

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Актуальность. Вопросы спортивной подготовки юных гандболистов многие годы привлекает внимание специалистов в области физической культуры и спорта. Несмотря на достигнутые значительные успехи в современной практике с юными спортсменами нередко случаи форсирования интенсивности тренировочных нагрузок, особенно на этапе начальной специализации. Определение оптимальных условий подготовленности гандболистов на всех возрастных этапах становления мастерства является одной из основных составляющих успеха подготовки выдающихся спортсменов.

Цель – выявить оптимальные условия эффективной спортивной подготовки юных гандболистов.

Основными методами исследования является анализ научно-методической литературы, нормативной документации, регламентирующая деятельность детско-юношеских спортивных учреждений по гандболу, экспертная оценка.

Результаты исследования. В соответствии с целью исследования нами были проанализированы многочисленные литературные источники, а также нормативная документация, регламентирующая деятельность ЦОР «Виктория», которые позволили нам определить оптимальные условия эффективной спортивной подготовки юных гандболистов.

Анализ содержания программы по подготовке юных гандболистов ЦОР «Виктория», позволил нам констатировать, что тренировочный процесс организуется в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются в задаваемой величине роста спортивного результата и обуславливают необходимую для их реализации программу тренировки.

Содержание действующей программы по гандболу регламентирует процесс подготовки юных спортсменов от начального этапа до спортивного совершенствования.

Многолетняя спортивная подготовка юных гандболистов предусматривает следующие основные положения:

1. Оптимальное соотношение процессов воспитания, развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков;
2. Рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
3. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
4. Развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Многолетняя подготовка гандболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для решения в процессе подготовки.

1. Целевая направленность к высшему спортивному мастерству.

При большом охвате детей занятиями гандболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в следующие возрастные группы подготовки для достижения высшего спортивного мастерства.

2. Освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Необходимо при организации подготовки соблюдать соотношение затрат и восстановления энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому игроку в гандболе.

3. Комплексное решение задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

На этапе начальной подготовки эта проблема решается за счет комплексных занятий. Далее происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов по игровому амплуа, тогда необходимо подбирать и использовать специализированные средства, соответствующие направленности развития мастерства юного игрока именно в направлении усиления качеств выбранного амплуа.

4. Соразмерность развития основных физических качеств.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних, в другом других качеств. Поэтому соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна именно для достижения успеха. Для этого тренеру необходимы знание возраст-

ных особенностей развития юных игроков и модели гандболиста высокой квалификации.

5. Реализация качеств.

Она должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Гандбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным гандболистам совершенствовать свое мастерство. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от юных спортсменов больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе уровня владения техническим и тактическим мастерством.

6. Формирование спортивно-технического мастерства в логике перспективного опережения.

Опережение предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у игрока в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным, пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному упражнению.

В настоящей программе освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой), средства и формы подготовки, система упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия.

Однако, анализ специализированной литературы, а также экспертная оценка тренеров по гандболу позволил нами констатировать ряд противоречий, которые выдвигает современная спортивная практика и не учитываются в программе подготовки спортсменов:

1. Между нарастанием соревновательных и тренировочных нагрузок в спорте и сохранением здоровья игроков;

2. Возросшими требованиями к повышению мастерства игроков и необходимостью учета взаимосвязи соревновательной деятельности с содержанием тренировочного процесса на возрастных этапах подготовки;

3. Потребностью в эффективных технологиях подготовки гандболистов на этапах становления их мастерства и недостаточной научной базы их разработки [1, 2, 3].

Выводы. Процесс подготовки юных гандболистов можно осуществить успешно, если:

1. На определенных возрастных этапах повышение подготовленности обеспечивается подбором средств, соответствующих реализации технико-тактического мастерства с учетом положительных и отрицательных действий в игре.

2. Реализация средств подготовки осуществляется в соответствии с планом тренировочных занятий и достижений.

3. На этапе начальной подготовки соблюдается выбор средств в пользу специальных упражнений.

4. Учитываются трудности, которые встречаются у тренеров при обучении и совершенствовании игроков на этапе начальной подготовки.

5. Осуществляется учет взаимосвязи соревновательной деятельности с содержанием тренировочного процесса на этапе начальной специализации юных гандболистов;

6. Используются эффективные технологии подготовки гандболистов на обоснованной научной базе их разработки;

7. Осуществляется постоянный мониторинг оценки общей и специальной физической подготовленности юных гандболистов и уделяется внимание приросту результатов для дальнейшей дифференциации по игровому амплуа и отбору перспективных спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Игнатъева, В. Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах : учеб.-метод. пособие / В. Я. Игнатъева. – М. : Совет. спорт, 2013. – 288 с.

2. Подготовка юных гандболистов / Ю. Г. Зайцев [и др.]. – М. : Спорт, 2020. – 192 с.

3. Филин, В. П. Основы юношеского спорта : учеб. пособие / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 200 с