

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

*ЧЕРВОНА С.П.*

*Харківська державна академія фізичної культури*

### ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ ВІДПОВІДНО ДО АМПЛУА

**Анотація.** Розглянуто особливості підготовки гандболістів відповідно до їх амплуа.

**Ключові слова:** гандболісти, амплуа, відбір, ефективність, спеціалізація.

**Вступ.** У гандболі перемагають ті команди, гравці яких ефективно виконують свої ігрові функції відповідно до амплуа: воротаря, півсереднього, розігруючого, лінійного, кутового. Тому необхідно відповідально проводити відбір, розподілення, вдосконалення діяльності гравців за амплуа. Особливу увагу індивідуальній підготовці відповідно до їх амплуа необхідно приділяти на етапі спеціалізованої підготовки. Саме в цей період тренери віддають перевагу командній тактиці, за рахунок чого ефективність індивідуальних дій знижується, хоча заздалегідь зрозуміло, що майстерність кожного виконавця є основою та запорукою перемог та подальшого вдосконалення гравців для виступів у командах майстрів.

**Мета та завдання дослідження.** Проаналізувати напрямки тренерської роботи для здійснення індивідуальної підготовки гравців відповідно до їх амплуа.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розподіл гравців за ігровими функціями – один із основних принципів ігрової діяльності.

Зміст та закономірності діяльності гандболістів визначає тактика гри. Гра потребує високої ефективності та результативності, що і зумовлює специфіку гри кожного гравця, розподіл їх за амплуа.

Аналіз змагальної діяльності гандболістів високої кваліфікації, дав змогу визначити ефективність та результативність гандболістів за амплуа як у нападі так і у захисті. У різних джерелах досліджувались фізична і технічна підготовки гандболістів [3], змагальна діяльність висококваліфікованих чоловічих [4] та жіночих команд [5]. Увага фахівців приділялась також і тактичним діям гандболістів у нападі, кидкам по воротах гравців різних амплуа, в різних ігрових положеннях. Взаємодія висококваліфікованих гравців різних амплуа.

Думки фахівців розділяються на тих, хто за вузьку спеціалізацію гравців, та тих хто за універсальних гравців, які виконують функції [].

На початкових етапах важливе значення мають морфологічні особливості, фізичний розвиток, а також вік та час занять.

Розподіл гравців за амплуа проходить з врахуванням їх антропометричних даних, рівня фізичної підготовки, психологічні особливості та індивідуальних особливостей рухової діяльності. Часто буває коли тренери враховують один або декілька із факторів відбору або керуються результативністю гравця в певних

умовах і припускаються помилки, яка в подальшому впливає на гру гандболістів.

На наш погляд необхідний комплексний підхід до вирішення цього питання. Безумовно, найголовніший етап відбору - це етап вибору спеціалізації гандболістів - ігрового амплуа.

Беззаперечно дуже важливо простежити і дотриматись закономірностей всіх етапів становлення і підготовки спортсмена, як майстра окремого амплуа, з метою забезпечення надійної складової частини ігрової команди, з метою забезпечення гідних кандидатів до збірних команд: юнацьких, молодіжних, студентських і національних, на вирішення цього завдання на перспективу і повинна бути спрямована повсякденна робота кожного тренера.

Комплексний підхід тренера до індивідуальної підготовки гравців за амплуа здійснюється за рахунок постійного контролю за рівнем підготовленості гравців, основними завданнями якої є:

- визначення функціонального стану гравців;
- обстеження змагальної діяльності гравців в контрольних та змагальних іграх з метою визначення рівня техніко-тактичної підготовленості на певному етапі.
- проведення поточних обстежень з метою виявлення динаміки функціональних зрушень гандболістів.

Для вирішення поставлених завдань застосовуються:

Поглиблене медичне обстеження (ПМО). Проводиться двічі на рік на базі медичного диспансеру.

Етапні комплексні обстеження можна проводити на навчально-тренувальних зборах (НТЗ). Основні завдання: визначення рівня функціональної підготовленості, визначення рівня функціонування серцево-судинної системи (методи електрокардіографії), метод варіаційної пульсографії, визначення рівня техніко-тактичної підготовленості (відеозапис) на певному етапі.

Проведення педагогічних спостережень, що проводяться на контрольних іграх і визначення реакції організму на змагальні навантаження. Складання програм відновлювальних заходів і рекомендації з їх використання. Проводиться 4-5 разів протягом року.

Аналіз даних та складання індивідуального плану підготовки для кожного гравця за амплуа.

У зв'язку з особливостями діяльності ігрових амплуа в гандболі розроблено індивідуальні моделі ігрової діяльності для контролю та оцінки успішності та зросту спортивної майстерності. Модель містить нормативні вимоги, які повинні виконувати гандболісти під час змагань. Завдяки цим моделям тренер має змогу оцінити вклад кожного гравця у перемогу команди в цілому та визначити динаміку підготовленості кожного гравця за амплуа, що дає змогу вносити зміни та корективи у навчально-тренувальний процес.

Розуміння важливості чіткої спеціалізації кожного гравця необхідно сформулювати у кожного члена команди.

Кожен гравець повинен правильно визначати свої можливості та обов'язки відповідно до амплуа, а також правильно і вагомо оцінювати можливості і функціональні обов'язки партнерів по команді.

Високі потреби у досягненні особистого успіху, або прагнення уникнути грошових штрафів або покарань, зневаги, високий рівень суперництва, можуть перешкоджати загальнокомандному успіху.

В діяльності спортивної команди визначається діяльність «ведучих» гравців та «відомих». Ведучі гравці здібні підтримати, а відомі здібні вчасно пристосуватися. Психологічна проблема відбору гравців за амплуа полягає не у формальному розподілі ролей за принципом «ведучий – відомий» а у визначенні, наскільки виконуюча роль відповідає особистості гравця. Тренеру необхідно приділяти цій проблемі значну увагу з метою формування функціональної структури команди, яка здатна перемагати суперників, вести переможну гру складних змагальних ситуаціях (меншості, рівному рахунку гри, прикінцевих серіях пенальті, тощо).

В таких умовах тренеру необхідно вибрати правильну позицію та вести принципове оцінювання діяльності кожного гравця як на тренуваннях так і під час змагань.

**Висновки з даного дослідження.** Для забезпечення ефективної діяльності на протязі багаторічної підготовки гравців відповідно до амплуа, тренерам необхідно вести планомірну індивідуальну роботу, з урахуванням вимог щодо раціонального планування тренувальної і змагальної діяльності, використовуючи нормативні вимоги моделей фізичного розвитку та показників ігрової діяльності гандболістів різних амплуа. Доцільніше спочатку навчити гандболістів вдало грати на своїх місцях, розвиваючи зумовлені специфікою положення на майданчику рухові якості, необхідні технічні і тактичні навички. Розширювати ігрові функції поступово, з метою забезпечення вдалих дій на різних ігрових позиціях, в різних ігрових ситуаціях, що продиктовані стрімкими змінами у грі.

**Перспективи подальших досліджень** полягає у аналізі та оцінці ефективності змагальної діяльності юних гандболістів за амплуа.

### Список використаної літератури:

1. Гандбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл Олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності /Данилов О.О. та інші.- К.: - 2003.-150 с.

2. Игнатьева, В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие для студентов, тренеров и спортсменов / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. - М.: Физическая культура, 2005. - 270 с.

3. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско – юношеских спортивных школах / В.Я. Игнатьева, И.В.Петрачева. – М: Советский спорт, 2004. – 216 с.

4. Козіна Ж. Л. Основні науково-методичні шляхи індивідуалізації процесу підготовки спортсменів у спортивних іграх // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2007. — № 1. — С. 39—45

5. Скалій Т. Техніко-тактична підготовка гандболістів групи ПСМ в умовах ВНЗ // Теорія та методика фізичного виховання — 2009. — № 5. — С. 10-13.