

## **КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ**

**Апанасенко А. В.**

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,  
Запорізький національний університет  
м. Запоріжжя, Україна*

Удосконалення рівня підготовленості гандболістів на етапі попередньої базової підготовки вимагає комплексного підходу, що включає різноманітні тренувальні стратегії для забезпечення гармонійного розвитку фізичних якостей. Їх інтеграції у специфіку гандбольної гри, що вимагає від спортсменів високого рівня функціональної готовності. Значна увага приділяється аеробним та анаеробним тренуванням, що спрямовані на покращення енергетичного обміну та здатності організму ефективно використовувати кисень під час високоінтенсивних навантажень, що досягається за допомогою варіювання інтенсивності та тривалості тренувальних вправ, включення інтервальних тренувань з високою інтенсивністю, які сприяють покращенню як аеробної, так і анаеробної витривалості [8].

Силова підготовка також є необхідною для розвитку м'язової сили та маси, що важливо для ефективного виконання кидків, блоків та інших технічних елементів гри. Використання різних методів силового тренування, включаючи роботу з власною вагою, вільними вагами дозволяє цілеспрямовано розвивати силові здібності гандболістів [4]. Швидкість та спритність є ключовими для ефективного переміщення на майданчику, уникнення противника, та швидкого реагування на зміни ігрової ситуації [7]. Тренування, спрямовані на розвиток цих якостей, часто включають спринтерські вправи, ігри на реакцію, та вправи на спритність зі зміною напрямку руху. Гнучкість та координація безумовно важливі для профілактики травм і підвищення ефективності виконання технічних елементів. Регулярні вправи на розтяжку, баланс і координаційні тренування допомагають покращити гнучкість, координаційні здібності та загальну технічну майстерність гандболістів, що в свою чергу, сприяє підвищенню точності виконання кидків, передач, оборонних дій та ін.

Окрему увагу слід приділяти інтеграції тренувальних завдань, спрямованих на розвиток фізичних якостей, з тактичною підготовкою. Розуміння ігрових ситуацій, правильне позиціонування на майданчику та здатність швидко адаптуватися до змін у гри є невід'ємною частиною

загальної підготовки гандболіста, що досягається через проведення специфічних ігрових вправ, та аналіз ігрових ситуацій, що дозволяє спортсменам ефективно застосовувати набуті фізичні та технічні навички в реальних ігрових умовах.

Значну роль у підготовці гандболістів відіграє також психологічна готовність. Розвиток ментальної стійкості, концентрації, здатності працювати в команді та адаптація до стресових ігрових умов є ключовими для досягнення високих спортивних результатів. Використання різноманітних психологічних технік і тренувань, що спрямовані на підвищення мотивації, самовпевненості та здатності до командної взаємодії, стає невід'ємною частиною тренувального процесу.

Етап попередньої базової підготовки в гандболі є критично важливим для формування фундаментальних навичок і фізичних якостей гравців, що лягають в основу їхнього подальшого розвитку і спортивних досягнень. Означений період зосереджений на всебічному розвитку атлетів, закладаючи міцну базу для спеціалізованішої та інтенсивнішої тренувальної роботи в майбутньому [6]. На цьому етапі акцент робиться на загальнорозвиваючих вправах, які спрямовані на покращення фізичних якостей гравців. Важливою є робота над розвитком аеробної бази, оскільки витривалість є ключовою для гандболістів, у зв'язку з високими фізичними вимогами гри. Також значна увага приділяється силовій підготовці, щоб підвищити м'язову масу та силу. На початковому етапі формування технічних навичок гравців важливо зосередитись на основах гандбольної техніки, включаючи правильне ведення м'яча, передачі, кидки, оборонні та атакуючі дії.

Вивчення та закріплення базових елементів гри на цій стадії є фундаментальним для подальшого технічного вдосконалення. Хоча на етапі попередньої базової підготовки головний акцент робиться на фізичній та технічній підготовці, певна увага приділяється й основам тактики гри. Гравці вчаться розумінню принципів командної гри, позиціонування на майданчику та ефективної взаємодії з іншими гравцями. Також на цьому етапі важливо формувати мотивацію, впевненість у собі та психологічну стійкість гандболістів. Розвиток комунікативних навичок, здатності працювати в команді, а також вправи на концентрацію уваги допомагають молодим спортсменам адаптуватися до високих вимог і психологічного тиску змагань. Попередня базова підготовка повинна також зосереджуватися на вихованні дисципліни, цілеспрямованості та здатності до самостійної роботи, що є важливими компонентами успіху в спорті [1].

На завершальному етапі попередньої базової підготовки можна починати вводити більш спеціалізовані тренування, які спрямовані на вдосконалення конкретних аспектів гри, таких як специфічні кидкові техніки, оборонні стратегії або спеціальні фізичні вправи для

гандболістів, що допомагає спортсменам почати адаптувати свої універсальні навички до конкретних потреб змагальної діяльності. Ігрова практика на цьому етапі повинна бути включена у тренувальний процес для кращого розуміння і застосування набутих навичок та технік у реальних ігрових умовах. Міні-ігри, контрольні матчі та участь у навчальних турнірах дозволяють молодим гандболістам засвоїти основи тактики, розвинути ігрове мислення та навчитися ефективно співпрацювати в команді [3].

Підсумовуючи, попередня базова підготовка гандболістів є фундаментальним етапом, який визначає подальший розвиток спортсменів та їхні спортивні досягнення. Важливість фізичної підготовки не може бути переоцінена, оскільки сила, витривалість, швидкість, гнучкість та координація є ключовими для високих спортивних результатів. Технічна підготовка, зосереджена на основах гандбольної техніки, закладає міцний фундамент для подальшого вдосконалення і спеціалізації. Тактична підготовка сприяє розумінню гри та ефективній взаємодії в команді, що є критично важливим для успіху в гандболі [2]. Психологічна готовність і командна робота відіграють значну роль у спортивному розвитку, допомагаючи спортсменам адаптуватися до високих вимог і психологічного тиску змагань. Медико-біологічне забезпечення та належне відновлення забезпечують здоров'я спортсменів та їх готовність до високих тренувальних навантажень.

Закладення міцної бази на етапі попередньої базової підготовки дозволяє гандболістам ефективно рухатися до вищих рівнів майстерності, сприяє їхньому фізичному та психологічному розвитку, і підготовлює їх до викликів професійного спорту.

### Література

1. Мітова О. Динаміка розвитку командних спортивних ігор як підґрунтя формування сучасної системи контролю у командних спортивних : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка. Випуск 13 (32) . Вінниця, 2022. С. 198–211.

2. Наконечний, Р. Б., Хіменес, Х. Р., Антонов, С. В., & Свістельник, І. Р. (2022). Тактична підготовка в командних ігрових видах спорту на ранніх етапах багаторічного удосконалення спортсменів: постановка проблеми. Український журнал медицини, біології та спорту, Том 7, № 2 (36). С. 286.

3. Тищенко, В. О. (2014). Оптимальне управління тренувальним процесом у гандболі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, (7), 279–285.

4. Тищенко В. Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу : монографія. Запоріжжя : Статус, 2017. 462 с.

5. Фенько, В. Ю., Бикова, О. О., & Соколова, Т. Є. (2017). Ефективність виконання різних способів кидків у ворота гандболістами різної кваліфікації. *Спортивні ігри*, 4, 62, 65.

6. Христова Т., & Пюрко В. (2023). Комплексне застосування засобів відновлення у підготовчому періоді тренування юних гандболістів. *Спортивні ігри*, (1(23)), 56–67.

7. Georgescu, A., Rizescu, C., & Varzaru, C. (2019). Improving Speed to Handball Players. *Romanian Journal for Multidimensional Education/Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 11(1).

8. Mazurek, K., Zmijewski, P., Makaruk, H., Mróz, A., Czajkowska, A., Witek, K., ... & Lipińska, P. (2018). Effects of short-term plyometric training on physical performance in male handball players. *Journal of Human Kinetics*, 63(1), 137–148.