

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ГАНДБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ротенгерб К. С.

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

Етап попередньої базової підготовки в спорті, зокрема в гандболі, займає важливе місце у загальній системі підготовки спортсменів, який покликаний закласти міцний фундамент для подальшого розвитку фізичних якостей, технічних навичок, тактичної підготовленості та психологічної стійкості. Основна мета попередньої базової підготовки – забезпечити умови для гармонійного розвитку спортсмена, підвищити його адаптаційні можливості до зростаючих навантажень, та мінімізувати ризик спортивних травм [2].

Підвищення адаптаційних можливостей спортсменів до навантажень має фундаментальне значення у спортивній підготовці та може бути обґрунтовано з позицій фізіології, біомеханіки та психології спорту. Адаптація до фізичних навантажень є процесом, який дозволяє організму спортсмена ефективно реагувати на збільшені вимоги тренувального процесу, збільшуючи тим самим його робочий потенціал та знижуючи ризик травматизму. Нижче представлено ключові наукові обґрунтування необхідності та методи підвищення адаптаційних можливостей.

Систематичне та поступове збільшення навантажень сприяє адаптації організму, включаючи зміцнення м'язової системи, підвищення ефективності серцево-судинної та дихальної систем, що дозволяє спортсмену підвищувати інтенсивність та об'єм тренувальних навантажень без шкоди для здоров'я травм [3]. Після тренувального навантаження в організмі відбуваються відновлювальні процеси, які не лише повертають його до початкового стану гомеостазу, але й забезпечують суперкомпенсацію – підвищення рівня фізичних можливостей вище вихідного, як основа для планування поступового збільшення тренувальних навантажень.

Адаптація до навантажень також включає в себе оптимізацію техніки виконання вправ, що знижує ризик травмування та підвищує ефективність рухів. Біомеханічне дослідження рухів спортсмена дозволяє ідентифікувати та коригувати неефективні паттерни, сприяючи кращій адаптації та збільшенню робочих об'ємів.

Адаптація до збільшених навантажень не обмежується лише фізіологічними аспектами, але також охоплює психологічну адаптацію. Систематичні тренування з поступовим збільшенням навантажень сприяють розвитку ментальної стійкості, здатності до концентрації та витривалості у складних і стресових умовах змагань, що допомагає спортсменам краще управляти емоціями, підтримувати високу мотивацію та ефективно використовувати свої фізичні та технічні навички під час виступів. Ефективне планування тренувального процесу з чергуванням періодів високих та низьких навантажень дозволяє оптимально розвивати адаптаційні механізми, уникаючи перетренованості та травм [6]. Використання різноманітних тренувальних методів і вправ забезпечує комплексний розвиток різних фізичних якостей та попереджає адаптацію до однотипних навантажень.

Під час цього етапу тренерський склад зосереджується на розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість та координація. Використовуються загальнофізичні вправи, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, не зосереджуючись на специфіці гандбольної гри. Водночас, важливу роль відіграють вправи на розвиток загальної моторики, які формують основу для подальшого освоєння та вдосконалення технічних і тактичних навичок.

Окрім фізичних аспектів, на цьому етапі велика увага приділяється психологічній підготовці. Розвиток мотивації, концентрації уваги, стійкості до стресу та здатності до швидкого прийняття рішень є ключовими для формування успішного спортсмена, що допомагає гандболістам краще адаптуватися до ігрових умов, ефективно реагувати на змінні ситуації під час матчів та максимально реалізувати свій потенціал [1].

Також значна увага на етапі попередньої базової підготовки приділяється медичному супроводу. Регулярні медичні огляди, консультації з фахівцями спортивної медицини та реабілітологами дозволяють своєчасно виявляти та коригувати фізіологічні та біомеханічні відхилення, знижуючи тим самим ризик травматизму. У цілому, етап попередньої базової підготовки є фундаментальним для подальшого прогресу спортсмена. На цій стадії закладаються основи, які дозволяють гандболістам не лише досягати високих результатів у майбутньому, але й уникати перетренованості та травм. Важливим аспектом є також поступове збільшення навантажень, що сприяє оптимальному адаптаційному процесу організму спортсменів.

Використання різноманітних методик тренувань дозволяє досягти комплексного розвитку фізичних якостей [5]. Наприклад, для підвищення витривалості використовуються тривалі аеробні навантаження, в той час як для розвитку сили та експлозивності – силові

тренування з використанням вагів, гумових стрічок або власної ваги тіла. Швидкість та спритність розвиваються через спеціально розроблені дрібно моторні вправи та ігрові вправи, які також сприяють поліпшенню координації рухів.

Особливе місце в структурі попередньої базової підготовки займає вивчення та вдосконалення технічних навичок. На цьому етапі закладаються основи техніки володіння м'ячем, передач, ударів по воротах та оборонних дій. Правильне виконання технічних елементів у поєднанні з фізичною підготовленістю забезпечує високий рівень ігрової майстерності.

Тактична підготовка на цьому етапі також не відстає за своєю значущістю [4]. Гандболісти вивчають основні ігрові стратегії, типові ситуації в атаці та обороні, працюють над розумінням ігрових принципів та здатністю адаптуватися до дій суперника.

Враховуючи вищевказане, етап попередньої базової підготовки виявляється фундаментальним у підготовці гандболістів. Він не лише формує фізичну та техніко-тактичну базу, але й розвиває психологічну стійкість та ігрове мислення, що є необхідним для досягнення високих спортивних результатів.

Фізична підготовленість гандболістів на етапі попередньої базової підготовки вимагає комплексного підходу, який охоплює різноманітні аспекти тренувального процесу, спрямовані на розвиток загальних і спеціалізованих фізичних якостей [7]. Значна увага приділяється витривалості, яка є основою для підтримки високого рівня інтенсивності протягом усього матчу. Сила і швидкість також є критично важливими компонентами, оскільки вони дозволяють спортсменам ефективно виконувати експлозивні рухи, характерні для гри в гандбол, такі як стрибки, метання та ривки.

Гнучкість та мобільність забезпечують необхідний діапазон руху в суглобах, знижуючи ризик травм і покращуючи здатність до виконання технічно складних елементів. Координаційні вправи, в свою чергу, сприяють підвищенню точності та ефективності рухів, що є вирішальним для успішного виконання комбінацій та індивідуальних дій на майданчику.

Особлива увага приділяється також психологічній підготовці, оскільки ментальна стійкість та здатність до концентрації у вирішальні моменти гри мають не менше значення, ніж фізичні якості. Етап попередньої базової підготовки також включає аналіз і корекцію технічних і тактичних навичок гандболістів, підготовку до специфічних ігрових ситуацій та опанування стратегій гри.

Таким чином, інтегрований підхід до попередньої базової підготовки, який враховує як фізичні, так і психологічні аспекти готовності

спортсменів, є ключем до формування міцної основи для подальшого розвитку і досягнення високих спортивних результатів.

Література

1. Андронов В. М. Методика вдосконалення спеціальної фізичної підготовки засобами координаційної спрямованості учнів старших класів на секційних заняттях з гандболу. кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» / наук. керівник В. О. Тищенко, д.фіз.вих., професор; Міністерство освіти і науки України ; Запорізький нац. ун-т, ф-т фізичного виховання, здоров'я та туризму, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. 64 с.

2. Горенко З. А., Очеретко Б. Є. Особливості фізичної підготовленості молодих гандболістів. *Адаптаційні та психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту*. 2023. 157.

3. Лисенко, С. Д. Методика розвитку спеціальної витривалості гандболісток: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» / С. Д. Лисенко, наук. керівник к.п.н., доцент О. Г. Шалар ; Міністерство освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра олімпійського та професійного спорту. Херсон : ХДУ, 2020. 40 с.

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

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

6. Camacho-Cardenosa, A., Camacho-Cardenosa, M., & Brazo-Sayavera, J. (2019). Endurance assessment in handball: a systematic review. *European Journal of Human Movement*, 43, 13-39.

7. García-Sánchez, C., Navarro, R. M., Karcher, C., & de la Rubia, A. (2023). Physical demands during official competitions in elite handball: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3353.