

КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ФАКУЛЬТЕТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ РУКОВОДЯЩИХ
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ РАБОТНИКОВ И ТРЕНЕРОВ

КАФЕДРА ГАНДБОЛА И ТЕННИСА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ПОСТРОЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ
ПОДГОТОВКИ КНЯХ ГАНДБОЛИСТОВ

(для слушателей факультетов повышения ква-
лификации институтов физической культуры)

КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**ФАКУЛЬТЕТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ РУКОВОДЯЩИХ
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ РАБОТНИКОВ И ТРЕНЕРОВ**

КАФЕДРА ГАНДБОЛА И ТЕННИСА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**ПО ПОСТРОЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ
ПОДГОТОВКИ КНХ ГАНДБОЛИСТОВ**

**(для слушателей факультетов повышения ква-
лификации институтов физической культуры)**

**Рекомендовано советом факультета
повышения квалификации руководящих
физкультурных работников и тренеров
(протокол №3 от 28.05.87) и
методическим советом института
(протокол №6 от 12.06.87)**

**Утверждено к печати советом института
(протокол №16 от 22.06.87)**

Киев КГУФК 1987

13.376
M.S.

15.11.77

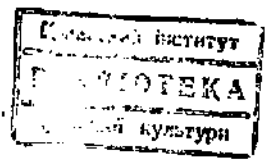
Методические рекомендации подготовил М.В.Дутчак.

В методических рекомендациях излагаются вопросы построения годового цикла тренировки юных гандболистов с учетом современного этапа развития теории и практики гандбола, теории внешеского спорта, теории и методика спортивных игр. Рассматриваются особенности использования основных положений теории сенситивных периодов при определении рациональной структуры тренировочного процесса в годовом цикле подготовки спортивных резервов в гандболе.

Методические рекомендации предназначаются для слушателей факультетов повышения квалификации институтов физической культуры

||

Рецензенты Ф.Л.Лебедь, В.В.Фойгт



В В Е Д Е Н И Е

Изменение системы тренировки юных гандболистов находится под постоянным влиянием тенденций, характерных для современного этапа развития гандбола. Итоги чемпионатов мира по гандболу свидетельствуют о все меньшей взаимосвязи между достижениями команд на международной арене и состоянием массового "оздоровительного" гандбола. В этих условиях возрастает значимость положения о том, что чем большее количество детей и подростков привлечено к занятиям гандболом, тем более вероятным является выявление талантливых игроков. Однако для того, чтобы юные гандболисты в перспективе достигли высоких результатов, необходима целенаправленная, научно обоснованная методика их подготовки на всех этапах многолетней тренировки.

Эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности юных гандболистов во многом определяется рациональностью структуры и содержания их подготовки на протяжении года. Значимость научно обоснованного построения годового цикла тренировки обуславливается тем, что просчеты, допущенные в этом процессе, труднее компенсировать, чем устранять ошибки, имеющие место

в построении программ отдельных занятий или микроциклов.

Очень часто проблемы построения спортивной тренировки отождествляют с проблемами ее планирования, хотя, как указывает Л.П.Матвеев (1986), это отдельные, но взаимосвязанные проблемы. Одни из них относятся к сфере прогностических процессов, другие — к сфере процессов реализационно-практических.

Планирование тренировки есть предвидение и проектирование достигаемых в ней результатов, ее предметного содержания и форм, а также последовательности направленного их изменения в предстоящем времени. Построение же тренировки — это практически совершаемая в действительности компоновка слагаемых тренировочного процесса в рамках целостной структуры. Отсюда следует, что познание объективных закономерностей построения тренировки нужно рассматривать как основу ее целесообразного планирования (Л.П.Матвеев, 1986).

В предлагаемых вашему вниманию методических рекомендациях на основании результатов выполненных экспериментальных исследований, анализа современной научно-методической литературы и обобщения передового опыта подготовки спортивных резервов излагаются особенности построения тренировочного процесса в годичном цикле подготовки влих гандболистов. При этом освещаются следующие вопросы: теоретические предпосылки процесса построения годичного цикла тренировки влих гандболистов; структура годичного цикла подготовки влих гандболистов; методические особенности применения основных положений теории сенситивных периодов для построения тренировочного процесса; методика построения подготовительного периода тренировки влих гандболистов с учетом сенситивных периодов развития двигательных способностей.

І. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРОЦЕССА ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Годичный цикл подготовки юных гандболистов представляет собой структурный компонент многолетнего тренировочного процесса. Его внутренняя структура определяется соотношением различных видов подготовки занимающихся, а также динамикой объема и интенсивности применяемых тренировочных нагрузок. Годичный цикл включает макро-, мезо-, микроциклы и отдельные учебно-тренировочные занятия.

При построении годичного цикла подготовки спортивных резервов в гандболе целесообразно комплексно учитывать следующие факторы: календарь предстоящих основных соревнований; возрастные особенности функциональных систем организма занимающихся; уровень подготовленности юных гандболистов; этап многолетней тренировки; структуру учебного года школьников; сведения о сенситивных периодах развития двигательных способностей у детей и подростков, прежде всего тех, которые определяют эффективность соревновательной деятельности в игре гандбол. Доминирующее положение в этом комплексе должны занимать закономерности изменения фаз спортивной формы.

В теории и методике спортивной тренировки понятие "спортивная форма" трактуется, как состояние оптимальной готовности спортсменов к высшим достижениям, которое приобретается в результате подготовки на каждой новой ступени совершенствования.

По мнению В.С.Каллера (1984), спортивную форму можно интерпретировать, как объективную тенденцию движения количественных характеристик тренированности к качественно новому комплексному максимально возможному для данного состояния их проявлению, выражающемуся в спортивном результате.

Состояние спортивной формы характеризуется наиболее высокими

функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, повышением эффективности энергетических процессов, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, совершенной способностью переключения от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

Психический компонент спортивной формы предполагает активизацию эмоционально-волевых усилий. При этом быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятия, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля в управлении движениями, наблюдается высокая помехоустойчивость против внешних и внутренних стресс-факторов, появляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, возникает своеобразное восприятие собственной спортивной деятельности (у гандболистов - "чувство мяча", "чувство партнера").

Процесс развития спортивной формы проходит три фазы: 1) приобретения; 2) относительной стабилизации; 3) временной утраты. Эти фазы выделяют на основе биологических закономерностей, связанных с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями в организме гандболистов, происходящими в ответ на применение целенаправленных тренировочных воздействий, в конечном итоге обуславливающих динамику спортивных результатов.

Для фазы приобретения спортивной формы характерно повышение функциональных возможностей организма спортсменов, формирование двигательных навыков и умений, улучшение степени проявления двигательных способностей и, как следствие, достижение более высокой специальной тренированности и установление оптимальной взаимосвя-

зи между различными сторонами подготовленности юных гандболистов. В фазе стабилизации спортивной формы поддерживается оптимальная готовность занимающихся к определенным спортивным достижениям в течение периода основных соревнований. Третья фаза развития спортивной формы (временной утраты) предполагает понижение уровня тренированности, изменение направленности адаптационных процессов, преобладание реабилитационного уровня функционирования организма спортсменов. У юных гандболистов снижение различных видов подготовленности происходит гетерохронно. Раньше ухудшаются показатели, характеризующие уровень проявления скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, ориентировочной и игровой подготовленности. В то же время общая выносливость и технико-тактические умения сохраняются более длительно.

Сообразно закономерностям развития спортивной формы, тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе становления спортивной формы. В соревновательном периоде создаются необходимые условия для ее сохранения и достижения запланированных спортивных результатов. Переходной — период временной утраты спортивной формы.

В практике подготовки юных гандболистов в течение учебного года используются два указанных тренировочных цикла: осенне-зимний и весенне-летний. Годичный цикл для спортивных резервов в гандболе включает: два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Вместе с тем следует отметить, что указанная периодизация годичного цикла реализуется при подготовке юных гандболистов начиная с этапа углубленной спортивной специализации.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации годичный цикл тренировки юных гандболистов пред-

ставляется как единый подготовительный период с наличием отдельных фрагментов соревновательной деятельности. Тренировочный процесс в подготовительном периоде направлен здесь не на подготовку к основным соревнованиям года, а на укрепление здоровья занимающихся, их всестороннее развитие, подготовку к сдаче переводных нормативов, нормативов комплекса БГТО, к успешному участию в характерных для этих этапов многолетней подготовки комплексных состязаниях по всесторонней физической подготовке и качеству владения "школой" техники выполнения приемов игры.

Отмеченное выше двухцикловое построение годичного цикла тренировки не удовлетворяет также требованиям практики гандбола высших достижений. Этапы максимальной реализации индивидуальных возможностей и спортивного долголетия характеризуются многочисленностью различных по значимости и направленности соревнований в течении года. В тренировочном процессе между соревнованиями (сразу после их окончания) с целью активизации восстановительных процессов и стимуляции работоспособности широко следует применять следующие средства: педагогические (рациональное сочетание нагрузок и отдыха в занятиях и микроциклах тренировки); медико-биологические (электро-, гидро-, ультразвуковые процедуры, световые облучения, массаж, суховоздушные и парные бани, фармакологические средства и др.); психологические (аутогенную и психорегулирующую тренировку, гипноз и др.). По мере приближения очередных соревнований и повышения общей работоспособности гандболистов целесообразно акцентированное внимание уделять специализированной тренировке с использованием упражнений, моделирующих фрагменты игр с предстоящими соперниками (следует учитывать слабые и сильные стороны их игровой деятельности). В ходе такой подготовки постоянно осуществляют комплексный текущий и оперативный педагогический контроль за состоянием подготовленности гандболистов и

в случае необходимости вносят коррективы в режим спортивной тренировки, с тем чтобы к началу "официальных" игр гандболисты были готовы показать запланированный результат. При этом следует учитывать, что пик спортивной формы гандболистов должен быть обеспечен к основным соревнованиям года.

Таким образом, построению годичного цикла тренировки характерны определенные специфические особенности на различных этапах многолетней подготовки гандболистов. Наличие этих особенностей не искажает основных положений теории спорта о периодизации спортивной тренировки, а развивает и дополняет их с учетом требований современного этапа развития гандбола.

В рамках этих методических рекомендаций акцентированное внимание уделяется рассмотрению структуры годичного цикла подготовки юных гандболистов на этапах углубленной специализированной тренировки (13-16 лет) и спортивного совершенствования (17-21 год), когда рационально применять двухцикловое построение тренировочного процесса на протяжении года.

2. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

В каждом тренировочном цикле подготовки юных гандболистов выделяется три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. При применении двухциклового построения тренировочного процесса используют так называемый одвоенный цикл, предусматривающий следующий порядок взаимосвязи периодов на протяжении года: подготовительный, соревновательный, подготовительный, соревновательный и переходный.

Указанные периоды годичного цикла отличаются между собой задачами, соотношением видов подготовки, объемом и интенсивностью используемых тренировочных воздействий. Однако границам между периодами носят условный характер. Один период по своему содержа-

нию постепенно переходит в другой, что обусловлено необходимостью главного изменения тренировочных нагрузок для юных гандболистов.

В тренировочном процессе игроков продолжительность подготовительного периода составляет 2-3 мес.. Задачами этого периода являются: существенное повышение общего уровня функциональных возможностей организма спортсменов; разностороннее и специфическое совершенствование двигательных и волевых способностей, формирование и перестройка двигательных навыков и умений. Исходя из этого указанный период именуется еще периодом фундаментальной подготовки.

В теории и методике подготовки юных гандболистов подготовительный период годичного цикла тренировки подразделяют на три этапа: общей, специальной и предсоревновательной подготовки.

Длительность указанных этапов должна соответственно составлять 40-60, 20-40 и 10-30 % времени, отводимого на подготовительный период тренировки юных гандболистов на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования. Указанное соотношение меняется с возрастом занимающихся. Если в начале основное место отводится этапу общей подготовки, то в последующем возрастает значимость этапа специальной, а затем предсоревновательной подготовки. Эта динамика обусловлена изменением задач, стоящих перед юными гандболистами на различных этапах многолетней подготовки.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - увеличение возможностей функциональных систем организма юных спортсменов, развитие двигательных способностей, совершенствование техники выполнения игровых действий и овладение новыми приемами решения двигательных задач.

На этапе общей подготовки доминирующее положение занимает учебно-тренировочный процесс, направленный на повышение физической

подготовленности юных гандболистов.

Анализ результатов выполненных исследований позволяет констатировать, что на первом этапе подготовительного периода годового цикла тренировки юных гандболистов при решении задач физической подготовки целесообразно преобладание средств специальной направленности. Указанный факт обусловлен тем, что если в других видах спорта общая физическая подготовка как бы уравнивает однонаправленное влияние специальной, то в гандболе при наличии разнообразных естественно-прикладных физических упражнений (бег, прыжки и метания) специальная подготовка может обеспечить всестороннее развитие детей и подростков. Это позволяет рассматривать ее как одно из средств решения задач общей физической подготовки на отдельных этапах тренировочного процесса юных гандболистов.

При построении подготовительного периода годового цикла тренировки юных гандболистов следует учитывать, что, несмотря на доминирование на этапе общей подготовки процесса специальной физической тренировки, удельный вес средств общефизической направленности должен быть в нем выше, чем в последующих этапах подготовительного периода.

На первом этапе подготовительного периода годового цикла тренировки юных гандболистов одновременно следует увеличивать объем и интенсивность нагрузок при определяющей роли роста объема. Повышение интенсивности должно происходить лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не сказывается отрицательно на состоянии здоровья детей и подростков.

В течение этапа общей подготовки тренировочный процесс целесообразно строить в форме вытягивающего и базового мезоциклов.

Вытягивающий мезоцикл начинается сразу после соревновательного или переходного периода. Его основная цель — постепенно адаптировать юных гандболистов к выполнению больших по объему и ин-

тенсивности тренировочных нагрузок, подготовить к ним опорно-двигательную, нервно-мышечную и функциональную системы организма занимающихся.

Отличительная особенность базового мезоцикла на первом этапе подготовительного периода – всестороннее и гармоническое развитие юных гандболистов с помощью специальных средств и целого ряда упражнений, используемых в легкой атлетике, гимнастике, акробатике и смежных видах спортивных игр.

Главная задача этапа специальной подготовки состоит в повышении специальной тренированности юных гандболистов на основе развития специфичных двигательных навыков и способностей при выполнении приемов игры. В результате изменяется соотношение и направленность различных сторон процесса подготовки занимающихся: возрастает объем учебно-тренировочной работы, направленной на совершенствование технической и тактической подготовленности игроков; удельный вес физической подготовки уменьшается по сравнению с первым этапом подготовительного периода. Большое внимание рационально уделять развитию у юных гандболистов двигательных способностей, непосредственно влияющих на улучшение их игровой деятельности. Необходимо применять упражнения для совершенствования способности игроков к реализации двигательного потенциала при выполнении приемов игры в условиях изменяющихся ситуаций и противодействий.

На этапе специальной подготовки юных гандболистов объем тренировочных воздействий целесообразно стабилизировать, а интенсивность следует постепенно увеличивать.

Основным структурным элементом этапа специальной подготовки в подготовительном периоде является базовый мезоцикл, в котором необходимо использовать занятия с большими нагрузками и избирательной направленностью. Количество этих занятий должно возра-

стать параллельно с повышением спортивного стажа и квалификации гандболистов.

На этапе предсоревновательной подготовки завершается становление спортивной формы на новом уровне и достигается высокая синхронность в них гандболистов. Ведущее положение в системе тренировочных воздействий занимает тактическая и игровая подготовка. Следует улучшать тактические действия в них гандболистов при игре в защите и нападении. Технику выполнения игровых приемов целесообразно совершенствовать с учетом функций игроков, а также особенностей их групповых и командных взаимодействий во время игровой деятельности. В ходе физической подготовки акцентируется внимание на развитие специальной работоспособности, сохранение и повышение общей тренированности с целью обеспечения решения задач тактической, игровой и технической подготовки.

Завершающий этап подготовительного периода эффективно строить в форме предсоревновательного мезоцикла. В нем следует использовать в основном подводящие микроциклы, структура которых должна определяться с учетом режима "игровых дней" в предстоящих соревнованиях. Здесь эффективное воздействие на становление спортивной формы и приобретение игрового опыта оказывает участие в них гандболистов в подготовительных и подводящих (модельных) играх, которые следует рассматривать как составную часть учебно-тренировочного процесса на заключительном этапе подготовительного периода в годичном цикле тренировки. Результаты всех игр должны анализироваться тренером и командой. Каждый в них гандболист при этом получает оценку эффективности игровой деятельности и рекомендации по ее повышению.

Основная цель учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде — сохранение спортивной формы и реализация ее в игровой деятельности. Длительность данного периода определяется

в зависимости от календаря основных соревнований.

Одним из действенных средств в решении задач соревновательного периода служат сами соревнования, которые предъявляют повышенные требования к юным гандболистам в плане проявления двигательных способностей, морально-волевых качеств, тактических навыков и совершенной техники выполнения приемов игры.

В тренировочном процессе рассматриваемого периода целесообразно широко использовать соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности юных гандболистов.

Тренировочные воздействия общефизической направленности играют в соревновательном периоде хотя и вспомогательную но весьма важную роль. Поддерживая общую тренированность и обеспечивая активный отдых, они создают благоприятный фон для выполнения соревновательных нагрузок.

В основном периоде годичного цикла тренировки юных гандболистов следует использовать главным образом соревновательные микроциклы, структура которых должна включать восстановительные мероприятия и специальные тренировочные занятия, обеспечивающие оптимальные условия для успешной игровой деятельности юных гандболистов.

Наиболее рациональным в соревновательном периоде является чередование микроциклов, предусматривающих недельное повышение и снижение нагрузки. В последние недели перед очередными соревнованиями необходимо снизить интенсивность тренировочных воздействий.

Главными задачами переходного периода являются полноценный отдых юных гандболистов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов годичного цикла тренировки и поддержание тренированности на таком уровне, чтобы начать после-

дущий тренировочный цикл с более высокой ступени.

В качестве основных тренировочных средств в этом периоде используются упражнения разносторонней физической подготовки юных гандболистов. Широко практикуются также разнообразные средства активного отдыха занимающихся. Педагогический эффект от тренировочной работы достигается за счет смены характера двигательной деятельности юных гандболистов и условий, в которых она организуется (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря). В летнее время благоприятные условия для реализации отмеченного тренировочного процесса создаются в спортивно-оздоровительных лагерях.

В переходном периоде наблюдается тенденция к снижению объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Вместе с тем следует отметить, что по мере восстановления двигательных способностей и функциональных возможностей юных гандболистов учебно-тренировочный процесс следует постепенно переводить в режим первого этапа подготовительного периода очередного годичного цикла.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ТЕОРИИ СЕНСИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Возрастное развитие детей и подростков характеризуется наличием благоприятных периодов для совершенствования двигательных способностей и формирования двигательных навыков. Указанные периоды принято именовать сенситивными (от лат. *sensus* - чувство), т.е. "чувствительными" к определенным целенаправленным воздействиям внешней среды. В этих периодах на основе естественных закономерностей онтогенеза и направленного педагогического воздействия обеспечиваются наибольшие темпы прироста способностей детей и подростков, выявляются повышенные адаптационные возможности,

создаются благоприятные условия для формирования двигательных навыков и усвоения определенной информации.

В пределах сенситивных периодов наиболее эффективны для занимающихся педагогические воздействия, которые по направленности соответствуют основным тенденциям естественных морфо-функциональных изменений в их организме. Эти изменения обусловлены гетерохронностью онтогенеза человека, определяющегося генетической программой развития и характером социально-экологических условий жизни.

В тренировочном процессе юных гандболистов необходимо учитывать, что когда избирательно-направленные педагогические воздействия, содействующие совершенствованию тех или иных двигательных способностей, "совмещены" с периодами, характеризующимися естественно повышенными темпами их развития, занимающиеся не только достигают более высоких показателей физической подготовленности, но и долго сохраняют их. Если же тренировочные воздействия аналогичной направленности применяются в возрастные периоды "замедленного развития" двигательных способностей, то они не способствуют их значительному увеличению. Кроме того, в этих условиях приобретенный юными гандболистами уровень проявления физической подготовленности имеет низкую стабильность.

Таким образом, при построении тренировочного процесса юных гандболистов целесообразно учитывать возрастные периоды более и менее активного развития двигательных способностей и в соответствии с этим определять направленность и содержание реализуемых педагогических воздействий.

Выявление сенситивных периодов для избирательных тренировочных воздействий, способствующих активному развитию двигательных способностей, обуславливающих достижение высоких результатов в определенном виде спорта, рационально проводить на основе изуче-

няя особенностей их возрастных изменений у школьников, не подвергающихся большому объему физических нагрузок. При этом следует применять наиболее информативные в данном виде спорта тесты, которые отвечали бы также другим метрологическим требованиям и были бы доступны для детей и подростков.

Приведенное положение базируется на том, что у школьников, не занимающихся систематически спортом, в силу воздействия примерно одинакового целенаправленного влияния внешней среды (урочные и внеклассные формы занятий физической культурой) возрастная динамика двигательных способностей определяется главным образом онтогенетическими закономерностями развития моторики человека. В то время как у юных спортсменов уровень проявления двигательных способностей зависит еще от вида спортивной специализации, квалификации, продолжительности и систематичности тренировочных воздействий, которые могут привести в отдельных случаях к разбалансировке естественного хода развития двигательных способностей у детей и подростков. Следовательно, вероятность получения объективных характеристик изучаемого явления значительно повышается, если возрастная динамика двигательных способностей исследуется у школьников, не занимающихся систематически спортом.

На основании анализа результатов исследований, выполненных А.А.Гужаловским (1979) правомерно разработать условную классификацию сенситивных периодов, согласно которой несенситивными для избирательно-направленного совершенствования двигательных способностей являются те возрастные периоды, в которых их прирост находится в диапазоне 0-1,5 усл.ед., высокосенситивными - изменение составляет 1,51-2,0 усл.ед., а предельно сенситивными - периоды с годичным увеличением двигательных способностей более чем на 2 усл.ед..

Показатели годичного прироста двигательных способностей,

Специальный институт

физической культуры

представленные в усл. ед., получают путем математического соотношения величины изменения регистрируемых показателей за год со среднерассчетным его значением, которое определяется делением общей величины прироста этого показателя за определенный возрастной диапазон на число входящих в него годичных периодов.

Предлагаемая классификация позволяет уточнить отдельные положения о сенситивных периодах, имеющие место в теории и методике спортивной тренировки юных спортсменов. Использование указанной классификации при определении сенситивности возрастных периодов для совершенствования двигательных способностей дает возможность своевременно и избирательно применять педагогические воздействия определенной направленности в многолетней подготовке спортивных резервов, а также во время урочных и внеклассных занятий по физической культуре в общеобразовательной школе.

Обобщение итогов ряда исследований (В.П.Филин, 1970; В.М.Волков, 1974; З.И.Кузнецова, 1975; А.А.Тузаловский, 1986; Л.В.Волков, 1984 и др.) и анализ результатов изучения закономерностей возрастной динамики адекватных для гандбола форм проявления скоростно-силовых способностей у детей и подростков позволяют рекомендовать в тренировочном процессе юных гандболистов 9-10 лет основное место отдавать развитию общей (аэробной) выносливости, гибкости, координационных способностей и частоты движений. В 11-12-летнем возрасте юных гандболистов необходимо целенаправленно совершенствовать скорость одиночного движения, гибкость и специфичные избранному виду спорта стороны скоростно-силовой подготовленности (в 11 лет - беговой и прыжковой, а в 12 лет - метательной). Кроме того, в указанном возрастном периоде акцентированное внимание следует уделять овладению "школой" техники выполнения приемов игры гандбол. 14-летний возраст - предельно сенситивный период развития беговой, прыжковой и метательной форм

проявления скоростно-силовых способностей юных гандболистов. В 15-16 лет создаются необходимые функциональные предпосылки для избирательно-направленного развития специальной выносливости и силовых способностей занимающихся.

При построении тренировочного процесса юных гандболистов следует учитывать, что совершенствование качеств в отдельности двигательных способностей необходимо осуществлять во всех возрастных периодах, однако акцентированию приемов тренировочные воздействия определенной направленности следует только в указанные сенситивные периоды.

Учет границ сенситивных периодов в структуре подготовки спортивных резервов позволяет своевременно реализовать резервные возможности организма занимающихся, содействует укреплению здоровья и всестороннему развитию юных гандболистов, обеспечивает создание оптимальной "базы" для высоких спортивных результатов на заключительных этапах многолетней тренировки.

4. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ СЕНСИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

В годичном цикле тренировки юных гандболистов процесс целенаправленного совершенствования различных сторон их физической подготовленности осуществляется главным образом в подготовительном периоде. Вместе с тем отсутствие специальных исследований не позволяло до настоящего времени в полной мере учитывать сенситивные периоды развития двигательных способностей при определении соотношения видов подготовки в подготовительном периоде годичного цикла тренировки юных гандболистов. Это, несомненно, снижало эффективность учебно-тренировочного процесса и могло вызвать отрицательные последствия в становлении спортивного

мастерства резерва.

В этой связи особую актуальность приобретают исследования особенностей построения подготовительного периода в годичном цикле тренировки юных гандболистов с учетом сенситивных периодов для применения акцентированных тренировочных воздействий определенной направленности. Значимость избранного направления исследований обуславливается и тем, что оно не имеет аналогов в теории и методике подготовки резервов в олимпийных играх.

Изучение поставленной проблемы представлялось комплексным, предусматривавшим последовательное выявление закономерностей построения подготовительного периода в годичном цикле тренировочного процесса юных гандболистов на основе сведений об онтогенезе отдельных двигательных способностей. Первоочередным по значимости признано определение рациональной структуры и содержания подготовительного периода годичного цикла тренировки юных гандболистов в возрасте, наиболее благоприятном для совершенствования скоростно-силовых способностей. Это обусловлено тем, что отмеченные способности занимают доминирующее положение в системе физической подготовленности гандболистов.

С целью создания необходимых условий для решения указанной задачи проведен комплекс предварительных исследований, предполагающих: выявление предельно сенситивного возрастного периода для совершенствования скоростно-силовых способностей юных гандболистов; определение целесообразного методического подхода к скоростно-силовой подготовке юных гандболистов; изучение эффективности применения двух экспериментальных программ подготовительного периода годичного цикла тренировки юных гандболистов.

Анализ полученного фактического материала позволил разработать программу рационального соотношения видов подготовки в подготовительном периоде годичного цикла тренировки юных гандбо-

листов 14 лет, возраст которых является предельно сенситивным периодом развития адекватных для гандбола форм проявления скоростно-силовых способностей.

П Р О Г Р А М М А

рационального соотношения видов подготовки в подготовительном периоде годового цикла тренировки юных гандболистов в возрасте, предельно сенситивном для совершенствования скоростно-силовых способностей

Виды подготовки :	этап общей подготовки	:этап специаль-ной подготовки	:этап предоорев-новательной подготовки
Теоретическая подготовка	2 %	5 %	5 %
Общая физическая подготовка	20 %	5 %	5 %
Специальная физи-ческая подготовка	39 %	40 %	22 %
Техническая под-готовка	22 %	15 %	8 %
Тактическая подготовка	9 %	12 %	28 %
Игровая подготовка	8 %	23 %	32 %

Во время реализации предложенной программы в практике подготовки юных гандболистов необходимо, помимо применения тренировочных воздействий указанной направленности, постоянно осуществлять идейно-воспитательную работу и психическую подготовку. Кроме того, в разработанной программе предлагается в процессе специальной физической подготовки основное внимание уделять дифференцированному и комплексному совершенствованию у юных гандболистов специфичных для избранного вида спорта сторон скоростно-силовой подготовленности (беговой, метательной и прыжковой).

Во время игровой подготовки также рекомендуется использовать методы и средства, направленные на комплексное развитие скоростно-силовых способностей юных гандболистов.

Анализ результатов, полученных в основном педагогическом эксперименте, свидетельствует о большой эффективности разработанной программы по отношению к общепринятой, представленной в поурочной программе по гандболу для ДЮСШ и СДЮШОР (1984).

Итоги выполненных исследований позволяют заключить, что при построении программ тренировочных воздействий в подготовительном периоде годичного цикла тренировки юных гандболистов в возрасте, наиболее благоприятном для совершенствования определенных двигательных способностей, целесообразно на 10-15 % увеличить удельный вес тех видов подготовки, в ходе которых осуществляется их преимущественное развитие.

ЛИТЕРАТУРА

Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. Киев: Здоров'я, 1984. 144 с.

Гандбол: Тематический сборник / Под ред. Е.И.Ивахина. Киев: КГИК, 1975. 135 с.

Игнатъева В.Я. Гандбол. М.: Физкультура и спорт, 1983. 200 с.
Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка гандболистов. Киев: Здоров'я, 1981. 176 с.

Матвеев Л.П. Проблемы планирования и построения спортивной тренировки // Научные основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов: Тез. докл. Всесоюз. научн.-практ. конф., г.Таллин, 21-23 октября, 1986 г. М., 1986. С.6-8.

Основы теории и методики физической культуры / Под ред. А.А.Гужаловского. М.: Физкультура и спорт, 1986. 352 с.

Спортивные и подвижные игры / Под ред. Ю.И.Портных. М.: Физкультура и спорт, 1986. 368 с.

Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / Под ред. Ю.Ф.Будлина, Ю.Ф.Курамшина. М.: Физкультура и спорт, 1981. 192 с.

Теория спорта / Под ред. В.Н.Платонова. Киев: Вища школа, 1987. 424 с.

Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). М.: Физкультура и спорт, 1986. 159 с.

Методические рекомендации
по построению тренировочного процесса в годичном цикле
подготовки юных гандболистов

(для слушателей факультетов повышения ква-
лификации институтов физической культуры)

Подготовил **Мирослав Васильевич Дутчак**

Подписано к печати 23.06.87. Формат 60x84 1/16.
Бумага тип. №3. Печать ротационная. Уч.-изд. л. 1,0.
Тираж 150. Заказ №1204. Бесплатно.

Киевский государственный институт физической культуры
252005, Киев, ул. Физкультуры, 1.

Типография КВИРТУ ПВО