6	6	8	8	4
Змагальна підготовка	60	4	6	6	5	4	4	6	3	6	3	3	10
Контрольні нормативи	10	3	-	-	2	-	2	-	3	-	-	-	-
Педагогічний резерв	56	6	4	4	4	8	3	4	4	4	5	5	5

Таблиця 20

Розподіл обсягів тренувальної роботи за місяцями

у групах базової підготовки 3-го року навчання, години

Розділ підготовки	Усього за рік	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	26	2	2	2	2	2	1	1	1	1	5	6	1
Фізична підготовка:	290	24	24	24	24	18	24	24	26	24	26	26	26
- загальна	112	9	9	9	9	6	8	8	12	10	12	12	8
- спеціальна	178	15	15	15	15	12	16	16	14	14	14	14	18
Технічна підготовка	322	27	27	30	30	21	27	27	27	27	27	26	26
Тактична підготовка	100	6	8	8	8	5	11	11	9	9	9	8	8
Змагальна підготовка	110	8	12	11	10	6	9	10	8	9	6	8	13
Контрольні нормативи	16	4	-	-	4	-	2	1	1	2	2	-	-
Педагогічний резерв	72	6	6	6	6	5	6	6	6	6	7	6	6

Таблиця 21

Розподіл обсягів тренувальної роботи за місяцями

у групах базової підготовки більше 3-х років навчання, години

Розділ підготовки	Усього за рік	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	30	2	2	2	2	1	2	2	2	-	5	5	5
Фізична підготовка:	295	25	24	24	24	18	27	26	26	26	25	26	24
- загальна	115	9	8	8	9	8	10	10	10	10	11	12	10
- спеціальна	180	16	16	16	15	10	17	16	16	16	14	14	14
Технічна підготовка	324	26	28	28	28	20	28	28	28	29	28	26	27
Тактична підготовка	150	13	14	14	14	11	14	15	15	13	9	9	9
Змагальна підготовка	135	12	13	13	13	11	9	8	8	10	12	13	13
Контрольні нормативи	26	2	2	2	2	-	2	2	2	2	3	4	3
Педагогічний резерв	80	6	6	6	6	6	7	7	7	7	8	7	7

3.2.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Для переведення на наступний рік навчання виконують контрольні нормативи із загальної та спеціально-фізичної підготовки.

Щорічно здійснюється поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) і не менше 2 разів протягом року – етапний медичний контроль. У процесі контролю основна увага приділяється оцінці фізичної, технічної та тактичної підготовленості.

Тести для виявлення рівня технічної підготовленості:

1. Точність виконання передачі м'яча однією рукою – довжиною 13-15 м (10 спроб).

2. Точність виконання передачі однією рукою у стрибку – довжиною 9-10 м (5 спроб).

3. Точність виконання кидка м'яча зверху однією рукою з трьох кроків на відстані 8-9 м у ворота (10 кидків);

4. Точність виконання кидка м'яча однією рукою в стрибку на відстані 8-9 м у ворота (10 кидків).

5. Точність виконання кидка м'яча різними способами від своїх воріт у ворота суперника (5 кидків).

6. Точність виконання кидків м'яча після ловлі в повітрі без приземлення (5 кидків).

7. Точність виконання кидків м'яча з піруетом (5 кидків).

8. Виконання блокування в повітрі при кидках крайніх гравців (блокує 5 кидків).

Таблиця 22

Нормативні вимоги для груп базової підготовки першого року навчання

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчатка
Біг 30 м, с	4,7-4,9	4,8-5,0
Стрибок у довжину з місця, см	195-200	185-195
Потрійний стрибок з місця, см	540-590	53-550
Метання тенісного м'яча, м	40-45	30-35
Метання гандбольного м'яча, м	27-34	20-27
Ведення м'яча 30 м, с	5,0- 5,2	5,1-5,4
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	19,0-19,1	19,1-19,2

Таблиця 23

Нормативні вимоги для груп базової підготовки другого року навчання

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчатка
Біг 30 м, с	4,5-4,7	4,7-4,9
Стрибок у довжину з місця, см	196-205	190-198
Потрійний стрибок з місця, см	545-595	532-555
Метання тенісного м'яча, м	42-46	32-36
Метання гандбольного м'яча, м	28-35	21-28
Ведення м'яча 30 м, с	4,9-5,0	5,0-5,3
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	18,8-19,0	19,0-19,1

Таблиця 24

Нормативні вимоги для груп базової підготовки третього року навчання

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчатка
Біг 30 м, с	4,5–4,7	4,7–5,0
Стрибок у довжину з місця, см	210-230	190-200
Потрійний стрибок з місця, см	600-630	560-580
Метання тенісного м'яча, м	-	-
Метання гандбольного м'яча, м	42-48	32-37
Ведення м'яча 30 м, с	4,8-5,1	5,0-5,3
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	18,2-18,5	18,5-18,7

Таблиця 25

Нормативні вимоги для груп базової підготовки більше 3-х років навчання

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчатка
Біг 30 м, с	4,4-4,6	4,5-4,8
Стрибок у довжину з місця, см	212-235	195-209
Потрійний стрибок з місця, см	606-638	565-588
Метання тенісного м'яча, м	-	-
Метання гандбольного м'яча, м	44-49	33-38
Ведення м'яча 30 м, с	4,7-5,0	4,9-5,1
Для воротарів - торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	18,0-18,2	18,2 - 18,4

3.3 Групи спеціалізованої підготовки

3.3.1 Організація та методика спортивного відбору

Основним завданням відбору на цьому етапі є виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення змагальних і тренувальних навантажень. Суттєвою на цьому етапі відбору є оцінка рівня техніки, необхідного для змагань різного рівня.

Рівень розвитку фізичних якостей, можливості системи енергозабезпечення, удосконалення спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективного відновлення повинні постійно знаходитись у полі зору тренера-викладача, який працює з юними спортсменами.

Оцінка перелічених здібностей поряд зі спортивним результатом займають вагоме місце у процесі відбору та орієнтації спортсмена. Тренер-викладач у групах спеціалізованої підготовки має приділяти увагу не тільки абсолютним показникам тренованості та спортивним досягненням, але й темпам їхнього зростання від одного етапу підготовки до іншого. На цьому етапі відбору збільшується вагомість особистісно-психічних показників: психічної надійності, мотивації, волі, бажання до лідерства тощо.

3.3.2 Основний матеріал

Метою навчально-тренувального процесу у групах спеціалізованої підготовки є створення передумов для подальшого підвищення спортивної майстерності гандболістів.

Фізична підготовка

Рекомендації щодо загальної та спеціальної фізичної підготовки в пункті 3.2.2.

Технічна підготовка

Удосконалення техніки прийомів гри.

Передачі та ведення м'яча – вліво-вправо та навпаки, обведення гравця в одноборстві із захисником, ведення м'яча при контратаках з передачею.

Передачі м'яча у високому темпі, змінюючи відстань, напрямок, спосіб передачі.

Передачі м'яча у високому темпі гравцям різного амплуа при різних переміщеннях нападаючих.

Передачі м'яча у високому темпі крайнім нападаючим з використанням «стяжки» та створенням кількісної переваги на флангах.

Передачі м'яча при контратаках, використовуючи східчастий варіант передачі та ведення, довгу та коротку передачі, схрещені переміщення.

Удосконалення техніки кидків м'яча.

Кидки м'яча за технікою виконання, сили, точності і вибірковості з пасивним та активним захисниками.

Удосконалення техніко-тактичних дій при кидках м'яча за різного положення захисника (справа чи зліва, швидкому зближенні, жорсткій атаці нападаючого). Кидки м'яча у модельованих ігрових тактичних ситуаціях з активними та пасивними захисниками.

Техніка гри воротаря.

Швидкі переміщення вздовж лінії воріт та швидке прийняття вихідного положення для наступних дій. Відбивання м'яча з різних траєкторій польоту. Відбивання та погашення швидкості польоту м'яча при сильних кидках. Відпрацювання точності передач м'яча при контратаках.

Тактична підготовка

Індивідуальна тактика у нападі. Біг зі зміною швидкості, напрямку; зупинки, повороти; біг спиною вперед, боком (включаючи передачі та ведення м'яча). Удосконалення відволікаючих дій на відхід вліво-вправо з м'ячем та без м'яча з наступним кидком чи передачею. Передачі м'яча зі зміною амплітуди замаху, способу передачі, траєкторії польоту. Передачі м'яча у високому темпі за ігровим амплуа, включаючи приховані передачі. Кидки м'яча з одного, двох та трьох кроків після ведення, передачі, одно- та двокрокової відволікаючої дії з нахилом у нападі, з опором

захисника. Виконання кидків м'яча при удосконаленні вміння імпровізувати способи кидкових рухів у змінюваних ситуаціях. Кидки м'яча за ігровим амплуа у модельованих ігрових ситуаціях, де визначені дії захисників і нападаючих. Кидки м'яча при різних варіантах контратак. Виходи лінійного гравця вперед для виконання заслонів з наступним відходом та отриманням м'яча і кидком у ворота з поворотом і падінням вперед.

Індивідуальна тактика у захисті. Персональна опіка нападаючого, кращого бомбардира чи основного розігруючого. Блокування лінійного нападаючого з м'ячем та без м'яча, взаємне страхування. Відходи захисників від внутрішніх та зовнішніх заслонів, які виконуються нападаючими.

Тактика перехоплення м'яча захисниками при удаваних рухах. Блокування польоту м'яча захисниками при кидках нападаючих в опорному та безопорному положенні. Швидке повернення захисників після атаки, розбір нападаючих з активним опікуванням гравця з м'ячем. Удавані виходи на блокування нападаючого з боку захисника з метою дезорганізувати атаку. Інтелектуальна підготовка захисників (бесіди, пояснення) з боку тренера. Вправи з перехопленням м'яча захисником у двох нападаючих, які виконують передачі. Вправи з відбиванням м'яча захисником при кидках, що виконуються серією з різних ігрових місць та дистанціїй.

Командні тактичні дії у нападі. Взаємодія гравців при різних системах нападу. Напад при контратаках – при втраті м'яча нападаючими та перехопленні його захисниками; при переході від захисту до нападу.

Контратаки завдяки ступінчатим передачам чи довгій передачі. Контратаки двох нападаючих при активному та напівпасивному опорі захисників. Контратаки двох чи трьох нападаючих при схрещених переміщеннях.

Командні тактичні дії у захисті. Взаємодія гравців при різних системах захисту. Взаємодія захисників при системі захисту – з виходом та без, з виходом тільки окремих нападаючих. Взаємодія захисників за умов їхньої кількісної переваги та меншості. Блокування кращого бомбардира та взаємне страхування. Блокування лінійного нападаючого та взаємне страхування.

Вилучення з гри крайніх нападаючих. Створення кількісної переваги та перехоплення м'яча захисниками.

Ігрова підготовка

Одно- та двобічні навчальні ігри із застосуванням індивідуальних настанов: групових і командних тактичних взаємодій під час гри у захисті та нападі. Удосконалення ігрової діяльності у модельованих ігрових ситуаціях. Інтелектуальна підготовка: розбір ігор, окремих ситуацій, індивідуальних дій у захисті, нападі та гри воротаря.

Психологічна підготовка

Корекція психічних властивостей особистості, підвищення здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої змагальної діяльності та під час психологічної протидії суперників; зростання мотивації до занять гандболом і виховання працелюбності, розвиток вольових якостей.

Теоретична підготовка

Поглиблене ознайомлення з системою тренування у гандболі, оволодіння теоретичними знаннями щодо техніко-тактичних елементів (табл. 1).

3.3.3 Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки

Основними засобами, які використовуються у групах спеціалізованої підготовки, є загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі. Методи тренувань – словесні, наочні і практичні. У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують у різних поєднаннях.

Таблиця 26

Орієнтовний програмний матеріал річної підготовки для груп спеціалізованої підготовки

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Практична підготовка						
Поглиблене медичне обстеження	+					+
Складання контрольних нормативів	+					+
Загальна фізична підготовка						
Бігові вправи:						
4х40 м (довжина майданчика, у середньому темпі)	+	+				
6х40 м (з перервою 1 хв)	+	+				
500-800 м (у середньому темпі на свіжому повітрі)		+	+			
Атлетична підготовка						
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи у різному режимі	+	+	+	+	+	+
Рухи боксера з гантелями 2-3 кг (4 рази по 20-30 с з перервою 1-2 хв)	+	+	+			
Згинання та розгинання рук з гантелями перед грудьми з одночасним поворотом тулуба вліво-вправо з незначним нахилом назад (2 рази по 2-3 хв з перервою 1 хв)	+	+	+	+	+	
Вправи з опором партнера	+	+		+		
Швидкі присідання та стрибки вгору з рухом рук вгору (5х20 стрибків по 3 рази з перервою 2-3 хв)	+	+	+			
Стрибки вгору з глибокого присіду з поворотом кругом (15 стрибків - дівчата, 20 - хлопці). Серія повторюється 3 рази з відпочинком 2 хв	+	+	+			
Стрибки у довжину від лицьової до середньої ліній майданчика з поверненням з прискоренням (3-4 рази з перервою 2 хв)	+	+	+			
Штовхання штанги вагою 20-30 кг від грудей (15-20 разів). Серія повторюється 2-3 рази з відпочинком 3-4 хв	+	+	+			
Естафети з елементами бігу, кидків, передач, стрибків	+	+	+	+		
Розвиток загальної аеробної працездатності. В одному занятті виконуються 2-3 чи 3-4 серії вправ по 20-30 хв при пульсі 125-150 уд./хв з відпочинком 2-3 хв	+	+	+			
Вправи на гнучкість						

Продовження таблиці 26

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Вправи з гімнастичною палкою	+	+	+	+		
Колові рухи в усіх суглобах рук і ніг	+	+	+	+	+	+
Нахили та повороти тулуба з граничною амплітудою рухів	+	+	+	+	+	+
Вправи на гнучкість, що виконуються за допомогою партнера	+	+	+			
Індивідуальні вправи на гнучкість, що застосовуються в кожній тренувальній розминці	+	+	+	+	+	+
Вправи на спритність рухів						
Передачі двох м'ячів у парах чи "трійках"		+	+	+		
Передачі м'яча лівою та правою руками		+	+	+		
Бігові вправи зі зміною напрямку, швидкості, зупинками, поворотами, перекидами, з обмеженням часу, простору, з ускладненням рухів, особливо рухів рук і ніг	+	+	+	+	+	+
Плавання. 4х25 м	+	+	+			
Гра у футбол. Два тайми по 15 хв		+	+	+		+
Спеціальна фізична підготовка						
Удосконалення швидкості бігу						
Прискорення біля бокових ліній з трьома поворотами кругом після середньої лінії та виконанням імітацій захисних дій з кроком вперед, з рухом рук вперед – в боки при пересуванні вздовж 6-метрової лінії (2 рази у високому темпі)	+	+	+	+		
Човниковий біг 5-8 м по 10 разів. Тулуб повертається один раз вліво, другий – вправо		+	+	+		
Прискорення від 6-метрової лінії до середини майданчика, потім 5 м спиною вперед, далі до 9-метрової лінії обличчям вперед, потім спиною вперед до 6-метрової лінії (3-4 рази з перервою 2-3 хв) 8 м та 10-20 м зі зміною напрямку, використовуючи характер рухової діяльності гандболістів при грі у нападі та захисті		+	+	+		
Прискорення по 6 м вперед-назад з передачею м'яча партнеру, що виконує ті самі прискорення на 8 м (4х60 с з перервою 30 с)		+	+	+		

Продовження таблиці 26

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Ведення м'яча на високій швидкості від 9-метрової лінії до середини майданчика, потім виконується передача м'яча партнеру, який стоїть за серединою майданчика і робить зворотну передачу. Далі з веденням м'яча гравець наближається до 9-метрової лінії та виконує кидок м'яча у ворота		+	+	+		
Виходи з прискоренням 6–10 м з імітацією захисних дій		+	+	+		
Прискорення 30 м з веденням та без ведення м'яча за часом	+					+
Вправи для розвитку спеціальної сили						
Стрибкова підготовка						
Серія стрибків на двох ногах з підтягуванням колін до живота. Стрибки виконуються вгору-вбік (4 рази по 15 стрибків з перервою 1 хв)		+	+	+		
Біг на місці 15 с, 15 стрибків на місці з підхопленням підошви руками, потім - знов 15 с біг на місці і т.д. (8 разів з перервою 2 хв)		+	+	+		
Стрибки на кожній нозі вгору (у швидкому темпі, 5 - на лівій, 5 - на правій). Серія повторюється 3 рази з відпочинком 2 хв		+	+	+		
По 2 стрибки на 6-метровій лінії, потім швидкий вихід до 9-метрової лінії з повторенням 2 стрибків і поверненням до 6-метрової лінії (6-8 виходів з перервою 1 хв)		+	+	+		
Стрибки на 6-метровій лінії вгору-вправо-вліво та імітація блокування польоту м'яча руками, те ж саме після швидкого виходу до 9-метрової лінії вперед (6-8 виходів). Серія повторюється 3 рази з відпочинком 1 хв		+	+	+		
Невисокі стрибки зі штангою 20-30 кг (4 рази по 15-20 стрибків з перервою 1 хв)		+	+			
Присідання зі штангою 30-40 кг (дозування індивідуальне)		+	+	+		
Розвиток сили при кидках м'яча						
Передачі набивного м'яча вагою 1 кг на 12 м (3х2 хв з перервою 20 с)	+	+	+	+		
Боксування гантелями 20-30 с (4 рази з перервою 1 хв)	+	+	+	+		
Кидки гандбольного м'яча на дальність через увесь майданчик з розбігу	+	+	+	+		

Продовження таблиці 26

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Стрибки на руках за допомогою партнера, який держить ноги (15 стрибків з оплеском руками – 4 рази з перервою 1 хв)		+	+	+		
Кидки м'яча на силу та точність з розбігу з 10 м в опорному положенні		+	+	+		
Кидкові рухи гантелями 2 кг з повним замахом на кидок і рухом вперед-вниз до протилежної ноги (15-20 разів)	+	+	+	+		
Удосконалення спеціальної працездатності						
У нападі:						
Вправи з гандбольними м'ячами. Передачі двох м'ячів у "трійках" на 8 м, утворюючи трикутник. Передачі виконуються поперемінно двома гандболістами третьому з одночасним переміщенням вперед-назад у діапазоні 2 м (12 разів по 20 с з перервою 15 с)		+	+	+	+	
Передачі гандбольного м'яча у парах на 10 м, після цього – швидке переміщення гравців до середини на 6 м один від одного з поступовим зростанням швидкості бігу та передачі м'яча (3х40 с з перервою 20-10-5 с)		+	+	+	+	+
Передачі набивного м'яча 1 кг у "трійках" на 5 м з одночасним переміщенням кожного гравця по індивідуальному колу діаметром 1,5 м (вправи виконуються 6 разів по 30 с з перервою 10-15-20-25 с):						
1-3 – поштовхом від лівого та правого плеча	+	+	+	+	+	
2-4 – двома руками від грудей	+	+	+	+	+	
5-6 – двома руками зверху у стрибку	+	+	+	+	+	
Вправи з гандбольними м'ячами при взаємодії двох нападаючих і двох захисників. Нападаючі на відстані 12 м взаємодіють таким чином: один гравець з м'ячем виконує ведення та загрозу на кидок; в цей час блокує захисник, який вийшов від 6-метрової лінії. Нападаючий в одноборстві із захисником передає м'яч своєму партнеру, а сам відходить у вихідне положення (4 рази по 30 с з перервою 15-20-5 с)		+	+	+	+	+
Після ловлі м'яча гравці, що знаходяться на відстані 10 м, виконують ведення вліво (2-3 удари м'ячем об підлогу, після чого передають м'яч партнеру). Партнер без м'яча виконує ривок вправо (3 м) та вертається у вихідне положення, щоб спіймати м'яч (4 рази по 2 хв з перервою 20 с)			+	+	+	+

Продовження таблиці 26

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Передачі м'яча зі зміною місць в колонах по 2 гравця, що стоять боком один до одного на місці півсередніх гравців II лінії на відстані 10 м. Гравець ривком вибігає з колони вперед на 2 м, отримує м'яч, виконує удаваний рух на кидок в опорному положенні різко з веденням вправо чи вліво або кроком назад, після чого у стрибку передає м'яч гравцю, що виходить з другої колони (4 рази по 1,5 хв)		+	+	+	+	+
Вправи з набивними м'ячами (1 кг). Гравці передають м'яч один одному поштовхом від лівого плеча, після цього від правого на відстані 5 м, пересуваючись боком вліво-вправо в діапазоні 2 м (4 рази по 20 с з перервою 15-10-5 с)		+	+	+	+	+
Вправи з гандбольними м'ячами. Гравець після того, як спіймав м'яч, виконує відволікаючу дію на кидок в опорному положенні, переміщуючись вперед. Після цього дуже чітко робить переміщення назад з виконанням ведення та наступним стрибком вгору та передачею м'яча партнеру (4 рази по 20 с, перерва 15-10-5 с)			+	+	+	+
Відволікаюча дія вперед на кидок в опорному положенні з переходом на ведення. Після цього йде швидка передача м'яча партнеру з відходом назад (відстань між партнерами 10 м, виконується по 5 хв). Після цього те ж саме виконується у 9-метровій лінії, але дуже швидким кидком м'яча у ворота			+	+	+	+
Передачі набивного м'яча (2 кг) двома руками з-за голови у стрибку з наступним різким ривком вправо, потім вліво (4 рази по 20 с, перерва 15-10-5 с, на відстані 4 м)			+	+	+	+
Швидкі передачі гандбольного м'яча в колонах по 2 гравця на відстані 8 м з швидкою зміною місць в колоні (4 рази по 30 с, перерва 15-10-5 с)			+	+	+	+
Передачі набивного м'яча (2 кг) двома руками від грудей на відстань 5 м з одночасним переміщенням по колу діаметром 3 м (4 рази по 20 с, перерва 15-10-5 с)			+	+	+	+
Передача гандбольного м'яча у парах на відстані 8 м один від одного після попереднього удаваного руху на передачу в інший бік з наступним швидким виконанням упору з положення лежачи в правий або лівий бік та швидким підйомом з наступною ловлею м'яча (4 рази по 20 с, перерва 15-10-5 с)			+	+	+	+

Продовження таблиці 26

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
У захисті:						
Вправи з виходом захисника. Захисник виконує швидкі виходи з викиданням руки вгору – спочатку до 8 м, потім до 9-10-11-12 м - із зворотним поверненням у вихідне положення (4 рази по 40 с, перерва 20 с). Переміщення здійснюється поступово, темп збільшується	+	+	+	+		
Кожен гравець виконує рух рукою з набивним м'ячем (2 кг) вперед з одночасним переміщенням вздовж 6-метрової лінії (діапазон 3 м) і наступним виходом до 9-метрової лінії, повторюючи рухи руками з м'ячем			+	+	+	+
Швидкі стрибки вправо-вліво на двох ногах з одночасним рухом рук вгору (4 рази по 15 с, перерва 15-10-5 с)		+	+	+	+	+
Гравець тримає партнера на руках, після 3 м дистанції - зміна ролей. Старт у 6-метрової лінії, перенесення здійснюється до 9-метрової лінії назад (8 разів, перерва 30 с)		+	+	+	+	+
Шість набивних м'ячів (2 кг) кладуть у зоні вільних кидків: два біля 7-метрової відмітки на відстані 3 м вправо та вліво, чотири – на 10-метровій відмітці на відстані 3 м. Гравці виконують виходи, починаючи зліва-вправо, роблять рухи руками з м'ячем вліво-вправо, вперед і вправо-вперед, здійснюючи короткі випади у відповідний бік		+	+	+	+	+
Для воротаря – 20 торкань стійок кутів воріт з положення основної стійки воротаря – у центрі воріт (4 рази 28 с, відпочинок 1 хв)	+			+		+
Швидкі півкроки вліво та вправо з підстраховуванням рухами руками у відповідний бік – імітація ловлі м'ячів, що летять донизу (4 рази по 30 с, перерва 1 хв)		+	+	+	+	
Підскоки на лівій нозі з рухом правої, розгинаючи у колінному суглобі – 4 м вперед і назад, у наступній спробі – зміна положення ніг (2 рази, перерва 1 хв)	+	+	+	+	+	+
Затримання м'ячів при швидких серійних кидках з дальніх дистанцій у різні кути воріт – 12 кидків один за одним (3 рази, перерва 1 хв)	+	+	+	+	+	+

Продовження таблиці 26

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Затримання м'ячів при кидках з різних ігрових позицій нападаючих I та II ліній, по черзі у високому темпі	+	+	+	+	+	+
Удосконалення техніки прийомів гри						
Передачі та ведення м'яча						
Ведення м'яча вліво-вправо та навпаки, обведення гравця в одноборстві із захисником, ведення м'яча при контратаках у сполученні з передачами (довга та коротка)	+	+	+	+	+	+
Передачі м'яча у високому темпі, змінюючи відстань, напрямок, спосіб передачі, з ударом об підлогу майданчика та опором захисника	+	+	+	+	+	+
Передачі м'яча у високому темпі на місці півсередніх нападаючих з рухом вперед та погрозою на кидок в опорному чи безопорному положенні. Потім виконується передача на вихід іншому нападаючому назад і т.д.	+	+	+	+	+	+
Приховані види передач лінійному гравцю при різних переміщеннях нападаючих за ігровим амплуа			+	+	+	+
Передачі м'яча крайнім нападаючим з попередніми багаторазовими передачами у II лінії, використовуючи "стяжки" та створення кількісної переваги на флангах			+	+	+	+
Передачі м'яча при взаємодії гравців при системах нападу 3:3 та 4:2 з урахуванням ігрового амплуа			+	+	+	+
Передачі м'яча при контратаках завдяки східчастому варіанту передачі та ведення, довгої та короткої передач, схрещених переміщень			+	+	+	+
Удосконалення техніки кидків м'яча						
Кидки м'яча на техніку виконання за ігровим амплуа з корекцією рухів		+	+	+	+	+
Кидки м'яча на силу, точність і вибірковість з пасивним та активним захисниками		+	+	+	+	+
Удосконалення техніко-тактичних дій при кидках м'яча у таких ігрових ситуаціях:			+	+	+	
захисник знаходиться справа чи зліва від нападаючого						
захисник запізнився з виходом на нападаючого і блокує тільки політ м'яча			+	+	+	
захисник швидко наближається до нападаючого, який виконує кидок			+	+	+	
захисник жорстко атакує нападаючого, який виконує кидок м'яча в опорному чи безопорному положенні			+	+	+	

Продовження таблиці 26

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
із скороченим замахом робочої руки та миттєвим рухом			+	+	+	
Кидки м'яча у модельованих ігрових тактичних ситуаціях з пасивним та активним захисниками			+	+	+	
Техніка гри воротаря						
Швидкі переміщення воротаря вздовж лінії воріт та швидке прийняття вихідного положення для наступних модельованих дій		+	+	+	+	+
Відбивання м'ячів, що летять низько один за одним (серією по 8-10 м'ячів)		+	+	+	+	+
Відбивання м'ячів, що летять високо один за одним (серією по 8-10 м'ячів)		+	+	+	+	+
Відбивання та погашення швидкості польоту м'яча при сильних кидках у середню частину воріт – ногами та руками		+	+	+	+	+
Відпрацювання точності передач м'яча воротарем при контратаках		+	+	+	+	+
Відбивання м'ячів у стрибку з рухом рук і ніг вбік при кидках з позиції лінійного гравця		+	+	+	+	+
Тактична підготовка						
Індивідуальна тактика у нападі						
Біг із зміною швидкості, напрямку; зупинки, повороти; біг спиною вперед, боком (включаючи передачі та ведення м'яча)		+	+	+	+	+
Удосконалення відволікаючих дій на відхід вліво-вправо з м'ячем та без м'яча з наступним кидком чи передачею		+	+	+	+	+
Передачі м'яча зі зміною амплітуди замаху, способу передачі, траєкторії польоту		+	+	+	+	+
Передачі м'яча у високому темпі за ігровим амплуа, включаючи приховані передачі		+	+	+	+	+
Кидки м'яча з одного, двох та трьох кроків після ведення, передачі, одно- та двокрокової відволікаючої дії з нахилом у нападі, з опором захисника		+	+	+	+	+
Виконання кидків м'яча при удосконаленні вміння імпровізувати способи кидкових рухів у змінюваних ситуаціях		+	+	+	+	+

Продовження таблиці 26

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
із скороченим замахом робочої руки та миттєвим рухом			+	+	+	
Кидки м'яча за ігровим амплуа у модельованих ігрових ситуаціях, де визначені дії захисників і нападаючих		+	+	+	+	+
Кидки м'яча при різних варіантах контратак			+	+	+	+
Виходи лінійного гравця вперед для виконання заслонів з наступним відходом та отриманням м'яча і кидком у ворота з поворотом і падінням вперед		+	+	+	+	+
Індивідуальна тактика у захисті						
Персональна опіка нападаючого, кращого бомбардира чи основного розігруючого				+	+	+
Блокування лінійного нападаючого з м'ячем та без м'яча, взаємне страхування у 6-метровій лінії захисника				+	+	+
Відходи захисників від внутрішніх та зовнішніх заслонів, які виконуються нападаючими			+	+	+	+
Тактика перехоплення м'яча захисниками при удаваних рухах				+	+	+
Блокування польоту м'яча захисниками при кидках нападаючих в опорному та безопорному положенні			+	+	+	+
Швидке повернення захисників після атаки, розбір нападаючих з активним опікуванням гравця з м'ячем			+	+	+	+
Удавані виходи на блокування нападаючого з боку захисника з метою дезорганізувати атаку				+	+	+
Інтелектуальна підготовка захисників: бесіди, пояснення, переконання, докази з боку тренера			+	+	+	+
Вправи з перехопленням м'яча захисником у двох нападаючих, які виконують передачі			+	+	+	+
Вправи з відбиванням м'яча захисником при кидках, що виконуються серією з різних ігрових місць та дистанцій			+	+	+	+
Командні тактичні дії у нападі						
Взаємодія гравців при системах нападу 3:3 та 4:2 та атаки з сходу в наступних ігрових ситуаціях:						

Продовження таблиці 26

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
атака за заданою схемою проти напівпасивних захисників при статичній їх розстановці та напівпасивних діях			+	+	+	+
атака за заданою тактичною схемою проти жорсткого захисту гравців, обмежених у своїй діяльності щодо простору майданчика			+	+	+	+
активні захисні дії проти нападаючих за умови їх кількісної меншості			+	+	+	+
атака за заданою схемою при обмеженні часу та активних дій захисників за умови			+	+	+	+
їх кількісної меншості			+	+	+	+
напад з середини майданчика з вибором тактичної схеми по ходу атаки з активними захисними діями			+	+	+	+
атака за заданою схемою переміщень нападаючих при персональній опіці ведучого (розігруючого) гравця з активними діями захисників			+	+	+	+
атака при повній імпровізації нападаючих дій з наступними організованими швидкими переміщеннями за заданою схемою			+	+	+	+
Напад при контратаках у модельованих ситуаціях:						
при втраті м'яча нападаючими та перехопленні його захисниками			+	+	+	+
при переході від захисту до нападу, після неточного кидка м'яча (двома-трьома гравцями)			+	+	+	+
Контратаки завдяки ступінчатим передачам чи довгої передачі			+	+	+	+
Контратаки двох нападаючих при активному та напівпасивному опорі захисників			+	+	+	+
Контратаки двох чи трьох нападаючих при схрещених переміщеннях			+	+	+	
Командні тактичні дії у захисті						
Взаємодія гравців при системах захисту 6:0, 5:1, 4:2, 3:3, 5+1, 4+2 та персональна опіка			+	+	+	+
Взаємодія захисників при системах захисту - з виходом та без виходу, з виходами тільки окремих нападаючих			+	+	+	+
Взаємодія захисників без виходів, з переміщенням вздовж 6-метрової лінії по ходу передачі м'яча			+	+	+	+

Продовження таблиці 26

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
із скороченим замахом робочої руки та миттєвим рухом			+	+	+	
Взаємодія захисників за умов кількісної їх переваги та меншості			+	+	+	+
Блокування кращого бомбардира та взаємне страхування			+	+	+	+
Блокування лінійного нападаючого та взаємне страхування			+	+	+	+
Взаємодія захисників за умов кількісної їх переваги та меншості			+	+	+	+
Блокування кращого бомбардира та взаємне страхування			+	+	+	+
Блокування лінійного нападаючого та взаємне страхування			+	+	+	+
Вилучення з гри крайніх нападаючих			+	+	+	+
Створення кількісної переваги та перехоплення м'яча захисниками						
Ігрова підготовка						
Одно- та двобічні навчальні ігри із застосуванням індивідуальних настанов: групових і командних тактичних взаємодій при грі в захисті та нападі	+	+	+	+	+	+
Удосконалення ігрової діяльності юних гандболістів у модельованих ігрових ситуаціях			+	+	+	+
Інтелектуальна підготовка юних гандболістів: розбір ігор, окремих ситуацій, індивідуальних дій у захисті, нападі та гри воротаря		+	+	+	+	+
Участь у змаганнях				+	+	
Складання контрольних нормативів	+					

3.3.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки

Річний обсяг роботи у групах спеціалізованої підготовки повинен плануватися відповідно до років навчання – 1248, 1352 та 1456 годин. Орієнтовні навчальні плани-графіки річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки наведено у табл. 29-32.

3.3.5 Зміст і структура змагальної діяльності

Змагальна практика будується відповідно до внутрішніх українських календарів змагань, мети і завдань спортсменів і команд, проте з урахуванням пріоритету підготовки до міжнародних змагань у складі збірної команди України.

3.3.6 Система контролю

Щорічно здійснюється поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) і не менше 2 разів протягом року – етапний медичний контроль. У процесі контролю підготовленості основна увага приділяється оцінці рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості.

3.3.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Таблиця 27

Нормативні вимоги для груп спеціалізованої підготовки першого року навчання

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчатка
Біг 30 м, с	4,3–4,6	4,6–4,9
Стрибок у довжину з місця, см	225-245	200-210
Потрійний стрибок з місця, см	620-700	600-620
Метання тенісного м'яча, м	-	-
Метання гандбольного м'яча, м	49-50	38-40
Ведення м'яча 30 м, с	4,6-4,9	4,9-5,2
Для воротарів - торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	18,0-17,8	18,0-18,3

Таблиця 28

Нормативні вимоги для груп спеціалізованої підготовки 2-го та більше двох років навчання

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчатка
Біг 30 м, с	4,2–4,4	4,5–4,8
Стрибок у довжину з місця, см	245-255	210-222
Потрійний стрибок з місця, см	630-705	620-640
Метання тенісного м'яча, м	-	-
Метання гандбольного м'яча, м	50-52	39-42
Ведення м'яча 30 м, с	4,5-4,8	4,8-5,0
Для воротарів - торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	17,8-17,9	17,8-17,9

Таблиця 29

Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки у групах спеціалізованої підготовки, години

Показник і вид підготовки	Рік навчання								
	1-й			2-й			Більше 2		
	Усього за рік	У тому числі:		Усього за рік	У тому числі:		Усього за рік	У тому числі:	
		навчальний період	літній період		навчальний період	літній період		навчальний період	літній період
Обсяг тренувань на тиждень		24			26			28	
Теоретична підготовка	38	18	20	38	19	19	40	21	19
Фізична підготовка:	313	228	85	313	228	85	336	245	91
- загальна	116	86	30	100	78	22	100	73	27
- спеціальна	197	142	55	213	150	63	236	172	64
Технічна підготовка	343	250	93	322	235	87	366	260	106
Тактична підготовка	280	220	60	375	288	87	396	308	88
Змагальна підготовка	140	101	39	160	116	44	176	126	50
Контрольні нормативи	38	23	15	40	24	16	30	20	10
Педагогічний резерв	96	70	26	104	76	28	112	82	30
Усього:	1248	910	338	1352	986	366	1456	1062	394

Таблиця 30

Розподіл обсягів тренувальної роботи за місяцями

у групах спеціалізованої підготовки 1-го року навчання, години

Розділ підготовки	Усього за рік	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	38	4	-	4	-	2	4	-	4	-	8	8	4
Фізична підготовка:	313	27	27	27	27	23	27	28	28	27	24	24	24
- загальна	116	10	10	10	10	9	11	12	11	9	8	8	8
- спеціальна	197	17	17	17	17	14	16	16	17	18	16	16	16
Технічна підготовка	343	27	29	29	29	22	29	29	29	29	29	31	31
Тактична підготовка	280	24	24	24	24	22	26	26	26	26	19	20	19
Змагальна підготовка	140	12	15	14	12	8	10	13	9	9	11	13	14
Контрольні нормативи	38	6	4	-	6	-	1	-	-	6	8	-	7
Педагогічний резерв	96	8	8	8	8	6	8	8	8	8	8	8	10

Таблиця 31

Розподіл обсягів тренувальної роботи за місяцями

у групах спеціалізованої підготовки 2-го року навчання, години

Розділ підготовки	Усього за рік	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	8	6
Фізична підготовка:	313	26	27	27	27	22	27	27	27	27	26	25	25
- загальна	100	9	9	9	9	6	9	9	9	9	8	7	7
- спеціальна	213	17	18	18	18	16	18	18	18	18	18	18	18
Технічна підготовка	322	26	26	27	27	22	28	28	28	28	28	27	27
Тактична підготовка	375	33	33	33	33	24	33	33	33	33	30	30	27
Змагальна підготовка	160	15	15	14	18	10	10	10	10	14	14	15	15
Контрольні нормативи	40	4	4	4	-	-	4	4	4	-	6	4	6
Педагогічний резерв	104	9	9	9	9	8	8	8	8	8	10	9	9

Таблиця 32

Розподіл обсягів тренувальної роботи за місяцями

у групах спеціалізованої підготовки більше 2-х років навчання, години

Розділ підготовки	Усього за рік	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	40	4	2	2	2	2	2	2	3	2	6	7	6
Фізична підготовка:	336	28	28	28	28	24	28	29	29	29	29	29	27
- загальна	100	8	8	8	8	6	8	9	9	9	9	9	9
- спеціальна	236	20	20	20	20	18	20	20	20	20	20	20	18
Технічна підготовка	366	29	30	30	30	25	30	32	32	32	32	32	32
Тактична підготовка	396	33	36	36	36	27	36	36	36	36	28	28	28
Змагальна підготовка	176	15	18	13	17	6	16	16	11	16	15	17	16
Контрольні нормативи	30	6	-	5	-	5	-	-	4	-	4	2	4
Педагогічний резерв	112	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10

3.4 Групи підготовки до вищої спортивної майстерності

3.4.1 Організація та методика спортивного відбору

Комплектуються з перспективних спортсменів 17 років і старших, які успішно пройшли попередній етап підготовки, виконали нормативи кандидата в майстри спорту України. Тривалість етапу не визначається віком спортсмена, якщо його результати стабільні та відповідають етапу підготовки до вищих досягнень.

При відборі враховуються морфологічні характеристики, найбільш сприятливі вікові межі досягнення найвищих спортивних результатів. Урахування соматичного типу спортсмена, рівня розвитку його швидкісно-силових якостей та енергетичного потенціалу сприяє формуванню високого рівня техніки гандболу. При цьому інформативність показників зросту та маси тіла потрібно розглядати у взаємозв'язку з параметрами спортивної техніки, функціональними можливостями систем організму, психічними особливостями спортсмена.

Оцінюючи рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсменів, перевагу надають тим, хто досяг великих зрушень у рівні спортивної майстерності, можливостей функціональних систем.

Особливе значення має оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена: стійкість до стресових ситуацій; здатність до налаштування на активну змагальну боротьбу; уміння мобілізувати сили за умов гострої конкуренції; психічна стійкість при виконанні напруженої тренувальної роботи; здатність контролювати швидкість, зусилля, напрямок рухів, розподіл сил у змаганнях.

Обов'язковою вимогою успішного удосконалення на четвертому етапі багаторічної підготовки є здоров'я спортсмена, відсутність у нього захворювань і травм.

Комплектування команди

Комплектування команди – стадія процесу відбору, яка спрямована на створення ігрового колективу, спроможного досягти високого рівня у змагальній діяльності. Мета комплектування виявляється у досягненні запланованого результату.

Відбір гравців. Тренер запрошує на перегляд молодих спортсменів, а також досвідчених гандболістів з інших команд, що здатні своєю грою посилити дії команди. Коло кандидатів на першому етапі повинно бути великим.

Комплектування ігрового складу на конкретний турнір. При відборі гравця у склад команди тренер повинен орієнтуватися не тільки на рівень його майстерності, а й зважати на особисті характеристики, що визначають його поведінку у колективі.

Особлива увага звертається на мету, яка поставлена команді на цьому турнірі; сильні та слабкі сторони суперника і своєї команди; рівень підготовленості кожного гандболіста у цей момент; досвід команди у зустрічах із суперниками.

Комплектування збірної команди. Виявлення кандидатів до збірної. На цьому етапі, який проходить у більшості випадків на навчально-тренувальних зборах, в першу чергу проводиться перегляд гандболістів, які добре зарекомендували себе протягом сезону у складі клубної команди. Медичне обстеження дозволяє визначити функціональний стан гандболістів. Основне завдання – визначити здібності гравця на цьому етапі, чи зможе він принести користь збірній команді у цей момент чи в перспективі.

Комплектування команди. Якщо змагання заплановані у найближчий час, то основним критерієм буде підготовленість спортсмена, на базі якої він зможе показати гру високого класу. Якщо до змагань є час, то орієнтуються не тільки на підготовленість спортсмена, а й на його потенційні можливості.

Таблиця 33

Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки у групах підготовки до вищої спортивної майстерності, години

Показник і вид підготовки	Усього за рік	У тому числі:		Усього за рік	У тому числі:	
		навчальний період	літній період		навчальний період	літній період
Обсяг тренувань на тиждень	32			36		
Теоретична підготовка	42	24	18	42	32	10
Фізична підготовка:	358	260	98	343	287	56
- загальна - спеціальна	100 258	73 187	27 71	103 240	85 202	18 38
Технічна підготовка	398	290	108	500	426	74
Тактична підготовка	510	384	126	625	525	100
Змагальна підготовка	200	142	58	206	164	42
Тестування (нормативні іспити)	28	20	8	28	24	4
Педагогічний резерв	128	93	35	128	105	23
Усього:	1664	1213	451	1872	1563	309

Таблиця 34

Розподіл обсягів тренувальної роботи за місяцями

у групах підготовки до вищої спортивної майстерності, 32 години

Розділ підготовки	Усього за рік	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	42	4	4	4	4	-	2	2	2	2	8	6	4
Фізична підготовка:	358	30	32	32	30	22	30	31	31	31	31	31	27
- загальна	100	8	8	8	8	7	8	9	9	9	9	9	8
- спеціальна	258	22	24	24	22	15	22	22	22	22	22	22	19
Технічна підготовка	398	33	34	34	34	30	34	34	34	34	33	32	32
Тактична підготовка	510	43	44	44	44	35	44	44	44	44	44	40	40
Змагальна підготовка	200	14	15	15	15	14	17	17	17	17	17	20	22
Контрольні нормативи	28	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2
Педагогічний резерв	128	10	10	10	10	10	10	11	11	11	12	12	11

Таблиця 35

Розподіл обсягів тренувальної роботи за місяцями

у групах підготовки до вищої спортивної майстерності, 36 годин

Розділ підготовки	Усього за рік	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	42	4	4	4	4	-	2	2	2	2	8	6	4
Фізична підготовка:	343	29	30	30	30	21	29	30	30	30	28	28	28
- загальна	103	8	8	8	8	9	8	9	9	9	9	9	9
- спеціальна	240	21	22	22	22	12	21	21	21	21	19	19	19
Технічна підготовка	500	43	43	43	43	43	43	43	43	40	42	42	32
Тактична підготовка	625	53	53	53	55	45	54	54	54	54	50	50	50
Змагальна підготовка	206	15	16	16	16	17	17	17	17	17	16	20	22
Контрольні нормативи	28	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2
Педагогічний резерв	128	10	10	10	10	10	10	11	11	11	12	12	11

3.4.2 Основний матеріал

Основний зміст цього етапу полягає у використанні тренувальних засобів і методів, що здатні викликати максимальну мобілізацію функціональних ресурсів організму спортсменів. Досягають максимуму сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи, широко плануються заняття з великими навантаженнями.

Фізична підготовка

Рекомендації щодо загальної та спеціальної фізичної підготовки в пункті 3.2.2.

Технічна підготовка

Удосконалення техніки передачі та ведення м'яча. Ведення м'яча у сполученні з передачами зі зміною напрямку, швидкості переміщення; обведення гравця з опором захисника. Передачі м'яча у парах. Передачі м'яча у «трійках» з двома м'ячами у русі по колу кожного гравця. Передачі м'яча при різних системах нападу та при контратаках. Відволікаючі дії на передачу зі зміною способу передачі чи кидка м'яча та напрямку. Приховані види передачі з ударом об підлогу майданчика при взаємодії з лінійним і крайніми гравцями.

Удосконалення техніки кидка м'яча. Кидки м'яча на техніку виконання за ігровим амплуа. Кидки м'яча у таких ігрових ситуаціях: захисник блокує нападаючого з м'ячем зліва чи справа; захисник запізнився з виходом і блокує тільки політ м'яча; захисник жорстко блокує нападаючого при кидках в опорному та безопорному положеннях. Кидки м'яча серіями в опорному та безопорному положеннях з воротарської лінії під різним кутом до воріт на силу та точність. Кидки м'яча у модельованих ігрових ситуаціях за ігровим амплуа з опором захисника.

Техніка гри воротаря. Швидкі виходи на 2 кроки вперед-вліво, вперед-вправо з швидким випадом і рухом руки у відповідний бік. Затримання м'ячів, що низько летять. Затримання м'ячів, що високо летять. Кидки виконуються серіями у верхні кути воріт. Передачі м'яча при контратаках. Торкання 4 кутів воріт з фіксацією часу з положення стоячи посередині лінії воріт. Відбивання м'ячів при кидках м'яча у нападі з крайніх позицій.

Тактична підготовка

Індивідуальна тактика у нападі. Удосконалення тактики переміщень за ігровим амплуа. Відпрацювання відволікаючих дій при веденні м'яча та обведенні гравця. Передачі м'яча з відволікаючими діями на відхід вліво-вправо, вперед-назад. Передачі м'яча з відволікаючими діями на кидок. Приховані види передач лінійним та крайнім нападаючим. Удосконалення відволікаючих дій при кидках м'яча на передачу, кидок в опорному та безопорному положенні, одно- та двокрокову відволікаючу дію.

Індивідуальна тактика у захисті. Переміщення захисника у зоні вільних кидків з різкими виходами, поворотами, зупинками, стрибками, рухами рук при блокуванні польоту м'яча. Виходи на 1 крок вперед з випадом вліво-вправо та рухом рук з імітацією блокування захисника (те ж саме у стрибку). Опіка нападаючого з м'ячем та без м'яча. Персональна опіка нападаючих на своєму майданчику. Стрибки вгору з імітацією рухів блокування польоту м'яча у стрибку. Імітація перехоплення м'яча у нападаючих.

Командна тактика у захисті. Взаємодія гравців при різних системах захисту з персональною опікою в одно- та двобічних іграх. Взаємодія захисників при різних системах нападу. Взаємодія гравців при опіці нападаючих гравців. Створення кількісної переваги на різних ділянках майданчика. Вилучення з гри крайніх нападаючих, розігруючого та лінійного. Швидка зміна систем захисту під час гри. Взаємодія захисників грі під час гри за кількісної переваги та меншості.

Командна тактика у нападі. Взаємодія гравців при різних системах нападу та контратаках. Удосконалення взаємодій гравців у нападі: атаки виконуються при активних діях захисників, обмежених у просторі майданчика; атаки за заданою схемою при меншій кількості нападаючих; атаки нападаючих під час гри у більшості; атаки нападаючих при їхньому завершенні у різних точках; атаки нападаючих при персональній опіці ведучих гравців чи розігруючого; атаки нападаючих за схемою награнної тактики, а потім з імпровізацією; атаки нападаючих при швидкій зміні тактики чи систем нападу; дії нападаючих при втраті м'яча; взаємодія гравців при обмеженому часі.

Ігрова підготовка

Навчальні ігри з корекцією техніко-тактичних дій нападаючих та захисників. Моделювання ігрових ситуацій для удосконалення взаємодій гравців у захисті та нападі. Інтелектуальна теоретична підготовка гандболістів – розбір минулих ігор.

Психологічна підготовка

Психологічна підготовка – підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів і спортивного довголіття.

Теоретична підготовка

Поглиблене ознайомлення з системою тренування у гандболі, оволодіння теоретичними знаннями щодо техніко-тактичних елементів (табл. 1).

3.4.3 Методи та засоби тренувань у групах підготовки до вищої спортивної майстерності

Основними засобами, які використовуються у групах спеціалізованої підготовки, є загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі. Методи тренувань – словесні, наочні і практичні. У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують в різних поєднаннях.

Таблиця 36

Орієнтовний програмний матеріал річної підготовки для груп спеціалізованої підготовки

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Практична підготовка						
Поглиблене медичне обстеження	+					+
Складання контрольних нормативів	+					+
Загальна фізична підготовка						
Бігові вправи:						
6х40 м (довжина майданчика, у середньому темпі)	+	+				
6х40 м (у змінному темпі)	+	+				+
500-1000 м (у середньому темпі на свіжому повітрі)	+	+				+
Атлетична гімнастика						
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи у різному режимі	+	+				
Вправи з гантелями (2 кг) для розвитку м'язів плечового поясу - боксування, колові та кидкові рухи	+	+	+			
Вправи з подоланням власної ваги з опором партнера	+	+	+			
Стрибкові вправи у сполученні з швидкими присіданнями та прискореннями	+	+				
Вправи з набивними м'ячами (1-2-3кг)	+	+				
Вправи зі штангою (30-40-50 кг) - вижимання, штовхання, присідання, нахили, стрибки	+	+				
Розвиток загальної аеробної працездатності. В одному занятті виконуються 3-4 серії вправ по 20-30 хв з відпочинком 2-3 хв при пульсі 130-170 уд./хв (спрямованість серій – бігова, стрибкова, силові вправи, вправи на гнучкість, футбол, баскетбол, плавання)	+	+				+
Вправи на гнучкість						
Вправи з коловими рухами в усіх суглобах з граничною амплітудою	+	+	+	+	+	+
Вправи з гімнастичною палкою	+	+	+			

Продовження таблиці 36

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Нахили та повороти тулуба з повною амплітудою рухів до больових відчуттів	+	+	+			
Вправи на спритність рухів						
Передачі двох м'ячів між двома гравцями чи трьох м'ячів у "трійці"			+	+		
Передачі гандбольного м'яча з поворотами кругом, перекидами, стрибками			+	+		
Переміщення з різною швидкістю та у різному напрямку, із зупинками, поворотами, падіннями, перекидами	+	+		+		
Передачі лівою та правою руками		+	+	+		
Вправи з елементами неочікуваних перешкод з боку суперника, елементи захисту та нападу		+	+	+		
Плавання. 4-6х25 м	+	+				
Гра у футбол, баскетбол. Два тайми по 15 хв	+	+				
Спеціальна фізична підготовка						
Удосконалення швидкості бігу						
Виходи від 6- до 9-метрової лінії 4-10 разів, потім прискорення від 6-метрової лінії до середини майданчика. Далі виконуються прискорення спиною вперед 6 м та обличчям вперед до 9-метрової лінії та човниковий біг у зоні вільних кидків вперед-назад, лівим та правим боком по 10 разів		+	+	+	+	+
Виходи від 6- до 9-метрової лінії з попереднім кроком вліво-вправо та виконанням захисних дій руками вперед-в боки - по 12 виходів з 2-разовим повторенням і відпочинком 2 хв Те саме, стрибки вліво-вправо			+	+	+	+
Біг через увесь майданчик зі зміною швидкості, напрямку, з поворотами			+	+	+	+
Човниковий біг по 3 м вліво-вправо з передачею м'яча партнеру, який виконує те ж саме на відстані 8 м (2 хв з 4-разовим повторенням і відпочинком 20-15-10 с)			+	+	+	+
"Човникове" ведення м'яча вперед-назад, боком на відстані 5 м (10 разів)			+	+	+	+
Човниковий біг вперед-назад 5 м з передачею м'яча на 8 м. Те ж саме, але при паралельному русі (4х10 виходів з відпочинком 20-15-10 с)			+	+	+	+

Продовження таблиці 36

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Прискорення по 30 м на час	+			+		+
Ведення м'яча 30 м на час	+			+		+
Вправи для розвитку спеціальної сили						
Стрибкова підготовка						
Вистрибування з глибокого присіду з штангою вагою 20-30-40 кг (індивідуально 4х15-12-10 разів з відпочинком 2 хв)	+	+		+	+	
Стрибки на трохи зігнутих ногах, потім тільки завдяки розгинанням стопи зі штангою 30-40 кг (4х15-20 стрибків з відпочинком 2 хв)	+	+		+	+	
Стрибкоподібний біг 40 м з подальшим прискоренням 20 м, потім 10 м стрибки у повному присіді лівим боком, потім 10 м правим	+	+		+	+	
Серія стрибків на двох ногах з підтягуванням високо ніг вліво-вправо-вгору (4 рази по 20 с з відпочинком 15-10-15 с)	+	+		+	+	
Стрибки у 6-метрової лінії: крок вперед – стрибок, крок вліво – стрибок, крок вправо – стрибок (2 рази поспіль з відпочинком 20-15 с)	+	+		+	+	
Передачі та кидки м'яча у стрибку з далеких відстаней (по 10 спроб)		+	+	+	+	
Потрійний стрибок з місця	+	+				
Стрибки з місця з двох ніг (контрольний норматив)	+					+
Розвиток сили кидка						
Кидкові рухи з гантелями (1-2 кг) з широкою амплітудою замаху та рухом зверху-вниз до протилежної ноги (4х10 разів з відпочинком 20-15-10 с)	+	+		+	+	
Кидки набивного м'яча (1 кг) у вигляді передачі на 12-15 м (4х10 разів з відпочинком 20-15-10 с)	+	+		+	+	
Кидки гандбольного м'яча через увесь майданчик у протилежні ворота з розбігу (10 кидків)	+	+		+	+	
Кидки м'яча на силу та точність з 10 м в опорному та безопорному положенні (по 12 кидків у різні кути воріт)	+	+		+	+	
Боксування гантелями 20-30 с (4 рази з відпочинком 1 хв)	+	+		+	+	

Продовження таблиці 36

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
З упору лежачи згинання та розгинання рук з оплеском руками (4х10 разів з відпочинком 20-15-10 с)	+	+	+	+	+	
Удосконалення спеціальної працездатності						
У змішаному варіанті аеробних-анаеробних (лактатних) можливостей, 3-6 хв (інтенсивність кологранична, ЧСС 140-170 уд./хв, відпочинок 1-3 хв, кількість серій в одному занятті 5-6, відпочинок між серіями 4-5 хв)		+	+	+		
Розвиток анаеробних алактатних можливостей: інтенсивна робота 15-30 с з 3-4-разовим повторенням (ЧСС 110-150, 140-180 уд./хв) з відпочинком 30 с чи 15-20-30с при 3-4 серіях (для 15-16 років – 2-3 серії)			+	+	+	+
У змішаному варіанті: 2 серії з діями захисника та 3-4 для нападу			+	+	+	+
У нападі						
Гравці швидко виконують стрибок вгору з вихідного положення упор-присід, після приземлення - різко ривок вправо чи вліво (в діапазоні 3-4 м). Потім цикл дій повторюється до протилежної 6-метрової лінії			+	+	+	+
Човниковий біг по 10 м обличчям вперед, після чого спиною назад, вертаючись у вихідне положення (4х8 виходів з відпочинком 1 хв)			+	+	+	+
Передачі гандбольного м'яча зі зміною місць у колонах по два на відстані 6 м (4 рази по 20 с з відпочинком 15 с)			+	+	+	+
Гравці стартують з 9-метрової лінії (нападаючий з м'ячем), біля 6-метрової лінії знаходиться захисник. За сигналом нападаючий виконує контратаку, а захисник біжить і протидіє йому (кожен гравець виконує по 8 контратак)			+	+	+	+
Швидкі та точні передачі гандбольного м'яча партнеру, що виходить на зустріч, по горизонтальній лінії на 6 м, та зворотне переміщення у вихідне положення. Темп зростає (4 рази по 20 с з відпочинком 15-10-5 с)			+	+	+	+
Човниковий біг з веденням та передачею гандбольного м'яча. Гравці парами шикуються вздовж бокової лінії майданчика, біля середньої лінії. Гравець з м'ячем виконує швидке ведення м'яча 10 м до 9-метрової лінії. Другий гравець очікує на передачу, стоячи на місці. Гравець, що наближається до 9-метрової лінії, швидко						

Продовження таблиці 36

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
повертає та передає м'яч партнеру, а після цього гравцю, який виходить, а сам виконує ривок у вихідне положення спиною назад (2 рази протягом 3 хв з відпочинком 1 хв)			+	+	+	+
Два гравці знаходяться на відстані 10 м один від одного. Виконують сильні та точні передачі гандбольного м'яча з одночасним переміщенням вліво, а після цього – вправо 1-2-3 кроки з поверненням після кожного кроку у вихідне положення (4 рази по 2 хв, відпочинок 20-15-10 с)			+	+	+	+
Передачі набивного м'яча (1 кг) у "двійках" на 12 м: перша спроба – правою рукою, друга – лівою. Вправа виконується в безопорному положенні з відпочинком 1 хв			+	+	+	+
Передачі гандбольного м'яча у парах на 8 м після попередніх відволікаючих дій на кидок у стрибку з наступним веденням м'яча вліво та вправо (2 рази по 4 хв в опорному положенні)			+	+	+	+
Гравець з м'ячем виконує стрибок вперед на дві ноги з наступним переходом на ведення вправо та вліво, після цього – швидка передача м'яча партнеру (вправа може видозмінюватися в інші відволікаючі дії)			+	+	+	+
У захисті						
Гравці стоять біля 6-метрової лінії, виконують 2 кроки з наступними стрибком і рухом вгору. Після цього виконуються 2 кроки назад і стрибок вгору (4 рази по 20 с, відпочинок 15-10-5 с, у високому темпі)			+	+	+	+
Гравці знаходяться на відстані 4 м від стіни. За командою роблять виходи до стіни, виконуючи стрибок вгору, та відштовхуються від неї двома руками. Після приземлення повертаються у вихідне положення (4 рази по 20 с, відпочинок 15-10-5 с)			+	+	+	+
Гравці по одному виконують ривок до 9-метрової лінії по діагоналі з одночасним рухом рук вперед-вгору. Далі повертаються до 6-метрової лінії боком, повторюючи						

Продовження таблиці 36

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
рухи руками. (Вправа виконується від одного кута зони вільних кидків до іншого з наступним прискоренням спиною вперед до середньої лінії, одержанням м'яча від воротаря та контратакою в протилежні ворота)			+	+	+	+
Біг на місці 15 с у 6-метровій лінії з рухом руки вперед. Після цього виконується прискорення до 9-метрової лінії з поворотом і повтором бігу, потім максимальне прискорення до протилежної 6-метрової лінії (4 рази; після кожного циклу гравці в повільному темпі повертаються у вихідне положення)		+	+	+	+	+
Гравці шикуються парами біля 6-метрової лінії обличчям один до одного, спиною до бокових ліній на відстані 3 м. Набивний м'яч (2 кг) передають під час стрибка один одному з одночасним переміщенням боком до 9-метрової лінії та поверненням у вихідне положення (4 рази по 30 с, відпочинок 20-15-10 с)			+	+	+	+
Гравці виконують 3 стрибки під час пересування вздовж 6-метрової лінії. Після цього швидкий вихід вперед, знов 3 стрибки вгору з пересуванням вздовж 9-метрової лінії з рухом рук вгору та поверненням до 6-метрової лінії. У кінці зони вільних кидків гравець виконує швидкий прорив без м'яча - біжить спиною вперед до середньої лінії, а після цього обличчям вперед до протилежної зони та повертається у вихідне положення (6 разів)			+	+	+	+
Кожен гравець виконує швидкі стрибки – випади вправо та вліво з одночасним рухом рук вбік і переміщенням від 6- до 9-метрової лінії (4 рази). Після цього гравці виконують прискорення до протилежної 6-метрової лінії та повагом вертаються назад у вихідне положення (8 разів)			+	+	+	+
Вправи для воротарів						
Виходи на 2 м з наступними випадами (напівшпагати) вліво-вправо з відповідним рухом руки, крок вліво чи вправо – вперед зі стрибком вгору з рухом рук і ніг в боки, випади до кожного кута воріт і торкання рукою штанги (по 20 разів)			+	+	+	+
10 кидків м'яча через увесь майданчик у протилежні ворота			+	+	+	+
Торкання 4 кутів воріт по 20 разів з 4-разовим повторенням (відпочинок 1,5 хв)			+	+	+	+
Технічна підготовка						

Продовження таблиці 36

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Удосконалення техніки передачі та ведення м'яча						
Ведення м'яча у сполученні з передачами зі зміною напрямку, швидкості переміщення; обведення гравця з опором захисника	+	+	+	+	+	+
Передачі м'яча у парах на 8 м при переміщенні гравців по індивідуальному колу діаметром 2 м	+	+	+	+	+	+
Передачі м'яча у "трійках" з двома м'ячами у русі по колу кожного гравця діаметром 2 м	+	+	+	+	+	+
Передачі м'яча при системі нападу 3:3 та напівпасивних захисниках			+	+	+	+
Передачі м'яча при системі нападу 4:2 та напівпасивних захисниках			+	+	+	+
Передачі м'яча при контратаках			+	+	+	+
Відволікаючі дії на передачу зі зміною способу передачі чи кидка м'яча та напрямку			+	+	+	+
Приховані види передачі з ударом об підлогу майданчика при взаємодії з лінійним і крайніми гравцями						
Удосконалення техніки кидка м'яча			+	+	+	+
Кидки м'яча на техніку виконання за ігровим амплуа						
Кидки м'яча у наступних ігрових ситуаціях:				+	+	+
захисник блокує нападаючого з м'ячем зліва чи справа				+	+	+
захисник запізнився з виходом і блокує тільки політ м'яча				+	+	+
захисник жорстко блокує нападаючого при кидках в опорному та безопорному положеннях			+	+	+	+
Кидки м'яча серіями в опорному та безопорному положеннях з II лінії під різним кутом до воріт на силу та точність			+	+	+	+
Кидки м'яча у модельованих ігрових ситуаціях за ігровим амплуа з опором захисника						
Техніка гри воротаря			+	+	+	+
Швидкі виходи на 2 кроки вперед-вліво, вперед-вправо з швидким випадом і рухом руки у відповідний бік						

Продовження таблиці 36

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Підскоки на лівій з рухом правої ноги вбік, переміщуючись вперед на 3-4 м по діагоналі			+	+	+	+
Затримання м'ячів, що низько летять. Кидки виконуються серіями (10-12 кидків)			+	+	+	+
Затримання м'ячів, що високо летять. Кидки виконуються серіями у верхні кути воріт (10-12 кидків)			+	+	+	+
Передачі м'яча при контратаках (з довгим та коротким пасом)			+	+	+	+
Торкання 4 кутів воріт з фіксацією часу з положення стоячи посередині лінії воріт (20 разів)			+	+	+	+
Відбивання м'ячів при кидках м'яча у нападі з крайніх позицій			+	+	+	+
Тактична підготовка						
Індивідуальна тактика у нападі						
Удосконалення тактики переміщень за ігровим амплуа			+	+	+	+
Відпрацювання відволікаючих дій при веденні м'яча та обведенні гравця			+	+	+	+
Передачі м'яча з відволікаючими діями на відхід вліво-вправо, вперед-назад			+	+	+	+
Передачі м'яча з відволікаючими діями на кидок			+	+	+	+
Приховані види передач лінійним та крайнім нападаючим			+	+	+	+
Удосконалення відволікаючих дій при кидках м'яча на передачу, кидок в опорному та безопорному положенні, одно- та двокрокову відволікаючу дію			+	+	+	+
Індивідуальна тактика у захисті						
Переміщення захисника у зоні вільних кидків з різкими виходами, поворотами, зупинками, стрибками, рухами рук при блокуванні польоту м'яча			+	+	+	+
Виходи на 1 крок вперед з випадом вліво-вправо та рухом рук з імітацією блокування захисника (те ж саме у стрибку)			+	+	+	+
Опіка нападаючого з м'ячем та без м'яча за 9-метровою лінією			+	+	+	+
Персональна опіка нападаючих на своєму майданчику (швидкий перехід від систем захисту до персональної опіки)			+	+	+	+

Продовження таблиці 36

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Імітація перехоплення м'яча у нападаючих (2 нападаючих та 1 захисник)			+		+	+
Стрибки вгору з імітацією рухів блокування польоту м'яча у стрибку (крок вперед - стрибок, крок вбік - стрибок, крок назад - стрибок, крок вбік - стрибок, крок назад - стрибок і т.д.)			+	+	+	+
Командна тактика у захисті						
Взаємодія гравців при системах захисту 6:0, 5:1, 4:2, 3:3, 5+1, 4+2 з персональною опікою в одно- та двобічних іграх		+	+	+	+	+
Взаємодія захисників при різних системах нападу		+	+	+	+	+
Взаємодія гравців при опіці лінійного гравця, кращого бомбардира, крайніх гравців, розігруючого нападаючого		+	+	+	+	+
Створення кількісної переваги на різних ділянках майданчика			+	+	+	+
Вилучення з гри крайніх нападаючих, розігруючого та лінійного			+	+	+	+
Швидка зміна систем захисту під час гри			+	+	+	+
Взаємодія захисників при грі за кількісної переваги та меншості				+	+	+
Командна тактика у нападі						
Взаємодія гравців при системах нападу 3:3, 4:2 та контратаках				+	+	+
Удосконалення взаємодій гравців у нападі:						
атаки виконується при активних діях захисників, обмежених у просторі майданчика			+	+	+	+
атаки за заданою схемою при меншій кількості нападаючих (одного)			+	+	+	+
атаки нападаючих при грі у більшості;			+	+	+	+
атаки нападаючих при завершенні їх у різних точках 6- та 9-метрової ліній			+	+	+	+
атаки нападаючих при персональній опіці ведучих гравців чи розігруючого			+	+	+	+
атаки нападаючих за схемою награнної тактики, а потім з імпровізацією			+	+	+	+
атаки нападаючих при швидкій зміні тактики чи систем нападу			+	+	+	+
дії нападаючих при втраті м'яча			+	+	+	+
контратаки між 3-4 нападаючими чи 2 при перехресному переміщенні			+	+	+	+

Продовження таблиці 36

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Ігрова підготовка						
Навчальні ігри з корекцією техніко-тактичних дій нападаючих та захисників		+	+	+	+	+
Моделювання ігрових ситуацій для удосконалення взаємодій гравців у захисті та нападі		+	+	+	+	+
Інтелектуальна теоретична підготовка гандболістів – розбір минулих ігор			+	+	+	+
Участь у змаганнях			+		+	
Складання контрольних нормативів	+					+

3.4.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності

Річний обсяг роботи у групах підготовки до вищої спортивної майстерності повинен плануватися у межах 1664 та 1872 годин. Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки наведено у табл. 33-35.

3.4.5 Зміст і структура змагальної діяльності

Змагальна практика будується відповідно до внутрішніх українських календарів змагань, мети і завдань спортсменів і команд, проте з урахуванням пріоритету підготовки до великих офіційних міжнародних змагань у складі збірної команди України.

3.4.6 Система контролю

Медичний контроль за станом здоров'я здійснюється на базі лікарсько-медичного диспансеру перед кожним змаганням. Контроль за станом спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості проводиться шляхом тестування за комплексом спеціальних вправ. Тестування спеціальної фізичної підготовленості проводяться на початку і в кінці навчального року.

3.4.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Особливу увагу звертати на рівень фізичної підготовленості, технічної майстерності, тактичної, психологічної підготовленості, змагальної діяльності, тренувальних і змагальних навантажень.

Таблиця 37

Нормативні вимоги для груп підготовки до вищої спортивної майстерності

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчатка
Біг 30 м, с	3,9-4,1	4,4-4,6
Стрибок у довжину з місця, см	260-280	220-250
Потрійний стрибок з місця, см	840-900	670-700
Метання тенісного м'яча, м	-	-
Метання гандбольного м'яча, м	52-55	41-45
Ведення м'яча 30 м, с	4,1-4,4	4,7-4,9
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	17,2-17,5	17,6-17,8

4 ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ШВСМ

4.1 Групи спортивного удосконалення

Групи спортивного удосконалення в школах вищої спортивної майстерності комплектуються з числа учнів-спортсменів, які тренуються на етапах спеціальної базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Тижневий режим начально-тренувальної роботи в групах спортивного удосконалення відповідає аналогічному обсягу навчальних годин у групах спеціалізованої підготовки в ДЮСШ.

4.2 Групи вищої спортивної майстерності

Максимальна реалізація індивідуальних здібностей спортсмена - важливий етап підготовки, під час організації якого треба враховувати таку закономірність: тренувальний процес має індивідуалізований характер, зокрема треба враховувати не тільки реакцію організму на обсяг запропонованої роботи, але й його відновлення, особливо психічний стан спортсмена. Формування психічної стійкості до стресових ситуацій - один із напрямів навчально-тренувального процесу.

Групи вищої спортивної майстерності формуються з майстрів спорту України, які мають перспективу зростання спортивних результатів і виконали відповідні нормативні вимоги з фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Даний етап характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсменів і передбачає досягнення ними максимальних результатів. Значно зростає спеціалізованість тренувальних навантажень, особливо завдяки змагальній практиці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер. – К. : Олімпійська література, 2001. – 424 с.

2. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навчальний посібник / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. – К. : Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.

3. Безруких М. М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка) / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : ИЦ «Академия», 2002. – 416 с.

4. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

6. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

7. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – К. : Олімпійська література, 2005. – 304 с.

8. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олімпійська література, 2002. – 294 с.

9. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л. В. Волков. – К. : Освіта України, 2010. – 388 с.

10. Игнатьева В. Я. Учебник тренера по гандболу / В. Я. Игнатьева, Ю. М. Портнов. – М. : ФОН, 1996.

11. Данилов А. А. Методики совершенствования общей и специальной работоспособности у юных гандболистов от 9 до 16 лет / А. А. Данилов, С. Г. Кушнирюк. – М. : Госкомспорт СССР, 1988.

12. Кубраченко А. Г. Режимы тренировочных нагрузок в системе подготовки гандболистов высокой квалификации / А. Г. Кубраченко, А. Н. Евтушенко. – М. : Госкомспорт СССР, 1988.

13. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 157 с.

14. Фомин В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Фомин. – М. : ФиС, 1987.

15. Кубраченко А. Г. Объем и интенсивность соревновательной и тренировочной нагрузки у гандболистов высокой квалификации и критерии их оценки / А. Г. Кубраченко, А. А. Данилов. – М. : Госкомспорт СССР, 1987.

16. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : ФиС, 1986.

17. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1984.

18. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. – М. : ФиС, 1983. – 112 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Рекомендації для ДЮСШ щодо спортивних споруд, їхнього обладнання та інвентарю

Обладнання та інвентар спеціального призначення	
Комплект воріт гандбольних	5
Комплект сіток для гандбольних воріт	1
М'яч гандбольний	0,5
Стійка для виконання вправ з м'ячем	5
Обладнання та інвентар допоміжного призначення	
Бар'єр легкоатлетичний	5
Насос з голкою	1
Пульсометр	2
Свисток	1
Сумка для зберігання м'ячів	1
Контрольно-вимірювальні, суддівські та інформаційні засоби	
Відеокамера	5
Секундомір	1

Додаток 2

Перелік спортивного одягу, спортивного спеціального взуття, спортивного інвентарю індивідуального користування та встановлення строків їхнього використання

Найменування спортивного одягу та інвентарю	Строки використання (у місяцях)	
	для вихованців, спортсменів, учнів (студентів) закладів фізичної культури і спорту	для тренерів
Бандаж для воротаря	12	
Взуття спеціалізоване	6	12
Гомілковостопи	6	12
Костюм вітрозахисний	6	12
Костюм спортивний	6	12
Кросівки ходові	12	12
М'яч гандбольний	6	
Наколінники	6	
Налокітники	6	
Рюкзак спортивний	12	12
Сумка для м'ячів	12	12
Сумка спортивна	12	12
Футболка для воротаря	6	
Футболка ігрова	6	
Футболка тренувальна	6	
Шкарпетки	6	6
Шорти для тренувань	6	
Шорти ігрові	6	
Штани для воротаря	6	

Додаток 3

ОСОБИСТА КАРТКА СПОРТСМЕНА

_____ Дата народження_____
(прізвище, ім'я, по батькові)
Вид спорту_____, в якому
віці почав займатись спортом_____
_____
(найменування спортивної школи та організації-засновника)
Місце проживання _____
Місце навчання _____
Тренер-викладач _____
(прізвище, ім'я, по батькові)

Показники фізичного розвитку

Показник	Вихідні дані	Етап спортивної підготовки											
		Початкової підготовки			Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності	
		Рік навчання											
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
Зріст, см													
Вага, кг													
Довжина стопи, см													
Сила кисті (динамометрія), кг													
Життєвий об'єм легенів, л													
Максимальне споживання кисню, мл/хв кг													

Дата медичного обстеження_____
Висновок лікаря _____

Облік травм

Дата отримання	Характер	Дата початку тренувань

Додаток 4

ОСОБИСТА КАРТКА ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА

_____

(прізвище, ім'я, по батькові)

Рік народження_____ Освіта_____

(найменування навчального закладу)

Спортивне звання_____ Почесне звання_____

Науковий ступінь_____

_____

(найменування спортивної школи та організації-засновника)

Тренер-викладач з _____

(вид спорту)

І. Кваліфікаційна категорія

Кваліфікаційна категорія	Назва організації, що присвоїла категорію	Дата присвоєння та № документа

ІІ. Кількісний склад учнів

Етап підготовки	Рік навчання у школі	Навчальний рік					
		20__	20__	20__	20__	20__	20__
Початковий	1-й						
	2-й						
Базовий	1-й						
	2-й						
	3-й						
	Більше 3						
Спеціалізований	1-й						
	2-й						
	Більше 2						
Вищої спортивної майстерності	Весь термін						

ІІІ. Показники роботи

Показник	Навчальний рік					
	20__	20__	20__	20__	20__	20__
Стабільність контингенту, %						
Кількість вихованців, які покращили показники із ЗФП, СФП, %						

Продовження додатка 4

Показник	Навчальний рік					
	20__	20__	20__	20__	20__	20__
Переведено спортсменів до чергового етапу підготовки, %:						
Попередньої базової						
спеціалізованої базової						
вищих досягнень						
З них переведено до:						
СДЮШОР						
УОР						
ШВСМ						
Підготовлено спортсменів:						
МСМК						
МС						
КМС						
членів збірної команди України						
кандидатів у збірні команди України						
резерву збірної команди України						
учасників чемпіонатів України, Європи, світу						

Заступник директора спортивної школи _____

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП..... 3

1 СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ГАНДБОЛІ..... 4

1.1 Загальна характеристика спортивної підготовки у гандболі..... 4

1.2 Мета й завдання спортивної підготовки 4

1.3 Засоби, методи та принципи спортивної підготовки..... 5

1.4 Зміст видів підготовки спортсменів 16

1.5 Етапи спортивної підготовки 23

1.6 Структура тренувального процесу багаторічної підготовки спортсменів..... 28

1.7 Особливості планування та моделювання навчально-тренувального процесу гандболісток .....

2 ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ..... 35

2.1 Комплектування та наповнення груп 35

2.2 Засади організаційно-навчального процесу..... 37

2.3 Планування навчально-тренувальної роботи..... 40

2.4 Контроль та облік навчально-тренувальної роботи..... 41

3 ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ..... 46

3.1 Групи початкової підготовки..... 46

3.1.1 Організація та методика спортивного відбору..... 46

3.1.2 Основний матеріал..... 46

3.1.3 Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки..... 56

3.1.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки 57

3.1.5 Зміст і структура змагальної діяльності..... 58

3.1.6 Система контролю..... 59

3.1.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки..... 60

3.2 Групи базової підготовки..... 61

3.2.1 Організація та методика спортивного відбору..... 61
3.2.2 Основний матеріал 62
3.2.3 Методи та засоби тренувань у групах базової підготовки..... 69
3.2.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки..... 69
3.2.5 Зміст і структура змагальної діяльності..... 72
3.2.6 Система контролю..... 73
3.2.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки..... 74
3.3 Групи спеціалізованої підготовки..... 80
3.3.1 Організація та методика спортивного відбору..... 80
3.3.2 Основний матеріал..... 80
3.3.3 Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки..... 87
3.3.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки..... 87
3.3.5 Зміст і структура змагальної діяльності..... 90
3.3.6 Система контролю..... 91
3.3.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки..... 91
3.4 Групи підготовки до вищої спортивної майстерності 93
3.4.1 Організація та методика спортивного відбору..... 93
3.4.2 Основний матеріал..... 94
3.4.3 Методи та засоби тренувань у групах підготовки до вищої спортивної майстерності..... 103
3.4.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності..... 104
3.4.5 Зміст і структура змагальної діяльності..... 105
3.4.6 Система контролю..... 105
3.4.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки..... 106

4 ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ШВСМ..... 107
4.1 Групи спортивного удосконалення..... 107
4.2 Групи вищої спортивної майстерності..... 107
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 109
ДОДАТКИ 113

ГАНДБОЛ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Відповідальна за випуск *А. Б. Штефан*

Редакторка *В. Д. Венгер*

Підписано до друку

Тираж