

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
АСОЦІАЦІЯ ПЛЯЖНОГО ГАНДБОЛУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник Міністра
молоді та спорту України

Я. Войтович



ПЛЯЖНИЙ ГАНДБОЛ
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Київ 2019

Пляжний гандбол:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

Субботін О.П. – заслужений тренер України з гандболу;

Вакула В.І. – генеральний секретар Асоціації пляжного гандболу України, суддя міжнародної категорії;

Шалапута В.Л. – провідний тренер штатних команд національних збірних команд України з неолімпійських видів спорту.

Програма обговорена та ухвалена Асоціацією пляжного гандболу України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України та Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Відповідальний за випуск *М.О. Бережна-Притула*

Редактор *В.Д. Венгер*

©Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства молоді та спорту України

ВСТУП

Розробка програми зумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку із зростанням вимог до підготовки спортсменів у відділенні «Пляжний гандбол».

Навчальну програму розроблено відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт»; Постанов Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 р. № 993 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» зі змінами, внесеними Постановами від 24.07.2013 р. № 549, від 19.08.2015 р. № 601, від 30.03.2016 р. № 248, від 30.11.2016 р. № 943; наказу Мінмолодьспорту від 17.01.2015 р. № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл».

У програмі розкрито основні цілі та завдання роботи в навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Програмний матеріал для навчання з пляжного гандболу викладено комплексно. Наведено теми для теоретичних та практичних занять, контрольні та переводні нормативи, засоби психологічної підготовки. Рекомендовано допустимі обсяги навантажень навчально-тренувальної роботи, а також надано форми планування та обліку.

Програма є основним документом, що визначає цільову спрямованість і зміст навчального процесу у відділеннях з пляжного гандболу комплексних та спеціалізованих шкіл.

Програма може бути використана як у ДЮСШ, так і в інших спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю, а також рекомендована як програма для підготовки спортсменів з виду спорту «Пляжний гандбол» у спортивних клубах різних форм власності.

1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ПЛЯЖНОГО ГАНДБОЛУ

1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки з пляжного гандболу

Пляжний гандбол походить із класичного. Організація навчання, основи техніки та тактики гри у пляжний гандбол подібна до процесу підготовки гравців у класичному гандболі, тому за основу була взята навчальна програма з гандболу.

Пляжний гандбол – це командна гра з м'ячем, яка проводиться на майданчику 27x12 м, на якому є пісок (насип піску має бути не менше 40 см). Грають гумовим м'ячем. Основна мета гри – забити якомога більше м'ячів у ворота суперника. Команда складається з 10 гравців різного амплуа, з яких 4 повинно знаходитися на майданчику (один з них воротар). Якщо кількість гравців становить менше 4-х, гра зупиняється і перемагає команда суперника.

Особливість пляжного гандболу полягає у тому, що воротар має право брати участь в атаці своєї команди, і закинутий воротарем м'яч приносить команді 2 очки. Також 2 очки присвоюється за ефектні голи, забиті з льоту, а також за 6-метрові кидки.

Матч складається з двох таймів по 10 хвилин і перервою між ними 5 хвилин. Кожен тайм оцінюється окремо, тайм не може закінчуватися нічиєю. В разі нічиєї після першого тайму діє правило «золотого голу», а у кінці матчу виконуються буліти.

Система підготовки у пляжному гандболі включає в себе комплекс заходів, що охоплює 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, підгрунтя якого становить використання фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена досягти найвищих показників у пляжному гандболі.

Змагальна діяльність – спеціалізований процес, спрямований на виявлення, порівняння та оцінку найвищих спортивних результатів в умовах регламентованих правилами з пляжного 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 пляжного гандболу;
- формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для досягнення високих результатів у пляжному 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.

Сучасний розвиток спорту, зростання конкуренції на світовій арені потребує постійного вдосконалення системи підготовки спортсменів, пошуку шляхів покращення спортивних результатів.

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: загально-підготовчі, 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. Сам тренувальний процес розглядається у взаємозв'язку мети і завдань, закономірностей та принципів спортивного тренування, а також раціонального використання засобів і методів 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. Історія розвитку пляжного гандболу.

Історія виникнення пляжного гандболу. Розвиток пляжного гандболу у світі та в Україні. Змагання з пляжного гандболу у світі та в Україні. Пляжний гандбол як засіб фізичного виховання для різних груп населення.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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. Загальні поняття про навантаження. Дозування навантаження у спортивному тренуванні.

7. Місця занять. Обладнання та інвентар.

Санітарно-гігієнічні вимоги до місць тренувань, змагань та до підсобних приміщень (роздягальні, душові, санвузол, склад, масажна, лазня, лабораторія, методкабінет). Вимоги до екіпіровки.

8. Правила гри. Організація та проведення змагань.

Правила гри з пляжного 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.

9. 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.

10. 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 вибивання 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.

11. Тактика гри у пляжному гандболі.

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.

12. 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 противоходу. Перехват м'яча.

13. Тактика воротаря.

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

14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. 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.

18. Психологічна підготовка.

Удосконалення морально-вольових якостей. Спеціальні психічні функції спортсмена. Керування психічним станом у період тренувальної і змагальної діяльності.

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. Оцінка спеціальної фізичної підготовленості. Контроль за техніко-тактичною підготовкою. Контроль за психологічною підготовкою.

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.

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.

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 пляжного 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 в 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 пляжному 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
Пляжний 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

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 і так далі, 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 пляжному 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*.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на удосконалення специфічних якостей, які за характером, рівнем розвитку рухових здібностей, обсягом та інтенсивністю навантажень близькі до змагальної діяльності баскетболіста. Високий рівень СФП сприяє зростанню ефективності техніко-тактичних дій спортсменів, психічної готовності до досягнення високої спортивної форми. Її головна мета – максимальний розвиток спеціальних рухових якостей: спеціалізованої сили, швидкості,

спритності, гнучкості, витривалості. Для розв'язання цього завдання використовують спеціальні підготовчі вправи з характерними для усіх головних рухів координацією, напруженням, темпом і ритмом рухів. Такими можуть бути вправи техніко-тактичного характеру, спортивні та рухливі ігри, окремі вправи з інших видів спортивних ігор і безпосередньо сама гра у пляжний гандбол.

Найбільшого ефекту досягають вправами з використанням взаємно спорідненого методу розвитку спеціальних фізичних якостей разом з удосконаленням координації рухів (набивні м'ячі, обтяжувальні жилети тощо).

Схожий характер рухової діяльності у більшості спортивних ігор дозволяє визначити головні характерні особливості вправ, що використовуються для спеціальної фізичної підготовки: максимальна та близька до неї інтенсивність; комплексний прояв фізичних якостей, що поєднуються з технікою, тактикою і психічними якостями у режимах швидко-силового характеру; перемінний характер діяльності різної тривалості у поєднанні зі змішаним характером енергозабезпечення організму переважно в аеробно-анаеробному режимі.

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.

Навчання всіх ігрових прийомів починається з демонстрації прийому, роз'яснення техніки його виконання та його випробування. Далі прийом розучують у вправах у спеціальних умовах, де гравці оволодівають правильною структурою рухів прийому гри. Потім прийом розучують в ускладнених умовах (як у грі) і закріплюють у грі.

Нижче наведені методичні рекомендації щодо інтегральної підготовки з техніки та тактики гри, а також поняття з основних прийомів гри.

Техніка польового гравця

Техніка нападу. Прийоми техніки нападу складаються з основної стійки, переміщення, зупинки, стрибків, передачі, ведення та кидка м'яча.

Перед тим як виконати прийом гри, гандболіст повинен зайняти вихідне положення або стійку гандболіста, що дозволяє йому виконувати подальші дії. Стійка – це такі положення, що забезпечують максимальну готовність до переміщення або заняття вихідного положення для виконання прийому гри. Стійки можуть бути: статична та динамічна, основна, висока, низька.

Переміщення виконуються на майданчику кроком, бігом, падінням та стрибком. Вихідні положення займаються гандболістом після переміщень для виконання прийомів гри. Стійка може бути також вихідним положенням для виконання прийому гри.

Зупинка допомагає миттєво знизити швидкість та надає переваги у подальших діях.

Кидок м'яча – технічний прийом гри, за допомогою якого м'яч направляється у ворота суперника для досягнення мети – забиття гола. Існують такі способи кидків м'яча: кидки з місця, кидки в русі, кидки у стрибку; кидок у стрибку з піруетом; кидок знизу, кидок зверху, кидок збоку, кидок з відхиленням. Кидки вивчають у такій послідовності: кидки з

місця, кидки в русі, кидки у стрибку. Навчання починається з підготовчих вправ і продовжується основними вправами навчання кидків м'яча, оскільки потрібно правильно навчити розбігу в 1-3 кроки з прискоренням, стрибка, відштовхуючись обома ногами та однією, а також кидка у безопорному положенні та приземленню на майданчик.

Важливим етапом підготовки є удосконалення виконання, чергування різних способів виконання кидків залежно від тактичної реалізації.

Прийом м'яча забезпечує можливість заволодіти м'ячем та здійснювати з ним подальші дії.

Передача м'яча – основний спосіб ведення гри, за допомогою якого організують нападаючі дії. Навчання передач м'яча починається з передачі м'яча зверху двома руками. Особливістю пляжного гандболу є те, що більшість передач м'яча виконується однією рукою, тому навчання цих прийомів гри проходить одночасно. Після показу способу передачі виконуються підготовчі та підвідні вправи, які допомагають у засвоєнні правильної структури рухів при виконанні передачі м'яча.

При навчанні передач додержуються такої методики: спочатку дають імітаційні вправи, уточнюючи положення рук, тулуба, ніг та відпрацьовуючи їхню узгоджену роботу. Після цього переходять до вправ з м'ячем. Після того як гравці навчаються виконувати передачу м'яча двома руками, застосовують вправи з чергуванням передач однією та двома руками – залежно від ігрових ситуацій. Надалі основний акцент робиться на передачі однією рукою.

Техніка захисту включає в себе переміщення у захисті, основну стійку захисника, блокування, вибивання та відбір м'яча.

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

Переміщення у захисті – ходьба, біг, переміщення приставними, хресними кроками, обличчям, спиною вперед, лівим, правим боком, стрибками, скоком, падіння-блокування.

Чергування способів переміщень: із зміною напрямку та зупинкою, кроком, скоком; на максимальній швидкості, із зупинками, імітацією прийомів гри; із зміною напрямку, зупинками, скоком або з виконанням падінь-блоків (через спину, стегно-спину, падіння на груди); з виконанням прийомів гри у захисті в умовах підвищеної складності та за завданням тренера.

Підготовчі та підвідні вправи із застосуванням допоміжних та тренажерних пристроїв для навчання блокування: імітація блокування після стрибка з місця, переміщення; блокування нерухомих м'ячів (на підставках) у стрибку з місця та після переміщень під різними кутами до воріт.

Блокування використовують для того, щоб перегородити шлях руху м'яча або нападника. Блокування кидків: двома руками зверху на місці та в стрибку; одною рукою боку, низу; при паралельному переміщенні з нападаючим. Блокування гравця з м'ячем та без нього, блокування тулубом, імітація блокування з подальшим виконанням захисних дій.

Техніка воротаря

Основною метою 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 включає в себе основну стійку воротаря, стійку на прямих ногах, падіння, затримання м'яча, прийом м'яча.

Тактична підготовка

Мета – формування стандартних тактичних дій в умовах тренування та змагальної діяльності.

За своєю ігровою діяльністю тактика поділяється на дві великі групи – тактику польового гравця та тактику воротаря. За спрямованістю діяльності вирізняють тактики нападу та захисту. Кожний з розділів

містить декілька груп, які характеризуються кількістю задіяних гравців – індивідуальні, групові та командні дії.

Тактична підготовка з пляжного гандболу базується на глибоких знаннях загальних закономірностей спортивної тактики, систематичному аналізу особистої тренувальної та спортивної діяльності.

Заняття з тактики проводяться двома шляхами:

- 1) потрібно вивчати прості тактичні взаємодії у ситуації, що повторюється;
- 2) розвиток творчої самостійності при вирішенні тактичних завдань, що виникли.

Найбільш раціональним є сполучення цих двох методів.

Навчання простих індивідуальних дій тактичного плану на ранній стадії підготовки гандболіста починається на другому році навчання. З цього часу єдність техніко-тактичного навчання червоною стрічкою проходить у тренувальному процесі гандболістів як підґрунтя підготовки спортсменів.

Основними методами є наочний показ вправ і словесні методи. На цьому етапі тактичні дії удосконалюються і доводяться до рівня навичок за допомогою засобів – індивідуальних та групових, з використанням впливу партнерів по команді, в умовах моделювання змагальної діяльності.

Навчання та удосконалення індивідуальних, групових та командних дій у нападі (комбінації, взаємодії в ігрових епізодах) і захисті (протидія комбінаціям, страховка, блокування, взаємодії з воротарем).

Ознайомлення та навчання тактичної побудови гри команди залежно від завдань та умов проведення ігор.

Тактика польового гравця

Основною метою *тактики нападу* польового гравця є напад. Вірно організовані, заздалегідь продумані та добре підготовлені дії в нападі дають можливість домогтись перемоги.

Принципи тактики командних дій – це закономірності по веденню спортивної боротьби, спираючись на які гандболісти раціонально організують свої тактичні командні дії.

Основні принципи тактики нападу:

- принцип створення чисельної переваги;
- принцип різноманітності дії;
- принцип дотримання ігрової дисципліни;
- принцип взаємодопомоги.

Тактика захисту польового гравця являє собою відповідь на атакуючі дії супротивника, що організується залежно від особливостей тактики суперника.

Основні принципи тактики захисту:

- принцип заміщення;
- принцип створення чисельної переваги;
- принцип протivoхiду;
- принцип перетину передачі м'яча.

Тактика воротаря

Вибір позиції воротарем багато в чому вирішує результат його поєдинку з нападаючим і залежить від того, де знаходиться гравець з м'ячем.

Вибір позиції воротарем – це переміщення воротаря вздовж воріт. Складність вибору позиції полягає у визначенні моменту виходу, який зменшує кут кидка.

Успіх гри воротаря у захисті визначається тим, наскільки раціонально він обере спосіб затримки м'яча. Також до тактики воротаря відносяться фінти. Фінти – індивідуальні тактичні дії, спрямовані на те, щоб визвати нападаючого на кидок у необхідну частину воріт.

Воротар – перша ланка в організації контратаки. Його задачею є відбити м'яч та оволодіти ним.

Психологічна підготовка

Досягнення високого спортивного результату неможливе без належної психологічної підготовки, в процесі якої виховуються та вдосконалюються морально-вольові якості, вміння налаштовуватись на спортивну боротьбу. Належна психологічна підготовка дозволяє сформувати у спортсмена спеціальні психологічні функції, пов'язані з особливостями змагальної діяльності у пляжному гандболі.

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. Основні завдання цього етапу – залучення максимальної кількості дітей і підлітків до системи спортивної підготовки з пляжного гандболу, формування стійкого інтересу до занять, всебічний гармонійний розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, розвиток спеціальних здібностей, навчання основним прийомам техніки гри і тактичних дій, прищеплення змагальної діяльності.

Етап попередньої базової підготовки ставить перед спортсменами завдання покращення фізичних кондицій та оволодіння індивідуальними, груповими та командними тактичними діями, оволодіння усіма прийомами та збільшення варіативності техніки. Не менш важливим завданням є визначення ігрового амплуа. Особлива увага приділяється розвитку швидкісних якостей, координаційним здібностям.

Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає планомірне збільшення частки тренувальних занять з великими навантаженнями та застосування щораз більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Вдосконалення прийомів гри у тактичних взаємодіях. Участь у змаганнях.

Етап підготовки до вищих досягнень. На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів. На основі всебічної технічної підготовленості вдосконалення індивідуальних тактичних навиків. Оволодіння техніко-тактичними варіантами гри проти команд різного рівня. Формування гнучкої «атакуючої» свідомості гандболіста залежно від ситуації на майданчику.

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 характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови

підготовки спортсмена. Основним завданням цього етапу є підтримання раніше досягнутого рівня функціональних можливостей організму без збільшення обсягу тренувальної роботи. Водночас не зменшується увага до вдосконалення техніко-тактичної майстерності, підвищення психічної готовності, ліквідації індивідуальних недоліків у фізичній підготовленості. Важливим чинником підтримання досягнень є тактична зрілість, яка безпосередньо залежить від змагального досвіду спортсмена.

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 пляжного 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 тренуваності 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.

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. Вікові особливості спортивної підготовки

Ігри у пляжному гандболі проводяться за правилами змагань між підлітками (12-14 років), юнаками молодшого (15-16) і старшого (17-18 років) віку, юніорами (19-21) і дорослими (старші 21 років). Спеціалісти пляжного гандболу рекомендують починати заняття з 9-12 років. Гандболістам потрібна технічна й тактична підготовка, ігровий та змагальний досвід. Опанувати усі види підготовки можливо тільки у комплексі. Такий підхід до тренувань буде сприяти ранньому формуванню спортсменів. Молодший шкільний вік (9-12 років – хлопчики та дівчатка) найбільш сприятливий для розвитку дитини. Він характеризується помірними темпами росту, плавністю розвитку, поступовістю змін структур і функцій організму.

Середній шкільний, або підлітковий вік (13-14 років – хлопчики, 12-14 років – дівчатка), – критичний у розвитку людини. У цьому віці відбувається різкий стрибок у розвитку, що переводить організм в якісно новий стан. Починається швидке статеве дозрівання, стрімко розвиваються всі органи та системи, значно підвищується інтенсивність обмінних процесів.

Швидкі нейроендокринні перебудови впливають як на вегетативну нервову систему (часті коливання пульсу, нестійкість кров'яного тиску, серцево-судинні відхилення), так і на вищу нервову діяльність. Це проявляється у раптовій зміні настрою, високій емоційній збудливості. Підлітковий вік у спортивних школах нерідко називають «віком криз», оскільки саме у роботі з підлітками найчастіше припускається помилка, що відрізає шлях у великий спорт. Організм підлітка дуже реактивний,

миттєво відповідає на тренувальні дії пристосувальними перебудовами. Збільшивши навантаження, легко покращити результат, але він і надто вразливий, оскільки швидкий ріст підлітка – це вже стрес, тренування – подвійний стрес, а форсоване тренування – надмірний стрес.

Юнацький вік: 17-18 років у юнаків, 16-17 у дівчат. З досягненням його верхнього рівня зазвичай закінчується формування організму, більшість його функцій досягає максимального розвитку і з'являється можливість для використання наймогутніших тренувальних стимулів, усього арсеналу засобів і методів, спрямованих на підвищення спеціальної підготовленості спортсмена. Якщо тренуватися сумлінно, самовіддано, то вже у 18 років можна показати високі результати у пляжному гандболі. Згідно зі статистикою, розквіт спортивної майстерності у гандболістів припадає на 23-27 років, є приклади, коли видатних результатів домагалися у 30 років і старші.

1.8. 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 наблизатимуться 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. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

До навчальних груп з пляжного гандболу зараховуються діти, які не мають медичних протипоказань і досягли дев'ятирічного віку (табл. 3).

Таблиця 3

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)
<i>Групи початкової підготовки</i>				
1-й	9-10	14	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1 року	10-11	12	8	
<i>Групи базової підготовки</i>				
1-й	11-12	10	12	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
2-й	12-13	10	14	
3-й	13-14	10	18	
Більше 3 років	14-15	8	20	
<i>Групи спеціалізованої підготовки*</i>				
1-й	15-16	8	24	II розряд
2-й	16-17	8	26	I розряд
Більше 2 років	17-18	8	28	КМСУ
<i>Групи підготовки до вищої спортивної майстерності*</i>				
Увесь термін	18 і старші	6	32	МСУ

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

2.2. Засади організаційно-навчального процесу

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл розрахована для навчання в групах початкової підготовки на 2 роки, у групах попередньої базової підготовки – на 4 років, у групах спеціалізованої базової підготовки – на 3 роки, а також у групах підготовки до вищих спортивних досягнень – на 2 роки.

При переведенні з однієї навчальної групи до іншої, а також кожного року навчання учні повинні виконувати контрольні нормативи згідно з навчальною програмою.

Заняття із засвоєння теоретичного матеріалу програми проводяться у вигляді бесід, пояснень викладачів на практичних заняттях і лекціях. Практичний матеріал програми вивчається на навчальних тренуваннях, які проводяться у формі групових занять.

У процесі навчання вихованці мають здобути теоретичні знання, практичні навички, а також навички, потрібні для суддівства змагань з пляжного гандболу.

Суддівську практику спортсмени проходять на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях. Під час проведення навчально-тренувальних занять і змагань тренери-викладачі зобов'язані суворо дотримуватися встановлених вимог до медичного контролю за станом здоров'я учнів, заходів щодо запобігання травмам і забезпечення належного санітарно-гігієнічного стану місць занять та обладнання.

У процесі навчання та тренування розв'язуються також виховні завдання. Тренери-викладачі повинні виховувати в юних спортсменів любов до праці й навчання, повагу до старших, почуття відповідальності, дисципліни.

Важливими умовами успішної виховної роботи є вчасний початок занять, їхня хороша організація, висока вимогливість до відвідування та виконання правил на змаганнях.

Термін здачі контрольних нормативів визначається і затверджується наказом керівника школи. Вихованці, які не виконали вимоги зі спортивної підготовленості та нормативи для зарахування на наступний навчальний рік (або до наступної групи), можуть продовжити навчання повторно на тому ж етапі, але не більш як протягом двох-трьох років поспіль.

2.3. Планування та облік навчально-тренувальної роботи

У відділенні з пляжного гандболу ДЮСШ повинні бути такі документи: програма, навчальні плани, річні графіки розподілу навчальних - годин для окремих груп, розклад занять, робочі (поурочні) плани, конспекти занять, календарний план спортивних заходів, індивідуальні плани спортсменів старших розрядів. Облік навчально-тренувальної та виховної роботи у групах ведеться в журналах.

2.4. Контроль навчально-тренувальної роботи

Контроль – педагогічний, медичний та медико-біологічний – передбачає систематичні спостереження за спортсменами, збирання, обробку та аналіз даних про проведення тренувань, аналіз результатів, які демонструють спортсмени на тренуваннях чи змаганнях. Тільки на підставі зібраних даних можна визначити ступінь ефективності застосування засобів і методів тренування. Основними документами, за якими ведуть облік, є: журнали обліку, щоденник викладача, особистий щоденник спортсмена.

3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1.1. Організація та методика відбору

Мета початкового відбору до груп початкової підготовки (ПП) – допомогти учням вірно обрати вид спорту. Перший етап відбору та комплектування навчальних груп пов'язаний з найближчим прогнозом, бо визначає тих учнів, які успішно оволоділи програмою базового тренування.

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 пляжним гандболом; вік початку занять з пляжного 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 пляжним 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, випадки 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 за рахунок одного 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 пляжним гандболом і виховання працелюбності, розвиток вольових якостей.

Теоретична підготовка

Теоретична підготовка спрямована на створення уявлення про систему тренування у пляжному 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.

В процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують у різних поєднаннях. Кожен метод використовують не стандартно, а постійно пристосовують до конкретних вимог, обумовлених особливостями спортивної підготовки. При підборі методів слід стежити за тим, щоб вони строго відповідали поставленим завданням, загальнодидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їхній кваліфікації і підготовленості.

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 проводяться 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 4-6.

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 5

**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 6

**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

3.1.5. 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.

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.

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку (хлопці)

Контрольна вправа	Оцінка, бал.	Вікова група, років:	
		9-10	10-11
Біг 30 м з високого старту, с	5	6,0 і менше	5,6 і менше
	4	6,2 – 6,5	5,7 – 6,1
	3	6,6 – 7,0	6,2 – 6,6
	2	7,1 – 7,5	6,7 – 7,1
	1	7,6 і більше	7,2 і більше
Човниковий біг 3x10 м, с	5	8,9 і менше	8,5 і менше
	4	9,0 – 9,4	8,6 – 9,0
	3	9,5 – 9,9	9,1 – 9,5
	2	10,0 – 10,4	9,6 – 10,0
	1	10,5 і більше	10,1 і більше
Біг 92 м («ялинка»), с	5	29,0 і менше	28,0 і менше
	4	29,1 – 30,0	28,1 – 29,0
	3	30,1 – 31,0	29,1 – 30,0
	2	31,1 – 32,0	30,1 – 31,0
	1	32,1 і більше	31,1 і більше
Стрибок у довжину з місця, см	5	170 і більше	186 і більше
	4	157 – 169	171 – 185
	3	144 – 156	156 – 170
	2	131 – 143	141 – 155
	1	130 і менше	140 і менше
Стрибок угору з місця, см	5	30 і більше	35 і більше
	4	25 – 29	29 – 34
	3	20 – 24	23 – 28
	2	15 – 19	17 – 22
	1	14 і менше	16 і менше
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	5	35 і більше	40 і більше
	4	30 – 34	35 – 39
	3	25 – 29	30 – 34
	2	20 – 24	25 – 29
	1	19 і менше	24 і менше
Підтягування з вису на поперечці, к-сть разів	5	3 і більше	5 і більше
	4	2	4
	3	1	3
	2	3/4	2
	1	1/2	1
Кидок набивного м'яча (2 кг) обома руками із-за голови, см	5	326 і більше	366 і більше
	4	274 – 325	316 – 365
	3	222 – 273	261 – 315
	2	171 – 221	211 – 260
	1	170 і менше	210 і менше

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку (дівчата)

Контрольна вправа	Оцінка, балів	Вікова група, років:	
		9-10	10-11
Біг 30 м з високого старту, с	5	6,2 і менше	5,8 і менше
	4	6,3 – 6,7	5,9 – 6,3
	3	6,8 – 7,2	6,4 – 6,8
	2	7,3 – 7,7	6,9 – 7,3
	1	7,8 і більше	7,4 і більше
Човниковий біг 3x10 м, с	5	9,2 і менше	8,8 і менше
	4	9,3 – 9,8	8,9 – 9,4
	3	9,9 – 10,4	9,5 – 10,0
	2	10,5 – 11,1	10,1 – 10,6
	1	11,2 і більше	10,7 і більше
Біг 92 м («ялинка»), с	5	32,5 і менше	31,0 і менше
	4	32,6 – 33,0	31,1 – 31,5
	3	33,1 – 33,5	31,6 – 32,0
	2	33,6 – 34,0	32,1 – 32,5
	1	34,1 і більше	32,6 і більше
Стрибок у довжину з місця, см	5	161 і більше	171 і більше
	4	151 – 160	161 – 170
	3	141 – 150	151 – 160
	2	131 – 140	141 – 150
	1	130 і менше	140 і менше
Стрибок угору з місця, см	5	24 і більше	29 і більше
	4	20 – 23	24 – 28
	3	16 – 19	19 – 23
	2	11 – 15	14 – 18
	1	10 і менше	13 і менше
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	5	30 і більше	35 і більше
	4	26 – 29	30 – 34
	3	22 – 25	25 – 29
	2	18 – 21	20 – 24
	1	17 і менше	19 і менше
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	5	5 і більше	6 і більше
	4	4	5
	3	3	4
	2	2	3
	1	1	2 і менше
Кидок набивного м'яча (2 кг) обома руками з-за голови, см	5	241 і більше	271 і більше
	4	211 – 240	241 – 270
	3	181 – 210	211 – 240
	2	151 – 180	181 – 210
	1	150 і менше	180 і менше

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. 7, 8.

3.2. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.2.1. Організація та методика 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 урахувувати 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 профільюючих 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 пляжного гандболу;
- формування спортивної мотивації;
- зміцнення здоров'я спортсменів.

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 включає в себе 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 до, 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 за рахунок м'язового зусилля 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 ампула 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 підстрахуванні та передачі опіки іншому гравцю. Швидка зміна командної системи захисту. Навчальні ігри з метою удосконалення взаємодій захисників.

Ігрова підготовка

Удосконалення рухових дій гандболістів за рахунок розвитку оперативного мислення у модельованих ігрових ситуаціях. Навчальні одна-та двобічні ігри.

Психологічна підготовка

Зростання мотивації до занять пляжним 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 пляжному 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. Методи тренувань –

словесні, наочні і практичні. У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують у різних поєднаннях.

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. 9-13.

3.2.5. Зміст і структура змагальної діяльності

Участь у тренувальних та контрольних іграх, а також у змаганнях з пляжного 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 9

**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			
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 10

**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 11

**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 12

**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 13

**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 після з піруетом (5 кидків).
8. Виконання блокування в повітрі при кидках крайніх гравців (блокує 5 кидків).

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку (юнаки)

Контрольна вправа	Оцінка, балів	Вікова група, років:		
		11-12	12-14	14-15
Біг 30 м з високого старту, с	5	5,0 і менше	4,7 і менше	4,4 і менше
	4	5,1 – 5,5	4,8 – 5,2	4,5 – 4,9
	3	5,6 – 6,0	5,3 – 5,7	5,0 – 5,4
	2	6,1 – 6,5	5,8 – 6,2	5,5 – 5,9
	1	6,6 і більше	6,3 і більше	6,0 і більше
Біг 400 м, хв, с	5	1.15 і менше	1.11 і менше	1.08 і менше
	4	1.16 – 1.18	1.12 – 1.14	1.09 – 1.11
	3	1.19 – 1.21	1.15 – 1.17	1.12 – 1.14
	2	1.22 – 1.24	1.18 – 1.20	1.15 – 1.17
	1	1.25 і більше	1.21 і більше	1.18 і більше
Човниковий біг 3x10 м, с	5	7,9 і менше	7,6 і менше	7,3 і менше
	4	8,0 – 8,4	7,7 – 8,1	7,4 – 7,8
	3	8,5 – 8,9	8,2 – 8,6	7,9 – 8,3
	2	9,0 – 9,4	8,7 – 9,1	8,4 – 8,8
	1	9,5 і більше	9,2 і більше	8,9 і більше
Біг 92 м («ялинка»), с	5	26,5 і менше	26,0 і менше	25,5 і менше
	4	26,6 – 27,0	26,1 – 26,5	25,6 – 26,0
	3	27,1 – 28,0	26,6 – 27,0	26,1 – 26,5
	2	28,1 – 29,0	27,1 – 28,0	26,6 – 27,0
	1	29,1 і більше	28,1 і більше	27,1 і більше
Стрибок у довжину з місця, см	5	211 і більше	226 і більше	236 і більше
	4	196 – 210	211 – 225	221 – 235
	3	181 – 195	196 – 210	206 – 220
	2	166 – 180	181 – 195	191 – 205
	1	165 і менше	180 і менше	190 і менше
Стрибок угору з місця, с0м	5	48 і більше	53 і більше	58 і більше
	4	41 – 47	46 – 52	51 – 57
	3	34 – 40	39 – 45	44 – 50
	2	27 – 33	32 – 38	37 – 43
	1	26 і менше	31 і менше	36 і менше
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	5	50 і більше	55 і більше	60 і більше
	4	45 – 49	50 – 54	55 – 59
	3	40 – 44	45 – 49	50 – 54
	2	35 – 39	40 – 44	45 – 49
	1	34 і менше	39 і менше	44 і менше
Підтягування з вису на поперечці, к-сть разів	5	9 і більше	10 і більше	11 і більше
	4	7	9	10
	3	5 – 6	7 – 8	8 – 9
	2	4	5 – 6	6 – 7
	1	2 – 3	4	5
Кидок набивного м'яча (2 кг) обома руками з-за голови, см	5	436 і більше	486 і більше	536 і більше
	4	391 – 435	436 – 485	486 – 535
	3	346 – 390	386 – 435	436 – 485
	2	301 – 345	336 – 385	386 – 435
	1	300 і менше	335 і менше	385 і менше

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку (дівчата)

Контрольна вправа	Оцінка, балів	Вікова група, років:		
		11-12	12-14	14-15
Біг 30 м з високого старту, с	5	5,3 і менше	5,0 і менше	4,8 і менше
	4	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,9 – 5,3
	3	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0	5,4 – 5,8
	2	6,4 – 6,8	6,1 – 6,5	5,9 – 6,3
	1	6,9 і більше	6,6 і більше	6,4 і більше
Біг 400 м, хв, с	5	1.22 і менше	1.19 і менше	1.16 і менше
	4	1.23 – 1.25	1.20 – 1.22	1.17 – 1.19
	3	1.26 – 1.28	1.23 – 1.25	1.20 – 1.22
	2	1.29 – 1.31	1.26 – 1.28	1.23 – 1.25
	1	1.32 і більше	1.29 і більше	1.26 і більше
Човниковий біг 3x10м, с	5	8,2 і менше	7,8 і менше	7,6 і менше
	4	8,3 – 8,8	7,9 – 8,4	7,7 – 8,2
	3	8,9 – 9,4	8,5 – 9,0	8,3 – 8,8
	2	9,5 – 10,0	9,1 – 9,6	8,9 – 9,4
	1	10,1 і більше	9,7 і більше	9,5 і більше
Біг 92 м («ялинка»), с	5	29,0 і менше	28,5 і менше	28,0 і менше
	4	29,1 – 29,5	28,6 – 29,0	28,1 – 28,5
	3	29,6 – 31,0	29,1 – 29,5	28,6 – 29,0
	2	31,1 – 31,5	29,6 – 30,0	29,1 – 29,5
	1	31,6 і більше	30,1 і більше	29,6 і більше
Стрибок у довжину з місця, см	5	191 і більше	206 і більше	221 і більше
	4	181 – 190	196 – 205	211 – 220
	3	171 – 180	186 – 195	201 – 210
	2	161 – 170	176 – 185	191 – 200
	1	160 і менше	175 і менше	190 і менше
Стрибок угору з місця, см	5	40 і більше	43 і більше	46 і більше
	4	34 – 39	37 – 42	40 – 45
	3	28 – 33	31 – 36	34 – 39
	2	22 – 27	25 – 30	28 – 33
	1	21 і менше	24 і менше	27 і менше
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	5	45 і більше	49 і більше	53 і більше
	4	39 – 44	43 – 48	47 – 52
	3	33 – 38	37 – 42	41 – 46
	2	28 – 32	32 – 36	36 – 40
	1	27 і менше	31 і менше	35 і менше
Підтягування з вису на поперечці, к-сть разів	5	2 і більше	3 і більше	5 і більше
	4	1	2	4
	3	3/4	1	3
	2	1/2	3/4	2
	1	-	-	1
Кидок набивного м'яча (2 кг) обома руками з-за голови, см	5	361 і більше	391 і більше	431 і більше
	4	321 – 360	351 – 390	401 – 430
	3	281 – 320	311 – 350	371 – 400
	2	241 – 280	271 – 310	341 – 370
	1	240 і менше	270 і менше	340 і менше

3.3. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.3.1. Організація та методика 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 вагомим місце у процесі відбору та орієнтації спортсмена. Тренер-викладач у групах спеціалізованої підготовки має приділяти увагу не тільки абсолютним показникам тренуваності 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 одноконтратаку 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 дистанцій.

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 пляжним гандболом і виховання працелюбності, розвиток вольових якостей.

Теоретична підготовка

Поглиблене ознайомлення з системою тренування у пляжному 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.

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. 17-20.

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

Тести для виявлення рівня технічної підготовленості:

1. Точність виконання передачі м'яча однією рукою на відстань 15 м. Виконується 15 передач.
2. Точність виконання передачі м'яча однією рукою у стрибку на відстань 10 м. Виконується 10 передач.

3. Точність виконання передач м'яча партнеру в повітря (по 5 передач):

- з правого кута майданчика лінійному;
- з правого кута майданчика на лівий кут;
- з лівого кута майданчика на правий кут;
- з правого кута майданчика лінійному;
- з центра майданчика лінійному та крайнім гравцям;
- з лівого кута майданчика лінійному.

4. Точність виконання кидків по воротах. Виконується по 10 кидків:

- з правого кута майданчика в стрибку;
- з правого кута майданчика з піруетом;
- з лівого кута майданчика в стрибку;
- з лівого кута майданчика з піруетом.

5. Точність виконання кидків м'яча з 6-метрової позначки. Виконується по 5 кидків.

6. Точність виконання кидків при булітах. Воротарі обирають тактику захисту воріт, з виходом за межі воротарського майданчика або стоячи у воротах. Виконується по 5 кидків.

7. Результативність гри у захисті. Блокування кидків суперника. Виконується по 5 блокувань.

Тести для визначення тактичної підготовленості:

1. Успішність виконання тактичних дій при передачі м'яча після схресного переміщення. Перед виконанням передачі партнеру гравець імітує кидок по воротах. Виконується по 5 спроб.

2. Успішність тактичних дій при виведенні на завершальний кидок атакуючого воротаря. Виконуються три іспити:

- 1) передача після подвійного схресного переміщення;
- 2) передача після імітування пасу набігаючому крайньому гравцю;
- 3) передача після стягування суперника.

У кожному іспиті по 3 повтори.

3. Успішність виконання командних тактичних дій: швидка заміна гравців захисту на нападаючих після переходу в атаку. Виконується 5 спроб.

4. Заміна воротаря на атакуючого воротаря з підключенням його до атаки по фланзі. Виконується 10 спроб.

Тести для визначення рівня інтегральної підготовленості:

1. Успішність виконання технічних прийомів гри при швидкому переході від одного прийому гри до іншого:

— при переході від захисту до нападу швидкий пас від воротаря гравцю, який змінив партнера біля воротарського майданчика суперника. Виконується 5 спроб;

— блокування можливості першої передачі воротарем суперника після забитого гола або втрати м'яча. Виконується 5 спроб;

— створення вільного простору для атакуючого воротаря під час переходу від захисту до нападу внаслідок зміщення гравців ближче до бокової лінії. Виконується 5 спроб.

2. Успішність ігрових дій гандболістів. Ефективність ігрових дій гандболістів визначається в результаті перегляду календарних і контрольних ігор: візуально; графічним записом; записом на відео.

Потім визначається ефективність гри кожного гравця, підбиваються підсумки та вносяться корективи в навчально-тренувальний процес гандболістів.

Контроль теоретичної підготовленості. Тестування у теоретичній підготовці в пляжному гандболі проводиться за допомогою бесід під час навчально-тренувального процесу.

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку

Контрольна вправа	Оцінка, балів	Юнаки		Дівчата	
		Вікова група, років:		Вікова група, років:	
		15–16	16–17	15–16	16–17
Біг 30 м з високого старту, с	5	4,2 і менше	4,0 і менше	4,5 і менше	4,3 і менше
	4	4,3 – 4,7	4,1 – 4,4	4,6 – 5,0	4,4 – 4,8
	3	4,8 – 5,2	4,5 – 4,9	5,1 – 5,5	4,9 – 5,3
	2	5,3 – 5,7	5,0 – 5,5	5,6 – 6,0	5,4 – 5,8
	1	5,8 і більше	5,6 і більше	6,1 і більше	5,9 і більше
Біг 400 м, хв, с	5	1.06 і менше	1.04 і менше	1.14 і менше	1.12 і менше
	4	1.07 – 1.09	1.05 – 1.07	1.15 – 1.17	1.13 – 1.15
	3	1.10 – 1.12	1.08 – 1.10	1.18 – 1.20	1.16 – 1.18
	2	1.13 – 1.15	1.11 – 1.13	1.21 – 1.23	1.19 – 1.21
	1	1.16 і більше	1.14 і більше	1.24 і більше	1.22 і більше
Човниковий біг 3x10 м, с	5	7,0 і менше	6,8 і менше	7,4 і менше	7,2 і менше
	4	7,1 – 7,5	6,9 – 7,3	7,5 – 8,0	7,3 – 8,0
	3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,7	8,1 – 8,6	8,1 – 8,5
	2	8,1 – 8,5	7,8 – 8,2	8,7 – 9,2	8,6 – 9,0
	1	8,6 і більше	8,3 і більше	9,3 і більше	9,1 і більше
Біг 92 м («ялинка»), с	5	25,0 і менше	24,5 і менше	27,5 і менше	27,0 і менше
	4	25,1 – 25,5	24,6 – 25,0	27,6 – 28,0	27,1 – 27,5
	3	25,6 – 26,0	25,1 – 25,5	28,1 – 28,5	27,6 – 28,0
	2	26,1 – 26,5	25,6 – 26,0	28,6 – 29,0	28,1 – 28,5
	1	26,6 і більше	26,1 і більше	29,1 і більше	28,6 і більше
Стрибок у довжину з місця, см	5	251 і більше	261 і більше	231 і більше	241 і більше
	4	236 – 250	246 – 260	221 – 230	231 – 240
	3	221 – 235	231 – 245	211 – 220	221 – 230
	2	206 – 220	216 – 230	201 – 210	211 – 220
	1	205 і менше	215 і менше	200 і менше	210 і менше
Стрибок угору з місця, см	5	62 і більше	66 і більше	49 і більше	52 і більше
	4	55 – 61	58 – 65	43 – 48	45 – 51
	3	48 – 54	50 – 57	37 – 42	38 – 44
	2	41 – 47	43 – 49	31 – 36	32 – 37
	1	40 і менше	42 і менше	30 і менше	31 і менше
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	5	65 і більше	70 і більше	57 і більше	60 і більше
	4	60 – 64	65 – 69	51 – 56	54 – 59
	3	55 – 59	60 – 64	45 – 50	48 – 53
	2	50 – 54	55 – 59	40 – 44	42 – 47
	1	49 і менше	54 і менше	39 і менше	41 і менше
Підтягування з вису на поперечці, к-сть разів	5	12 і більше	13 і більше	7 і більше	8 і більше
	4	10 – 11	11 – 12	6	7
	3	9	10	5	6
	2	7 – 8	8 – 9	4	5
	1	6 і менше	7 і менше	3 і менше	4 і менше

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

**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 19

**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

**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 відбору

Комплектуються з перспективних спортсменів 18 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 пляжного 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, напрямки 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 пляжних 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. Взагалі, бажано орієнтуватися на найкращі клубні команди, які

представлятимуть збірні країни. У цьому разі береться до уваги, перш за все, взаєморозуміння партнерів та їхня психологічна сумісність.

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 гри 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 награної 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 пляжному 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.

**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	100	73	27	103	85	18
- спеціальна	258	187	71	240	202	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 22

**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 23

**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

3.4.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі у 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. 21-23.

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.

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку

Контрольна вправа	Оцінка, балів	Чоловіки	Жінки
		Вікова група, років:	
		19 - 20 і старші	19-20 і старші
Біг 30 м з високого старту, с	5	3,8 і менше	4,0 і менше
	4	3,81 – 4,20	4,01 – 4,5
	3	4,21 – 4,70	4,51 – 5,0
	2	4,71 – 5,30	5,01 – 5,5
	1	5,31 і більше	5,51 і більше
Біг 400 м, хв, с	5	1.01 і менше	1.09 і менше
	4	1.02 – 1.04	1.1 – 1.12
	3	1.05 – 1.07	1.13 – 1.15
	2	1.08 – 1.1	1.16 – 1.18
	1	1.11 і більше	1.19 і більше
Човниковий біг 3x10 м, с	5	6,5 і менше	6,9 і менше
	4	6,6 – 7,0	7,0 – 7,9
	3	7,1 – 7,4	8,0 – 8,4
	2	7,5 – 7,9	8,5 – 8,9
	1	8,0 і більше	9,0 і більше
Біг 92 м («ялинка»), с	5	24,0 і менше	26,5 і менше
	4	24,1 – 24,5	26,6 – 27,0
	3	24,6 – 24,8	27,1 – 27,5
	2	24,9 – 25,3	27,6 – 28,0
	1	25,4 і більше	28,1 і більше
Стрибок у довжину з місця, см	5	270 і більше	250 і більше
	4	256 – 269	240 – 249
	3	241 – 255	230 – 239
	2	226 – 240	220 – 229
	1	225 і менше	219 і менше
Стрибок угору з місця, см	5	72 і більше	58 і більше
	4	64 – 71	51 – 57
	3	56 – 63	44 – 50
	2	48 – 55	38 – 43
	1	47 і менше	37 і менше
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	5	76 і більше	66 і більше
	4	71 – 75	60 – 65
	3	66 – 70	54 – 59
	2	61 – 65	48 – 53
	1	60 і менше	47 і менше
Підтягування з вису на поперечці, к-сть разів	5	16 і більше	10 і більше
	4	15	9
Підтягування з вису на поперечці, к-сть разів	3	14	8
	2	11 – 12	7
	1	10 і менше	6 і менше
Кидок набивного м'яча (2 кг) обома руками з-за голови, см	5	700 і більше	620 і більше
	4	640 – 699	580 – 619
	3	600 – 639	540 – 579
	2	550 – 559	500 – 539
	1	549 і менше	499 і менше

ЛІТЕРАТУРА

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. Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Учебник тренера по гандболу / В.Я. Игнатъева, Ю.М. Портнов. – М.: ФОН, 1996.
11. Данилов А.А., Кушнирюк С.Г. 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., Евтушенко А.Н. 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.
20. Beach Handball. Rules of the Game. – International Handball Federation, 2002. – 57 с.
21. Офіційний сайт Міжнародної федерації гандболу. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.eurohandball.com/>.
22. Офіційний сайт Асоціації пляжного гандболу України. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ubha.org.ua/>.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Рекомендації для ДЮСШ щодо спортивних споруд, їхнього обладнання та інвентарю

Найменування спортивного обладнання та інвентарю	Строки використання у роках
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

**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	
Гомілковостопи	6	12
Взуття спеціальне	6	12
Костюм вітрозахисний	12	12
Костюм спортивний	12	12
Майка для тренування	6	12
Майка ігрова	6	-
М'яч	12	-
Наколінники	12	-
Рюкзак спортивний	12	12
Спортивні труси	12	-
Сумка спортивна	12	12
Термокофта	12	-
Термотрико	12	-
Топ	12	-
Футболка для тренування	6	12
Шкарпетки	6	6
Шкарпетки «термо»	12	-
Шорти для тренування	6	12
Шорти ігрові	6	-

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, <u>мл/хв</u> кг													

Дата медичного обстеження _____

Висновок лікаря _____

Облік травм

Дата отримання	Характер	Дата початку тренувань

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)

I. Кваліфікаційна категорія

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

II. Кількісний склад учнів

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

III. 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						

(підпис) Заступник директора спортивної школи _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ПЛЯЖНОГО ГАНДБОЛУ.....	4
1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки з пляжного гандболу.....	4
1.2. Мета й завдання спортивної підготовки.....	5
1.3. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки.....	6
1.4. Зміст видів підготовки спортсменів.....	8
1.5. Етапи спортивної підготовки.....	23
1.6. Структура тренувального процесу багаторічної підготовки спортсменів.....	26
1.7. Вікові особливості спортивної підготовки.....	29
1.8. Особливості планування та моделювання навчально-тренувального процесу гандболісток.....	30
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	34
2.2. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп.....	34
2.3. Засади організаційно-навчального процесу.....	35
2.4. Планування та облік навчально-тренувальної роботи.....	36
2.5. Контроль навчально-тренувальної роботи.....	36
3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	37
3.1. Групи початкової підготовки.....	37
3.1.1. Організація та методика відбору.....	37
3.1.2. Основний матеріал.....	37
3.1.3. Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки.....	42
3.1.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки.....	42
3.1.5. Зміст і структура змагальної діяльності.....	45
3.1.6. Система контролю.....	45
3.1.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	45
3.2. Групи базової підготовки.....	48
3.2.1. Організація та методика відбору.....	48
3.2.2. Основний матеріал.....	49
3.2.3. Методи та засоби тренувань у групах базової підготовки.....	53
3.2.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки.....	54
3.2.5. Зміст і структура змагальної діяльності.....	54
3.2.6. Система контролю.....	54
3.2.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	58

3.3.	Групи спеціалізованої підготовки.....	61
3.3.1.	Організація та методика відбору.....	61
3.3.2.	Основний матеріал.....	61
3.3.3.	Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки.....	64
3.3.4.	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки.....	65
3.3.5.	Зміст і структура змагальної діяльності.....	65
3.3.6.	Система контролю.....	65
3.3.7.	Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	65
3.4.	Групи підготовки до вищої спортивної майстерності.....	72
3.4.1.	Організація та методика відбору.....	72
3.4.2.	Основний матеріал.....	74
3.4.3.	Методи та засоби тренувань у групах підготовки до вищої спортивної майстерності.....	76
3.4.4.	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності.....	79
3.4.5.	Зміст і структура змагальної діяльності.....	79
3.4.6.	Система контролю.....	79
3.4.7.	Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	79
	ЛІТЕРАТУРА.....	81
	ДОДАТКИ.....	83

ПЛЯЖНИЙ ГАНДБОЛ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск *М.О. Бережна-Притула*

Редактор *В.Д. Венгер*

Підписано до друку

Тираж