

АНАЛИЗ ПРОГРАММ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ И ВЫРАБОТКА РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ИХ МОДЕРНИЗАЦИИ



Шестаков И.Г.

канд. пед. наук,
лектор ИНФ,
Белорусский
государственный
университет
физической культуры



Репкин С.Б.

д-р экон. наук, доцент,
судья междунар.
категории по гандболу,
Белорусский
государственный
университет
физической культуры

В статье приводится анализ учебных программ подготовки гандболистов, осуществляемых на базе специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь и Российской Федерации. Раскрываются как теоретические аспекты разработки программ многолетней подготовки, так и механизмы реализации их на практике. Приводятся рекомендации, позволяющие модернизировать существующие программы за счет устранения выявленных противоречий, повышения качества содержания и эффективности применения на практике.

Ключевые слова: гандбол; учебные программы; анализ; повышение эффективности; рекомендации; модернизация; подготовка гандболистов; содержание; спортивные учреждения; инновационная теоретическая база.

ANALYSIS OF MULTI-YEAR TRAINING PROGRAMMES OF HANDBALL PLAYERS AND RECOMMENDATIONS DEVELOPMENT ON THEIR MODERNIZATION

The article provides an analysis of training programs for handball players, carried out on the basis of specialized educational and sports institutions of the Republic of Belarus and the Russian Federation. Theoretical aspects of the multi-year training programs development and mechanisms for their implementation are disclosed. Recommendations on the existing programs modernization by the identified contradictions elimination, and by the content quality and implementation efficiency improvement are made.

Keywords: handball; training programs; analysis; efficiency improvement; recommendations; modernization; training of handball players; content; sports institutions; innovative theoretical base.

Повышение конкуренции в спорте высших достижений имеет четко выраженную тенденцию. Это касается всех видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Не является исключением из приоритетного списка и гандбол. В связи с этим возрастают требования к системе многолетней подготовки спортивного резерва в гандболе как основного источника пополнения национальных команд игроками высокого уровня.

В Республике Беларусь подготовка гандболистов ведется в государственных специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ) и училищах олимпийского резерва (УОР). Основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы, предназначенным для администрации и тренеров-преподавателей по гандболу, является государственная программа по виду спорта.

Программа представляет собой систематизированный, научно обоснованный, комплексный, инновационный материал, который позволяет гарантированно подготовить игрока, отвечающего

требованиям, заложенным в модельные характеристики национальной и сборных команд по гандболу Республики Беларусь. Содержание учебного материала является руководством для работы тренера, который в процессе его реализации на практике за счет своих знаний и опыта обогащает и улучшает его.

Модернизация системы многолетней подготовки гандболистов в Республике Беларусь является актуальным вопросом, решение которого, в первую очередь, связано с созданием программы по гандболу для СУСУ и УОР (далее – Программа), отвечающей современным тенденциям развития вида спорта и опирающейся на инновационную теоретическую базу.

В ходе исследования предполагается выявить недостатки действующих программ по гандболу и определить возможность их устранения.

■ **Цель исследования** – проанализировать программы по гандболу и определить пути их модернизации.

■ **Объект** – программы для специализированных учебно-спортивных учреждений по гандболу Республики Беларусь и Российской Федерации.

Для получения необходимой информации определенной целью настоящего исследования были изучены и проанализированы программы по гандболу, используемые на данный момент в Республике Беларусь и Российской Федерации. Данные программы были разработаны разными авторами [1–10], основаны на схожих директивных и нормативных документах, регламентирующих работу спортивных учреждений. Программы обладают четкой структурой и объемным содержанием. Но, наряду с большим количеством положительных моментов, программы содержат, на наш взгляд, некоторые неточности и проблемные положения, не позволяющие эффективно использовать их в практике.

■ **Практическая реализация программ**

Все без исключения используемые программы не в полной мере реализуются на практике, а остаются лишь теоретическими разработками вследствие того, что используется ошибочное положение о распределении зон ответственности между теорией гандбола, представленной в лице разработчиков программ, и практикой в лице непосредственных исполнителей (тренеров). Изначально предполагалось, что разработчики представят в программе сведения, раскрывающие основные принципы спортивной подготовки, структуру системы многолетней подготовки гандболистов, а также модельные характеристики гандболистов на различных этапах подготовки. В свою очередь, тренеры, непосредственно работающие со спортсменами, первоначально изучат содержание программы, затем самостоятельно создадут тематические планы тренировочных занятий и в завершение применят их на практике.

Теоретические сведения, составляющие основу программы подготовки гандболистов, не в полной мере реализуются на практике вследствие того, что программа не содержит предварительно разработанных и рекомендованных к применению тематических планов каждого учебно-тренировочного занятия для учащихся различного возраста.

Взаимосвязь между программами различных уровней подготовки

Подготовка гандболистов осуществляется на трех различных уровнях. На первом уровне подготовка ведется на уроках физической культуры общеобразовательных школ, на втором (основном) – в СУСУ и УОР и на третьем – в сборных и национальных командах. Содержание программы,

предназначенное для использования на определенном уровне подготовки гандболистов, не взаимосвязано с программами, предназначенными для двух других уровней, и не носит взаимопроникающий характер.

Содержание программ, используемых при подготовке гандболистов на трех различных уровнях, не взаимосвязано между собой, что препятствует углубленному изучению учебного материала.

Взаимосвязь соревновательного процесса с видами подготовки

Объем соревновательной деятельности для групп различного возраста закреплен в программе. На практике это означает, что учебный год нужно заканчивать обязательно соревновательным процессом в установленном объеме времени. Тогда сохраняется пропорциональное соотношение времени, отводимое на различные виды подготовки учебно-тренировочного процесса. В первую очередь, это касается технической и тактической подготовки. Если в течение одного учебного года происходит изменение количества соревнований, то остаться в рамках запланированного соотношения между видами подготовки не представляется возможным.

Показатели процентного соотношения различных видов подготовки носят формальный характер вследствие того, что не взаимосвязаны с реальным календарем соревнований.

Соотношение объема и интенсивности тренировочных нагрузок

Основным фактором, влияющим на формирование отставленного тренировочного эффекта у спортсменов, является изменение соотношения объема и интенсивности тренировочных нагрузок (Ю.В. Верхошанский, 1988). Чем больше спортсмен приближается к дате начала соревнований, тем меньше объем тренировочных нагрузок и тем выше их интенсивность. Этот основной принцип подготовки спортсменов не вписывается в строго регламентированные временные показатели, отражающие объем тренировочных нагрузок, закрепленные в содержании программ.

Неизменный объем тренировочных занятий на протяжении всего учебного года находится в прямом противоречии с основами спортивной тренировки.

Модельные характеристики

Одним из наиболее важных моментов системы многолетней подготовки гандболистов является переход выпускников СУСУ и УОР в команды масте-

ров или их дублирующие составы. Для успешного перехода и безболезненной адаптации в команды более высокого уровня выпускники обязаны владеть должным уровнем физической, технической и тактической подготовленности. Такой уровень подготовленности определяется модельными характеристиками игроков команды.

Отсутствие модельных характеристик приводит к возникновению сложностей при переходе спортсменов из молодежной во взрослую команду, а иногда и завершению спортивной карьеры.

Программы не учитывают модельные характеристики игроков национальной команды или команды мастеров и как следствие этого – не направлены на решение задач по их комплектованию.

Стандарт спортивной подготовки

В процессе реализации основных положений программы по гандболу на практике тренер обязан опираться на единый, общий для всех стандарт спортивной подготовки, согласованный и признанный всеми участниками, вовлеченными в процесс подготовки гандболистов. Лишь благодаря объединенным усилиям тренерского состава можно достичь целей, заложенных в содержание программы, и решить задачи, определенные стандартом подготовки гандболистов.

Программы по гандболу были разработаны без учета стандарта спортивной подготовки.

Регистр приемов техники игры

Техническая подготовка занимает доминирующее положение в системе многолетней подготовки гандболистов. Соответственно, это положение должно найти свое отражение в содержании программ в виде ответа на вопрос: «Что изучать?» Использование гандбольных терминов для обозначения предмета изучения (техника выполнения определенного способа движения) является недостаточным. Необходимо иметь более обширную информацию о предмете изучения, включающую регистр способов движений всех элементов гандбольной техники, текстовое описание движения, визуальное изображение в виде рисунка или фотографии, видеоизображение как с участием гандболиста высокой квалификации, так и спортсмена того возраста, в котором рекомендуется начало обучения, перечень наиболее часто встречающихся ошибок, возникающих в процессе овладения техникой изучаемого движения, перечень игровых ситуаций, в которых может быть использовано изучаемое движение, и многое другое. Безусловно, вся эта информация не может быть представлена в программе по гандболу в связи с

большим объемом, но она должна быть доступна в приложениях.

Программы и их приложения не содержат регистр техники двигательных действий гандболистов, раскрывающий дополнительную информацию о предмете изучения раздела технической подготовки.

Регистр тактических комбинаций и взаимодействий

Как известно, тактическая подготовка спортсменов основывается на прочном фундаменте технической подготовки, речь о которой шла выше. Гандболисты при игре в нападении используют большое количество групповых и командных тактических комбинаций, а также тактических взаимодействий. Для распределения известных на данный момент времени тактических комбинаций и взаимодействий по учебным группам различных годов обучения разработчикам программ необходимо иметь в наличии их регистр. Кроме этого, тренеру необходимо иметь дополнительную информацию, представленную в виде приложений, в которых раскрывается методика обучения, сведения об игровых ситуациях, составляющих структуру тактической комбинации или взаимодействия, перечень систем защиты, против которых будет оправдано использование определенной тактической комбинации или взаимодействия, технические основы комбинации и многое другое.

Все вышесказанное в должной мере относится и к тактике защиты, где регистр тактических систем является основополагающим звеном. При этом стоит отметить, что в основе применения различных систем защиты в тренировочной и соревновательной деятельности находятся игровые ситуации. Исходя из сложившейся игровой ситуации, гандболисты выстраивают план своих последующих действий, опираясь на принципы индивидуальных и групповых взаимодействий. Информация обо всем этом также должна быть представлена в приложениях в программах по гандболу.

Программы и приложения к ним не содержат регистр тактических комбинаций и взаимодействий, регистр систем защиты, раскрывающих дополнительную информацию о предмете изучения раздела тактической подготовки.

Регистр задач учебно-тренировочных занятий

Составление тематического плана начинается с определения задач, решаемых во время учебно-тренировочного занятия. Исходя из поставленных задач, тренер подбирает средства тренировки (упражнения), позволяющие их решить. Следовательно, тренеру крайне важно иметь в наличии

регистр задач, позволяющих быстро и качественно составить план тренировочного занятия.

Программы не содержат регистр задач, необходимых для создания тематических планов учебно-тренировочных занятий.

База данных средств тренировки

Наполнение содержанием тематического плана учебно-тренировочного занятия осуществляется тренером посредством выбора из общей базы данных упражнений, используемых при подготовке гандболистов, лишь тех из них, которые позволяют решать поставленные задачи. Для этого необходимо, чтобы тренер имел в наличии такого рода базу данных. В противном случае тренер будет вынужден большую часть времени, отводимого на подготовку к учебно-тренировочному занятию, тратить на формирование индивидуальной базы данных средств тренировки.

Программы и приложения к ним не содержат единой базы средств тренировки, необходимой тренеру для формирования тематических планов учебно-тренировочных занятий.

Критерии определения принадлежности одного упражнения к различным видам подготовки

Основными видами подготовки гандболистов являются физическая, техническая и тактическая. В зависимости от года обучения учащихся, программами закрепляется объем тренировочного времени, отводимого на различные виды подготовки. Таким образом, возникает процентное соотношение между видами подготовки. Исходя из строго определенного процентного соотношения времени, тренеру необходимо подобрать средства тренировки. Однако в теории и методике гандбола отсутствуют четко разработанные критерии, способные определить, к какому виду подготовки относится то или иное упражнение. Например: «Упражнение технико-тактической направленности относится к техническому или тактическому виду подготовки?»

На данный момент времени теоретические основы гандбола не дают возможности тренеру планировать подготовку игроков с учетом нормативных показателей, отражающих процентное соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.

Наличие методик обучения технике и тактике игры

Планирование учебно-тренировочного процесса юных гандболистов, основной целью которого является овладение учащимися новыми,

ранее не изученными техническими приемами и тактическими комбинациями, зависит от наличия у тренера эффективных методик обучения. Соответственно, эти методики должны быть представлены в приложениях программы и охватывать все виды подготовки гандболистов. Отсутствие современных методик в практической деятельности приводит к резкому снижению качества учебно-тренировочного процесса.

Теория и методика гандбола не обеспечивают в должном объеме тренеров современными методиками обучения технике и тактике игры.

Взаимосвязь между техникой нападения и защиты

Овладение техникой выполнения приемов игры в нападении происходит, в том числе и при активном противодействии со стороны защитника. Исходя из этого положения, при планировании учебно-тренировочного процесса тренер обязан учитывать взаимосвязь между способами выполнения одного элемента техники нападения и способами противодействия им.

Игнорирование тренером такой взаимосвязи не позволит ему правильно сформулировать задачи учебно-тренировочного занятия и как следствие этого – подобрать необходимые средства тренировки.

Теория и методика гандбола не владеет сведениями, раскрывающими взаимосвязь между элементом техники нападения и элементом техники защиты.

Взаимосвязь между видами подготовки

Программа многолетней подготовки игроков включает три основных вида подготовки: физическую, техническую и тактическую. Психологическая подготовка является важной составной частью тренировочного процесса, но тем не менее она лишь дополнение к трем основным видам подготовки. Поэтому при разработке программы, в первую очередь, необходимо определить взаимосвязь между тремя основными видами подготовки и лишь затем обратить свой взор в сторону психологической подготовки.

На данный момент в теории и методике гандбола не имеется достаточно данных, способных указать на взаимосвязь между физической подготовкой и технической. Поэтому тренеру представляется проблематичным подобрать упражнения для развития физических качеств, на основе которых выстраивается процесс технической подготовки.

Такая же ситуация наблюдается и при рассмотрении взаимосвязей между технической и тактической подготовкой. Отсутствие данных, спо-

способных определить, какой именно прием техники наиболее эффективно применить в определенной игровой ситуации, которая, в свою очередь, является составной частью тактической комбинации, делает невозможным осуществить логический переход от одного вида подготовки к другому.

Теория и методика гандбола не владеет сведениями, раскрывающими взаимосвязь между тремя основными видами подготовки гандболиста в виде ее концептуальной модели.

Система контроля

Продуктивность системы многолетней подготовки гандболистов зависит, в том числе, от эффективной системы контроля, охватывающей основные виды подготовки гандболистов (технической, тактической, психологической, физической и других). Особую ценность результаты тестирования приобретают при отслеживании динамики их изменения на протяжении всего срока обучения гандболистов в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

Исследования, связанные с разработкой критериев оценки уровня технической, тактической и физической подготовленности гандболистов на различных этапах подготовки в Республике Беларусь, не проводились, а достоверность данных, представленных в российских источниках, вызывает большое сомнение.

Теория и методика гандбола не владеет актуальными сведениями, позволяющими оценить уровень подготовленности гандболистов на различных этапах подготовки.

Выводы

1. Программы по гандболу, используемые на данный момент, не отвечают современным требованиям и нуждаются в углубленной модернизации.

2. Модернизация системы подготовки гандболистов в Республике Беларусь и создание программ нового поколения возможны только при наличии инновационной теоретической базы по гандболу.

3. Создание инновационной теоретической базы по гандболу является приоритетной задачей для всех организаций, вовлеченных в процесс подготовки спортивного резерва.

Рекомендации

Вновь разрабатываемые программы по гандболу должны опираться на следующие положения инновационной теоретической базы:

1. Модельные характеристики игры национальной команды по гандболу.

2. Модельные характеристики игроков на различных этапах подготовки.

3. Стандарт технической и тактической подготовки гандболистов.

4. Регистр приемов техники игры в нападении и защите.

5. Регистр тактических комбинаций и взаимодействий, а также систем защиты и игровых ситуаций, их составляющих.

6. Всеобъемлющий регистр задач учебно-тренировочных занятий.

7. Всестороннюю базу данных средств тренировки.

8. Классификацию средств тренировки в гандболе.

9. Современные методики обучения технике и тактике игры.

10. Взаимосвязь между различными элементами техники полевого игрока.

11. Взаимосвязь между основными видами подготовки.

12. Взаимосвязь между программами подготовки игроков на трех уровнях.

13. Современную систему контроля уровня подготовленности гандболистов на всех этапах подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гандбол : примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2003. – 116 с.
2. Гандбол : учеб. программа для специализированных учеб.-спорт. учреждений и училищ олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, НИИ ФКиС Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; авт.-сост. А. Г. Мовсесов, А. А. Шевцов. – Минск, 2009. – 127 с.
3. Гандбол : примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В. Я. Игнатъева [и др.]. – М. : Советский спорт, 2003. – 116 с.
4. Дополнительная предпрофессиональная программа по командному игровому виду спорта «гандбол» / МБУДО КСДЮСШОР № 10 «Олимп». – Тольятти, 2014. – 82 с.
5. Игнатъева, В. Я. Гандбол : примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР / В. Я. Игнатъева, В. С. Максимов, И. В. Петрачева. – М. : Советский спорт, 2003.
6. Программа спортивной подготовки по гандболу / МУДО СДЮСШОР № 9. – Ярославль, 2016. – 70 с.
7. Программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» на 2014–2018 годы / ГБУ Краснодарского края «Центр спортивной подготовки «УОР». – Краснодар, 2014. – 106 с.
8. Программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» / ГБУ г. Москвы, СШО № 101 «Тушино», – М. : 2018. – 62 с.
9. Программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» / ГБУ г. Москвы, СШОЛ «Луч», – М. : 2019. – 46 с.
10. Гандбол : примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей / В. И. Тхорев [и др.]. – Краснодар : Федерация гандбола, 2013. – 88 с.

30.04.2020