

## УЗАГАЛЬНЕНІ ПРИНЦИПИ ВІДБОРУ СПОРТСМЕНОК І КОМПЛЕКТУВАННЯ ЖІНОЧОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ З ГАНДБОЛУ

*В статті наведені результати роботи комплексної наукової групи, принципи відбору, комплектування та моделювання підготовки збірних жіночих команд з гандболу. Також представлені модельні характеристики ігрової діяльності жіночих команд.*

**Ключові слова:** модельні характеристики, принципи відбору, об'єм тренувального та змагального навантаження, техніка, тактика.

**Постановка проблеми.** Високий рівень досягнень у сучасному спорті обумовлює необхідність постійного удосконалення всіх сторін підготовки спортсмена, не лише в технічному, тактичному і фізичному відношенні, але вимагає великих моральних і вольових якостей. Проблема відбору є дуже важливим чинником для досягнення високих спортивних результатів, яка існує на всіх етапах багаторічної підготовки. Але на наш погляд, безумовно, найголовніший етап відбору – це етап вибору спеціалізації у виді спорту, тобто ігрового амплуа. Безумовно дуже важливо простежити рух всіх етапів становлення і підготовки спортсмена, як особистості, а також як складової частини ігрової команди. І коли спортсмен досягає певного рівня спортивної майстерності, то встає друга, не менш важлива, проблема – відбір гравців в професійні команди, особливо при комплектуванні збірних команд: юнацьких, молодіжних, студентських і національних.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Характеристика ігрової діяльності гандболісток спрямована лише на вивчення окремих компонентів тренувального процесу, де фахівці приділяють увагу розробці моделей тактичних дій гандболістів високої кваліфікації [1], загальних тактичних дій (напад і захист) гандболістів високої кваліфікації [2].

Роль моделей на різних етапах відбору перспективних гандболістів різна. На початкових етапах важливе значення мають морфологічні особливості, фізичний розвиток, а також вік та час занять. На етапі відбору в збірні команди вагомішими стають показники змагальної діяльності, технічної та тактичної підготовленості.

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.

**Мета дослідження** – визначити принципи відбору спортсменок до збірної команди України та модельні параметри гравців.

### **Завдання дослідження:**

1. Визначити параметри відбору спортсменок до збірної команди України.
2. Сформулювати вимоги щодо раціонального планування тренувальної і змагальної діяльності.
3. Проаналізувати моделі фізичного розвитку та показників ігрової діяльності гандболісток високого класу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для підтримання спортивного авторитету країни важливо враховувати особливості ігрових видів спорту, зокрема гандболу. Цей вид спорту (особливо жіночий), за часів Радянського Союзу мав послідовну практичну, науково-методичну підготовку, що була підкріплена науковими дослідженнями, а саме головне, високими спортивними досягненнями на всіх рівнях: на Олімпійських іграх, Чемпіонатах світу та Європи, Єврокубках. Тому досвід тих часів є дуже важливим, і ми сьогодні хочемо його запропонувати і використати в практичній площині цієї проблеми.

Поточне обстеження (ПО) проводиться 6-8 разів на рік у всіх турах чемпіонату України. Основне завдання – визначення рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменок протягом всього сезону на основі дослідження змагальної діяльності (ЗД). ЗД гандболісток, рівня чемпіонату України, дозволяє оцінювати гру кожного члена збірної команди за багатьма показниками. За допомогою результатів тренерського аналізу ЗД складається таблиця, в якій здійснюється розстановка гравців різних амплуа.

Щороку отримані дані обробляються методами математичної статистики та формуються в загальний звіт комплексної наукової групи (КНГ). Результати досліджень повідомляються тренерам вищої ліги на семінарах.

За кожним видом контролю складаються детальні звіти, які висилаються на адресу управління спортивних ігор Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

*Загальні принципи наукового, методичного, медичного і інформаційного забезпечення учасників комплексної наукової групи (КНГ)*

Комплексна наукова група здійснює постійний контроль за рівнем підготовленості жіночої збірної команди України, основними завданнями якої є:

- а) визначення функціонального стану членів збірної команди України.

б) обстеження змагальної діяльності гравців збірної в контрольних іграх з метою визначення рівня техніко-тактичної підготовленості на певному етапі.

в) проведення поточних обстежень з метою виявлення динаміки функціональних зрушень гандболісток.

Для вирішення поставлених завдань застосовуються:

1. Поглиблене медичне обстеження (ПМО). Проводиться двічі на рік на базі Київського медичного диспансеру. Основне завдання полягає у визначенні патологічних відхилень у функціональному стані спортсменок.

2. Етапні комплексні обстеження (ЕКО) проводяться 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.

Крім цього, одним із завдань наукової групи є 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.

*Заходи по відбору гандболісток в збірну команду України*

Здійснюються з врахуванням наступних основних положень:

1. Необхідність комплектування збірної команди відповідно до ігрових функцій. Це створює сприятливі умови для тактичної підготовки команди в цілому з урахуванням сучасних тенденцій розвитку гри.

2. Відповідність фізичної підготовленості кандидатів в збірну команду країни сучасним вимогам.

3. Організація спеціальної навчально-тренувальної роботи з високорослими спортсменками з урахуванням виконуваних ігрових функцій в команді, з метою забезпечення певної переваги в іграх з основними суперниками. Для цієї категорії гандболісток дуже важливою є динаміка основних зареєстрованих показників – зменшення кількості втрат м'яча і інших помилок, у тому числі і неефективних дій.

Відбір кандидатів в збірну команду країни проводиться на основі аналізу змагальної діяльності за певний період. Особлива увага при цьому відводиться пошуку гравців другої лінії (правий напівсередній – лівша, розігруючий).

Найбільш слабкі місця команди можна виправити через:

– формування стабільного складу команди;

– освоєння і перевірки ефективності форм ведення гри проти основних суперників;

– створення необхідного рівня функціональної підготовленості гравців;

– перевірку надійності ігрової діяльності команд кандидатів в збірну команду України у внутрішніх і міжнародних змаганнях;

– контроль психологічної стійкості гандболісток на змаганнях міжнародного масштабу;

– підведення гравців і команди в цілому до рівня планових завдань за показниками їх техніко-тактичної підготовленості.

*Узагальнення принципів відбору спортсменок і комплектування жіночої збірної команди України з гандболу*

Збірна України за ігровими функціями комплектується переважно високорослими, універсальними, обдарованими фізично, психологічно стійкими гравцями, такими, що володіють стабільною техніко-тактичною майстерністю, значним ігровим досвідом і високим рівнем морально-вольової підготовки спортсменками.

Кандидати в збірну команду країни повинні володіти: високим рівнем працездатності, стабільністю і надійністю ігрової діяльності, здатністю творчо вирішувати складні ігрові завдання, високим рівнем спеціальної витривалості для ефективного виконання прийомів гри впродовж ігрового часу, комунікабельністю і врівноваженістю в поведінці.

Співвідношення гравців в команді (15 чоловік ігровий склад):

– гравці I лінії (крайні і центральні) – 5;

– гравці II лінії (напівсередні і центральні) – 4;

– універсальні гравці, здатні грати в першій і в другій лініях нападу і захисту – 3;

– воротарі – 3.

У складі передбачається наявність 2-х захисників, здатних вести персональну опіку і виконувати функції переднього (висунутого) захисника при системах захисту 3-3, 5-1. Відбір кандидатів в збірну команду країни проводиться на основі експертних оцінок тренерської ради і КНГ та здійснюється на внутрішніх і міжнародних змаганнях, навчально-тренувальних зборах. Основними критеріями відбору є рівень відповідності модельним показниками (табл. 1).

*Таблиця 1*

### Модельні показники гравців різних амплуа за віком і довжиною тіла

№	Ігрове амплуа	Вік, роки	Довжина тіла, см (см)
1.	Воротарі	24-27	175-180
2.	Крайні гравці	22-24	168-170
3.	Центральні I лінії	21-24	178-182
4.	Напівсередні гравці	22-25	175-180

5.	Центральні ІІ лінії	22-25	175-178
6.	Універсальні	24-26	175-180

*Моделювання календаря змагань на чотирирічний період.*

Будучи основою планування навчально-тренувального процесу календар змагань жіночої збірної команди України з гандболу складається з врахуванням наступних факторів:

1. Розгляд всіх змагань, в яких беруть участь гравці збірної команди, лише як підготовчі до основних (основні: чемпіонат світу і Олімпійські ігри). Звідси слідує: всі міжнародні товариські турніри є лише засобом ігрової підготовки; необхідно ширше варіювати склад команди, апробація молодих гравців (інколи навіть без врахування результату товариських турнірів); участь в товариських турнірах, як на рівні національних збірних, так і на рівні клубів, в яких грають члени і кандидати в члени збірної команди, все це не повинно йти в збиток вирішенню завдань поточного етапу підготовки.

2. Участь гравців збірної команди в змаганнях у складі клубу є основним засобом ігрової підготовки, а також засобом накопичення ігрового досвіду, виховання бійцівських якостей, рис лідера, відповідальності і професійного відношення до демонстрованої якості і класу гри.

3. Участь збірної команди в міжнародних турнірах – головний засіб формування колективу в команді, зіграності і взаєморозуміння гравців, управління міжособистісними стосунками і соціальним стимулом спортсменів.

На підставі вищевикладеного пропонуються наступні варіанти моделі календаря змагань:

1. Модель календаря змагань в річному циклі, без основних змагань.
2. Модель календаря змагань з основними змаганнями.
3. Модель календаря майбутніх змагань.

*Схематична модель річного і чотирирічного циклу підготовки жіночої збірної команди України з гандболу*

У річному циклі збірна України візьме участь у п'яти міжнародних турнірах. Перед кожним турніром будуть проведені навчально-тренувальні збори тривалістю від 7 до 12 днів. Проведення турнірів розподілене по етапах підготовки. Січень-лютий завершує втягуючий мезоцикл.

Завдання:

1. Підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної роботи.
2. Підвищення можливостей, що визначають рівень різних видів витривалості.
3. Вибіркове вдосконалення швидко-силових здібностей.
4. Становлення рухових навиків і умінь, що визначають ефективність виконання прийомів гри.

Навчально-тренувальний збір і базовий мезоцикл.

1. Основна робота з підвищення функціональних можливостей.
2. Розвиток спеціальних фізичних якостей.
3. Становлення всіх видів підготовленості.

Міжнародний турнір – квітень-травень. Завдання: здійснення інтегральної підготовки.

Навчально-тренувальний збір і участь в турнірі (серпень). Контрольно-підготовчий мезоцикл.

Навчально-тренувальні збори протягом вересня в різних містах. Передзмагальний мезоцикл.

Завдання:

1. Усунення недоліків, що були виявлені протягом підготовчого періоду;
2. Вдосконалення технічних навиків спортсменів.
3. Цілеспрямована тактична підготовка.
4. Цілеспрямована психологічна підготовка.
5. Запобігання перевтоми.

Навчально-тренувальний збір і міжнародний турнір (листопад-грудень). Завдання збору:

1. Підвищення функціональних можливостей спортсменок.
2. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності.
3. Моделювання ігрової діяльності з основними суперниками.
4. Підвищення психологічної стійкості до чинників стомлення.

Всього на підготовчий період макроциклу заплановано 380 годин тренувальних занять і 20 міжнародних зустрічей у складі збірної України. Кількість годин тренувального навантаження в клубах складе 335 годин.

За весь річний цикл гравці команди проведуть близько 75 ігор, з них в чемпіонаті і Кубку України – 43, Кубку Європи – 4-8, міжнародних турнірах – 26. Дана система змагань дозволить організувати планомірну роботу команд і забезпечити безперервність підготовки кандидатів в збірну України.

Основний об'єм тренувального навантаження припадає на передзмагальний цикл. У цьому мезоциклі проводиться два збори.

Для проведення першого збору планується ударний мезоцикл, який характеризується: великим сумарним об'ємом навантаження; роботою великої інтенсивності при якій показники ЧСС становлять: гравці І лінії – до 170 уд./хв.; гравці ІІ лінії – до 165 уд./хв.

При проведенні другого збору планується в поєднанні підвідного і відновлювального мікроциклів. Показники ЧСС в першому випадку для гравців І лінії – не нижче 140 уд./хв., ІІ лінії – не нижче 130 уд./хв. Показники ЧСС в другому випадку для гравців І лінії – не нижче 130 уд./хв; ІІ лінії – не нижче 110 уд./хв.

Основною одиницею перспективного планування підготовки кандидатів в збірну команду України є річні цикли. У схемі річного циклу підготовки мають простежуватись наступні розділи:

- календар основних змагань з масштабним вираженням їх значущості;
- централізована підготовка на навчально-тренувальних зборах;

- підготовка у складі клубу і збірної;
- структура річної підготовки по періодах, етапах, мікроциклах, з позначенням основних завдань;
- розподіл основних параметрів підготовки по мікроциклах;
- графік динаміки основних параметрів ігрової підготовки по тижневих циклах;
- комплекс контрольних нормативів по етапах підготовки, що визначає рівень підготовленості;
- види обстежень;
- спрямованість основних відновлювальних заходів щодо етапів підготовки.

Для вирішення завдань, підготовки до Олімпійських ігор, Чемпіонату світу і Європи та підвищення рівня майстерності команд вищої ліги, загальний об'єм навчально-тренувальної і ігрової роботи кандидатів в збірну команду СРСР (за Латишкевичем Л.А.) складає:

Таблиця 2

### Загальний об'єм навчально-тренувальної та ігрової роботи кандидатів в збірну команду

Роки	1989 р.	1990 р.	1991 р.	1992 р.
Середня річна оцінка (год.)	1100-1150	1150-1200	1150-1200	1200-1250
Співвідношення часу проходження кандидатів у збірній команді СРСР та клубах:				
	1989 р.	1990 р.	1991 р.	1992 р.
Об'єм загрузки в збірній	30%	40%	45%	50%
Об'єм загрузки в клубах	70%	60%	55%	50%
Ігрова підготовка	1989	1990	1991	1992
Ігри внутрішнього календаря	40-42	40-42	42-44	42-44
Міжнародні ігри	30-35	30-35	35-40	35-40
Всього ігор	70-77	70-77	77-84	77-84
Кількість тренувальних і змагальних ігор	290	290	290	290

Співвідношення видів підготовки за роками олімпійського циклу на навчально-тренувальних зборах команди зберігається на рівні попереднього циклу з деяким збільшенням питомої ваги техніко-тактичної підготовки, на початку циклу, а потім ігрової.

Види підготовки	Стан	План
Фізична підготовка	30%	30%
Технічна підготовка	20%	20%
Тактична підготовка	30%	23%
Ігрова підготовка	20%	27%

В процесі фізичної підготовки планується послідовне збільшення об'єму спеціальної фізичної підготовки (СФП) порівняно з загальною фізичною підготовкою (ЗФП).

Види підготовки	Стан	План
Загальна фізична підготовка (переважно функціональна і атлетична)	48%	40%
Спеціальна фізична підготовка	40%	60%

При техніко-тактичній підготовці гравців збірної команди вирішуються наступні завдання:

- підвищення рівня надійності виконання технічних прийомів на високій швидкості переміщення;
- досягнення стійкості ігрових рухових навичок в умовах інтенсифікації протидії суперників на тлі значного психічного стомлення;
- підвищення ефективності кидків м'яча у ворота в опорному і безопорному положенні;
- опанування навичок гри в захисті при використанні активних форм захисної діяльності;
- опанування навичок гри в нападі проти активних форм захисної діяльності.

Ліміт часу техніко-тактичної підготовки за роками олімпійського циклу розподіляється таким чином:

Техніка гри	Стан	План
Майстерність техніки кидків м'яча	23-24%	25%
Досягнення стабільності в виконанні прийомів гри (відволікаючі дії, передачі, ловля м'яча, ведення)	17-18%	9%
Вдосконалення прийому захисних дій	17-18%	20%
Вдосконалення командних дій при грі в захисті	20%	23%
Вдосконалення командних дій при грі в нападі	20%	23%

Відбір кандидатів в збірну команду здійснюватиметься на всіх етапах олімпійської підготовки:

- внутрішніх змаганнях – листопад-квітень;
- централізованих навчально-тренувальних зборах – травень-жовтень;
- міжнародних змаганнях.

**Модельні характеристики ігрової діяльності жіночої збірної команди СРСР з гандболу  
(за Латишкевичем Л.А.)**

Ігрові показники	Результати XXIV Олімп.гри	Модель на XX чемпіонат світу 2011 р.	Модель на XXX Олімпійські Ігри 2012 р.
У нападі			
Загальна результативність	51,6%	52-54%	57%
Середня кількість втрат м'яча	16,4	12-14	10
У захисті			
Результативність команд суперників	53,2%	54%	56%
Кількість помилок	37,5	34	30
– із них що закінчились голом	15,25	14	12
Надійність при грі в захисті	40,6%	42-44%	46%

Відбір проводиться на підставі медико-біологічних висновків (морфо-функціональних характеристик), даних обстеження діяльності (рівень виконання основних вимог, що пред'являються до техніко-тактичної і фізичної підготовки) на змаганнях і рекомендацій експертів (тренер, педагог, психолог).

Основними критеріями відбору є рівень відповідності модельним вимогам. Найближчий резерв для національної команди готують (і відповідають за рівень підготовленості і спортивної форми) наступні спортивні колективи:

– група ведучих клубних команд вищої лінії – учасників розіграшів кубків Європи і їх дублюючі склади;

– сильні клубні команди вищої і першої ліг;

– збірна молодіжна команда України (дівчата до 20 років);

– збірна команда дівчат України (дівчата до 18 років).

З метою зміцнення зв'язків з олімпійською збірною командою і більшою зіграністю їй в підготовці жіночої молодіжної (юніорської) збірної команди передбачається спільне проведення тренувальних зборів, а також обмін гравцями при комплектуванні складів команд для виступу в контрольних змаганнях.

Таблиця 4

**Модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості жіночої збірної команди СРСР з гандболу (за Л.А. Латишкевичем )**

Довжина тіла	Гладкий біг (с) 50 очок	Ведення м'яча (с) 50 очок	Стрибок в довжину з місця (см) 50 очок	Потрійний стрибок з місця (см) 50 очок	Тест на стрибучість (см) 50 очок	Комплекс управління	Тест для воротарів (с) 50 очок
165-<	4,9	5,1	200	-	260	30,5	20,0
166-170	4,95	5,15	205	-	265	30,8	20,0
171-175	5,0	5,2	210	-	270	31,1	20,0
176-180	5,05	5,25	215	-	275	31,5	20,0
181-185	5,1	5,3	210	-	280	32,0	20,0
186->	5,15	5,35	205	-	285	32,5	20,0

Таблиця 5

**Модельні характеристики техніко-тактичної майстерності при грі в нападі жіночої збірної команди СРСР з гандболу (у одній грі, кількість разів) (за Латишкевичем Л.А.)**

Ігрове амплуа в нападі	Ведення м'яча	Передача м'яча	Переміщення упродовж 9 або 10 м лінії (6-8-10 м)	Відволікаючі дії на відхід ліво	Відволікаючі дії на відхід право	Відволікаючі дії на передачу	Відволікаючі дії на кидок	Заслони	Кидки м'яча в атаці з ходу	Кидки м'яча в стрибку	Кидки м'яча в нападі	Кидки м'яча в опорному положенні	Гра у лінії	Кидки при переході від захисту до нападу
Правий крайній	17 ± 4	40 ± 6	12 ± 3	13 ± 3	8 ± 4	4 ± 2	3 ± 2	4 ± 2	3 ± 1	1 ± 1	8 ± 3	1 ± 1	8 ± 2	15 ± 4
Лівий крайній	16 ± 3	37 ± 8	81 ± 4	6 ± 2	11 ± 4	3 ± 2	4 ± 2	5 ± 2	3 ± 1	1 ± 1	6 ± 2	1 ± 1	4 ± 2	13 ± 5
Лінійний гравець	8 ± 4	14 ± 4	21 ± 7	10 ± 3	12 ± 4	4 ± 2	3 ± 2	12 ± 4	2 ± 1	1 ± 1	7 ± 3	2 ± 1	26 ± 4	9 ± 3
Правий напівсередній другої лінії	24 ± 6	65 ± 7	11 ± 6	8 ± 4	12 ± 3	13 ± 5	14 ± 6	5 ± 2	1 ± 1	6 ± 2	1 ± 1	5 ± 2	3 ± 1	20

Лівий напівсередній другої лінії	26 ± 5	64 ± 6	10 ± 5	6 ± 3	11 ± 3	8 ± 4	13 ± 5	5 ± 2	1 ± 1	6 ± 2	1 ± 1	5 ± 2	3 ± 2	21
Середній гравець	33 ± 6	68 ± 8	4 ± 2	5 ± 2	10 ± 3	12 ± 4	1 ± 1	1 ± 1	4 ± 2	1 ± 1	5 ± 3	–	2 ± 1	23

### Висновки

1. Результатами досліджень визначені модельні показники та їх ефективність при змагальній діяльності у провідних світових жіночих командах з гандболу.

2. Результати досліджень дозволяють: здійснювати контроль за процесом підготовки команд, прогнозувати їх спортивну майстерність, керувати тренувальним процесом команд з постійною корекцією програм педагогічних дій.

3. Вдосконалення модельних показників і підвищення ефективності змагальної діяльності повинні бути у відповідності з обліком спортивної кваліфікації гравців і команди.

### Використані джерела

1. Зотов В.П. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации / В.П. Зотов, А.И. Кондратьев. – К.: Здоровье, 1982. – С. 5-10.
2. Шестаков И.Г. Тактические взаимодействия гандболистов при игре в нападении. Учебное пособие. / И.Г. Шестаков. – М., 1997. – 117 с.
3. Тхорев В.И. Основы управления подготовкой квалифицированных гандболистов. Учебно-методическое пособие / В.И. Тхорев. – Краснодар, 1995. – 124 с.
4. Циганок В. Основные показатели игровой деятельности мужской сборной команды Украины по гандболу на чемпионате Европы 2000 года / В. Циганок // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IV Міжнарод. наук. конгрес. – К., 2000. – С. 143.
5. Базильчук О. Аналіз змагальної діяльності у жіночому гандболі / О. Базильчук, Н. Купріна, Є. Свіргунець // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матер. III Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Львів, 2002. – С. 98-99.

Nosko N., Ermakov S., Maslov V., Grishko L.

### GENERALIZED PRINCIPLES OF SELECTION SPORTSWOMEN AND COMPLETING THE WOMANISH COMBINED TEAM ON HANDBALL

*Job of complex scientific group performances, principles of selection, acquisitions and designs of preparation of collapsible womanish commands on a handball, are presented in the article. And also model descriptions of playing activity of womanish commands are resulted.*

**Key words:** *model descriptions, principles of selection, volume of the training and contention loading, technician, tactician.*

Стаття надійшла до редакції 11.09.2011