

ФЕДЕРАЦІЯ ГАНДБОЛУ УКРАЇНИ

Міністерства молоді та спорту України

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

**щодо організації та змісту підготовки
у дитячо-юнацькому гандболі**

**/для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, закладів
спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами
навчання/**

Київ – 2026

Методичні рекомендації підготовлено Комплексною науковою групою національних збірних команд України Міністерства молоді та спорту України, затверджено наказом Міністерства молоді та спорту України № 6679 від 16 жовтня 2025 року «Про затвердження персонального складу комплексних наукових груп з олімпійських видів спорту на 2025–2026 роки».

Науково-методичне керівництво та загальну координацію підготовки матеріалів здійснював голова комплексної наукової групи доктор філософії, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту Євген Петрушевський.

Методичні рекомендації обговорені та ухвалені Федерацією гандболу України.

Методичні рекомендації призначені для використання тренерами-викладачами, керівниками дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання, спортивними клубами та іншими фахівцями сфери фізичної культури і спорту та спрямовані на підвищення ефективності підготовки спортсменів у системі дитячо-юнацького гандболу.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. Мета та завдання.....	6
2. Принципи безперервної багаторічної підготовки спортсменів	7
3. Дидактична прогресія захисних систем у юнацькому гандболі.....	7
3.1. Загальні положення.....	7
3.2. Вікова категорія 13-15 років.....	8
3.3. Вікова категорія 16-17 років.....	9
4. Когнітивна підготовка юних гандболістів	11
4.1. Теоретичне значення та нейрофізіологічне підґрунтя.....	11
4.2. Персональний захист як засіб розвитку прийняття рішень.....	12
4.3. Активні системи захисту як етап інтеграції рішень.....	13
4.4. Міжнародні підходи до розвитку прийняття рішень.....	13
5. Принципи організації змагальної діяльності на етапах юнацької підготовки.....	14
5.1. Кількісні нормативи змагального навантаження.....	14
5.2. Річний обсяг змагальної діяльності.....	14
5.3. Щільність змагального календаря.....	14
5.4. Баланс тренувальної та змагальної діяльності.....	15
5.5. Співвідношення навантажень у мікроциклі.....	15
6. Методичні рекомендації до забезпечення цілісності системи підготовки в класичному гандболі.....	15
6.1. Методологічний аспект цілісності моделі підготовки.....	15
6.2. Нормативно-правова основа.....	16
6.3. Науково-методичне обґрунтування розмежування підготовки... ..	16
6.4. Диференціація підготовки у класичному та пляжному гандболі.	18
6.5. Організаційні рекомендації для закладів.....	19
ВИСНОВОК	20
ЛІТЕРАТУРА	21

Вступ

Сучасний розвиток дитячо-юнацького спорту в Україні відбувається в умовах зростання вимог до якості підготовки спортсменів, необхідності гармонізації національної системи з міжнародними підходами та посилення уваги до довгострокового розвитку особистості спортсмена. В цих умовах особливої актуальності набуває формування науково-обґрунтованої моделі організації підготовки у гандболі, яка забезпечує баланс між змагальною діяльністю, навчально-тренувальним процесом і збереженням мотивації дітей до занять спортом.

Однією з ключових проблем сучасного дитячо-юнацького спорту є значний відтік дітей на етапах початкової та попередньої базової підготовки. За даними міжнародних досліджень, у віці 12-14 років зі спорту вибуває понад 70 % дітей, і головною причиною цього є не втрата інтересу чи недостатня мотивація, а надмірна орієнтація системи на результат і змагальний тиск.

Зокрема, за даними Sport Norway (2022), 68 % дітей пов'язують припинення занять спортом із перевантаженням змаганнями та концентрацією на результаті. Дослідження Youth Sport Trust (Велика Британія, 2020) показало, що 73 % школярів сприймають спорт як діяльність, що більше нагадує роботу, ніж гру. Європейський огляд Crane & Temple (2015) засвідчує, що до 80 % підлітків залишають спорт через втрату задоволення від занять, психологічний тиск і недостатню ігрову спрямованість тренувального процесу.

Подібні тенденції підтверджуються і даними Американської академії педіатрії, згідно з якими близько 70 % дітей припиняють участь в організованих спортивних програмах до 13 років, оскільки спорт перестає приносити позитивні емоції та перетворюється на джерело стресу й змагального тиску.

Особливо гостро зазначена проблема проявляється у командних ігрових видах спорту, зокрема у гандболі, де діти вже з молодшого юнацького віку щорічно беруть участь у значній кількості змагань різного рівня. За відсутності чіткої дидактичної логіки змагальна діяльність часто починає домінувати над навчально-тренувальним процесом, що суперечить принципам довгострокового розвитку спортсмена.

Наслідком цього є суттєве скорочення контингенту: в системі спортивної підготовки залишається лише незначна частка дітей, які розпочали тренування. Таким чином, проблема втрати мотивації та передчасного припинення занять спортом набуває не лише педагогічного, а й стратегічного значення, оскільки безпосередньо впливає на масовість спорту, ефективність підготовки резерву та загальний розвиток виду спорту.

У цьому контексті розроблення та впровадження методичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію структури підготовки, дидактичну логіку змагальної діяльності та забезпечення цілісності навчально-тренувального процесу, є важливим кроком у формуванні сучасної моделі розвитку дитячо-юнацького гандболу.

Методичні рекомендації призначені для використання тренерами-викладачами, керівниками дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання, спортивними клубами та іншими фахівцями сфери фізичної культури і спорту та спрямовані на підвищення ефективності підготовки спортсменів у системі дитячо-юнацького гандболу.

1. Мета та завдання

Ці методичні рекомендації (далі – рекомендації) розроблено спільно з комплексною науковою групою національних збірних команд України Міністерства молоді та спорту України та Федерацією гандболу України з урахуванням сучасних науково-методичних підходів до організації підготовки спортсменів та чинної нормативно-правової бази України.

Встановлюється, що рекомендації ґрунтуються на:

- концептуальних засадах безперервної багаторічної підготовки спортсменів;
- методичних рекомендаціях Міжнародної федерації гандболу (далі – IHF);
- методичних рекомендаціях Європейської федерації гандболу (далі – ENF);
- положеннях Закону України «Про фізичну культуру і спорт»;
- вимогах щодо організації та проведення спортивних заходів в Україні.

Передбачається, що під час застосування методичних рекомендацій враховуються умови виконання державних програм і заходів з питань фізичної культури та спорту у виді спорту «Гандбол» відповідно до договору між Міністерством молоді та спорту України та національною спортивною федерацією.

Метою рекомендацій визначається науково-методичне обґрунтування підходів до організації навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності у вікових категоріях 13-15 та 16-17 років.

Забезпечується спрямованість рекомендацій на формування єдиних методичних підходів до підготовки спортсменів та запобігання організаційним рішенням, що можуть негативно впливати на послідовність навчально-тренувального процесу, зокрема щодо одночасного зарахування спортсменів до різних видів спорту в межах одного спортивного закладу.

Завдання:

- визначити принципи організації змагальної діяльності у дитячо-юнацькому гандболі з урахуванням вікових закономірностей розвитку спортсменів та педагогічної доцільності;
- обґрунтувати послідовність формування техніко-тактичних умінь через дидактичну прогресію захисних систем, що забезпечує поступовий перехід від індивідуальних дій до командної взаємодії;
- узгодити структуру навчально-тренувального процесу із принципами довгострокового розвитку спортсмена, забезпечивши баланс між навчанням, грою та змагальною практикою;

- визначити раціональні параметри змагального навантаження, які сприяють розвитку ігрових якостей без перевантаження організму спортсменів;
- забезпечити методичну цілісність підготовки шляхом узгодження її змісту, структури та організаційних умов у межах єдиної моделі розвитку гандболіста;
- сформулювати практичні рекомендації для закладів спортивного профілю щодо планування, реалізації та оцінювання навчально-тренувального процесу.

2. Принципи безперервної багаторічної підготовки спортсменів

2.1. Безперервна багаторічна підготовка спортсменів визначається як поетапний процес, у межах якого на кожному етапі встановлюються пріоритетні завдання, зміст та спрямованість підготовки. Передбачається дотримання принципу етапності, відповідно до якого орієнтація на досягнення змагального результату на початкових етапах підготовки не визначається як пріоритет та не може розглядатися як основний критерій ефективності підготовки.

2.2. Змагальна діяльність юних спортсменів розглядається як складова навчально-тренувального процесу та використовується з метою педагогічного контролю, оцінювання рівня підготовленості та корекції навчально-тренувальних впливів. Передбачається, що організація змагань у юнацькому віці здійснюється з урахуванням завдань розвитку спортсменів.

2.3. Оцінювання ефективності підготовки в юнацькому віці здійснюється з урахуванням рівня сформованості рухових, техніко-тактичних навичок та готовності спортсменів до подальшого етапу підготовки. Встановлюється, що поточні результати змагань не визначаються як основний критерій якості підготовки.

2.4. У системі юнацької підготовки пріоритет надається удосконаленню спеціальних фізичних якостей спортсмена. Забезпечується спрямованість навчально-тренувального процесу на формування техніко-тактичної підготовленості та створення передумов для довгострокової спортивної реалізації.

3. Дидактична прогресія захисних систем у юнацькому гандболі

3.1. Загальні положення

Формат офіційних змагань серед юнацьких вікових категорій, затверджений Федерацією гандболу України, базується на принципах багаторічної підготовки спортсменів та відповідає концепції довгострокового

розвитку спортсменів, що передбачає поетапне ускладнення змісту змагальної діяльності відповідно до вікових і функціональних можливостей спортсменів.

Дидактична прогресія захисних систем розглядається як інструмент педагогічного управління ігровою діяльністю, що забезпечує поступовий перехід від індивідуального рівня виконання до колективної тактичної організації. Такий підхід дозволяє синхронізувати змагальну практику із завданнями навчально-тренувального процесу та забезпечує системність формування ігрових компетентностей.

Структура прогресії відповідає трирівневій моделі розвитку захисної діяльності:

- рівень I / формування індивідуальних захисних дій;
- рівень II / розвиток групової взаємодії;
- рівень III / становлення позиційної командної організації.

3.2. Вікова категорія 13-15 років

На етапі початкової спеціалізації ключовими завданнями підготовки є розвиток координаційних здібностей, формування моторної пам'яті та оволодіння базовими індивідуальними техніко-тактичними діями. Відповідно до рекомендацій міжнародних федерацій (ІНФ, ЕНФ) і моделі довгострокового розвитку спортсменів змагальна діяльність у цьому віці має бути спрямована на максимальне залучення кожного гравця до активної ігрової взаємодії.

З урахуванням зазначених положень встановлюється обов'язкова послідовність застосування захисних систем у межах гри.

Персональний активний захист

Застосування персонального захисту створює специфічне тренувальне середовище, яке забезпечує комплексний вплив на фізичні, координаційні та когнітивні компоненти підготовленості юних спортсменів.

До основних ефектів належать:

- розвиток координаційних здібностей завдяки необхідності постійної адаптації до індивідуальних дій суперника;
- формування моторної пам'яті, умовних рефлексів та стійких захисних рухових програм, що є базою для подальшого оволодіння командними системами захисту;
- підвищення рівня фізичної активності кожного спортсмена протягом усього ігрового часу;

- розвиток просторового орієнтування, спритності та здатності до швидкої зміни напрямків руху;
- формування індивідуального захисного мислення та навичок аналізу поведінки суперника;
- стимулювання оперативного прийняття рішень у ситуаціях постійної ігрової взаємодії.

Сукупність зазначених ефектів забезпечує відповідність змісту змагальної діяльності педагогічним завданням вікового етапу та створює оптимальні умови для формування базових ігрових компетентностей.

Система захисту 3–3

Персональний захист у першому таймі виконує функцію початкового рівня дидактичної прогресії, спрямованого на формування індивідуальних техніко-тактичних дій. Перехід у другому таймі до активних командних систем, зокрема 3–3 або варіативних моделей захисту, забезпечує інтеграцію набутих індивідуальних навичок у колективну ігрову діяльність.

Такий підхід дозволяє реалізувати принцип поступового ускладнення ігрових завдань у межах одного матчу та сприяє формуванню системного ігрового мислення, що відповідає сучасним методичним підходам до підготовки юних гандболістів.

Застосування персонального захисту в першому таймі змагань у віковій групі 13–15 років є методичне обґрунтованим, оскільки відповідає закономірностям вікового розвитку та формування функціональних систем спортсмена. Такий формат забезпечує розвиток сенсомоторної координації й індивідуальних техніко-тактичних дій, створюючи основу для подальшого переходу до складніших форм колективної взаємодії.

3.3. Вікова категорія 16-17 років

На етапі поглибленої спеціалізації основним завданням є інтеграція індивідуальних і групових навичок у цілісну командну тактичну систему. В цей період формується здатність до варіативного використання різних моделей захисту, що є показником тактичної зрілості та ігрової інтелектуальності.

Виходячи з цього, визначається наступний формат застосування захисних систем 3–3 та 5–1, що забезпечує:

- збільшення загального обсягу фізичного навантаження під час змагальної діяльності, що проявляється у більшій дистанції переміщень та кількості прискорень;
- розвиток швидкісної витривалості і реактивності в умовах ігрової взаємодії;
- стимулювання аеробно-анаеробних механізмів енергозабезпечення, що відповідає фізіологічним якостям вікової категорії;
- формування вольових якостей, необхідних гандболісту під час гри.

Емпіричні дані дослідження Mikkelsen & Olesen (2018), проведеного в рамках програм розвитку молодіжного гандболу скандинавських країн, засвідчують, що систематичне використання активних систем захисту у віці 16-17 років асоціюється з вищими показниками швидкісної витривалості та функціональної підготовленості в старших юнацьких вікових групах.

Когнітивні та тактичні ефекти

Окрім фізіологічного впливу, активні системи захисту формують у юних спортсменів комплекс перцептивно-когнітивних і тактичних умінь, які мають довгострокове значення для їх спортивного розвитку.

До основних ефектів належать:

- підвищення рівня концентрації уваги та здатності до одночасного контролю кількох ігрових об'єктів;
- формування навичок антиципації, тобто передбачення дій суперника;
- розвиток комунікативної взаємодії та координації дій у межах командної структури захисту;
- зростання швидкості прийняття рішень у ситуаціях обмеженого часу та ігрового тиску;
- реакція на рухомий об'єкт – здатності своєчасно сприймати, прогнозувати траєкторію та виконувати адекватну рухову відповідь на переміщення м'яча і суперника;
- інтеграція індивідуальних технічних дій у колективну тактичну модель.

Таким чином, активні системи виступають ефективним дидактичним інструментом переходу від індивідуального до командного рівня ігрового мислення.

Щодо застосування пасивних систем захисту

Використання пасивної зонної системи захисту 6–0 як базової моделі в юнацьких змаганнях не відповідає завданням вікових етапів підготовки та обмежує розвиток ключових ігрових компетентностей.

Переважає така модель:

- знижує індивідуальну рухову активність гравців;
- обмежує розвиток навичок індивідуальної оборони;
- зменшує когнітивне навантаження та варіативність ігрових ситуацій;
- сприяє орієнтації на короткостроковий результат замість довгострокового розвитку.

Рекомендації Європейської федерації гандболу щодо організації дитячо-юнацьких змагань наголошують на пріоритеті розвитку ігрових навичок і застерігають від надмірної орієнтації на результат у молодшому віці, оскільки це може негативно впливати на подальший техніко-тактичний прогрес спортсменів.

Активні системи захисту 3–3 та 5–1 у юнацькому гандболі є ефективним засобом комплексного розвитку спортсменів, оскільки забезпечують поєднання високої рухової активності, когнітивного навантаження та тактичної взаємодії. Їх системне застосування відповідає принципам моделі довгострокового розвитку спортсменів і сприяє формуванню фундаменту для подальшого спортивного вдосконалення.

4. Когнітивна підготовка юних гандболістів

4.1. Теоретичне значення та нейрофізіологічне підґрунтя

Здатність до швидкого прийняття рішень є однією з ключових інтегральних характеристик змагальної діяльності гандболіста та визначає ефективність його техніко-тактичних дій у динамічних ігрових ситуаціях. У структурі спортивної підготовки ця здатність розглядається як складова ігрового мислення та тактичної компетентності спортсмена.

Особлива роль розвитку швидкого прийняття рішень в юнацькому віці зумовлена віковими особливостями функціонування центральної нервової системи. Період 12-16 років характеризується високим рівнем нейропластичності та чутливістю до формування когнітивних функцій, що створює оптимальні передумови для розвитку здатності до аналізу ігрових ситуацій і вибору адекватних рішень.

Відповідно до результатів досліджень у галузі спортивної психології та когнітивної науки (Williams & Hodges, 2005) саме у цьому віковому діапазоні тренувальний вплив найбільш ефективно сприяє формуванню перцептивно-когнітивних навичок, що лежать в основі ігрової діяльності. Таким чином, цілеспрямований розвиток швидкого прийняття рішень в юнацькому гандболі має розглядатися як стратегічний компонент багаторічної підготовки спортсменів.

Гандбол як високодинамічний ігровий вид спорту висуває підвищені вимоги до швидкості обробки інформації: гравець повинен у мінімальний часовий інтервал оцінити просторову конфігурацію ігрової ситуації, спрогнозувати розвиток подій та реалізувати оптимальну технічну дію. Відповідно, формування цієї здатності на ранніх етапах підготовки є передумовою подальшого зростання спортивної майстерності.

4.2. Персональний захист як засіб розвитку швидкого прийняття рішень

Персональний захист виступає ефективним педагогічним інструментом формування здатності до оперативного прийняття рішень, оскільки створює ситуацію постійної індивідуальної відповідальності гравця за ігрову взаємодію з конкретним суперником. На відміну від зонних моделей, де поведінка гравця значною мірою регламентована просторовою позицією, персональний захист передбачає безперервний аналіз дій опонента та швидке реагування на зміну ігрових умов.

Когнітивне навантаження, яке виникає в умовах персонального захисту, сприяє розвитку перцептивних процесів, прогнозування та гнучкості мислення. Основними механізмами формування здатності до прийняття рішень у цьому контексті є:

- безперервний аналіз положення суперника та передбачення його подальших дій;
- оперативна оцінка ситуації при зміні ігрової конфігурації;
- вибір моменту для активної дії (перехоплення, підстраховка, зміна дистанції);
- координація індивідуальних дій з партнерською взаємодією;
- швидке переключення між фазами захисту та атаки після зміни володіння м'ячем.

Таким чином, застосування персонального захисту в змагальній діяльності юнаків не лише сприяє розвитку індивідуальних захисних навичок, але й виступає важливим чинником формування ігрового мислення.

4.3. Активні системи захисту як етап інтеграції індивідуальних і групових рішень

Подальший розвиток здатності до прийняття рішень пов'язаний із переходом від індивідуального рівня до групової та командної взаємодії. Активні системи захисту 3–3 та 5–1 створюють умови підвищеної тактичної складності, за яких гравець змушений приймати рішення з урахуванням не лише власної позиції, але й дій партнерів та загальної структури оборони.

У цих умовах формується здатність до:

- оцінювання колективної ігрової ситуації;
- прогнозування розвитку атаквальних дій суперника;
- вибору оптимальної форми взаємодії (перекриття, підстраховка, зміна позиції);
- адаптації індивідуальних рішень до командної тактичної моделі.

Застосування активних систем відповідає дидактичному принципу поступового ускладнення та забезпечує перехід від формування індивідуальних перцептивно-когнітивних навичок до їх інтеграції у колективну ігрову діяльність.

4.4. Міжнародні підходи до розвитку здатності прийняття рішень

Аналіз програм підготовки провідних європейських гандбольних федерацій свідчить про системну увагу до розвитку когнітивних аспектів ігрової діяльності в юнацькому віці.

У моделі підготовки спортсменів федерації гандболу Данії одним із ключових компонентів є розвиток ігрового інтелекту, що реалізується через використання ситуаційних вправ та варіативних ігрових сценаріїв, які стимулюють самостійний вибір рішень.

Методичні рекомендації федерації гандболу Норвегії підкреслюють пріоритет розвитку когнітивних навичок, наголошуючи на важливості формування здатності гравця швидко орієнтуватися в ігровому середовищі та приймати адекватні рішення.

У програмі розвитку талантів Німецького гандбольного союзу для вікових категорій Ю14-Ю16 акцент робиться на формуванні ігрового розуміння через створення умов підвищеної невизначеності, що змушує спортсмена постійно аналізувати ситуацію та обирати оптимальну модель поведінки.

Розвиток здатності до швидкого прийняття рішень у юнацькому гандболі є системним завданням підготовки, що забезпечує формування ігрового мислення, тактичної гнучкості та адаптивності спортсмена. Реалізація цього

завдання через використання персонального та активних систем захисту відповідає сучасним науково-методичним підходам і сприяє підвищенню ефективності багаторічної підготовки гандболістів.

5. Принципи організації змагальної діяльності на етапах юнацької підготовки

5.1. Кількісні нормативи змагального навантаження для гандболістів вікової категорії 13–15 років (за рекомендаціями ІНФ та ЕНФ)

Аналіз нормативно-методичних матеріалів Міжнародної федерації гандболу та Європейської федерації гандболу, присвячених організації дитячо-юнацьких змагань, дозволяє визначити орієнтовні кількісні параметри змагального навантаження, що відповідають фізіологічним і педагогічним закономірностям розвитку спортсменів віку 13-15 років.

Встановлення таких параметрів спрямоване на забезпечення оптимального співвідношення між тренувальною та змагальною діяльністю, попередження перевантаження та створення умов для гармонійного формування техніко-тактичних компетентностей.

5.2. Річний обсяг змагальної діяльності

Оптимальний річний обсяг офіційних змагань для гандболістів зазначеної вікової групи становить 15–18 ігор протягом спортивного сезону. Такий обсяг забезпечує достатню кількість ігрових ситуацій для апробації та закріплення техніко-тактичних навичок, водночас не створюючи ефекту змагального перенасичення.

Гранично допустимий рівень становить до 20 офіційних ігор на спортивний сезон. Перевищення цього показника, особливо за умови нерівномірного календарного розподілу, розглядається міжнародними експертними рекомендаціями як фактор ризику, що може негативно впливати на процес довгострокового розвитку спортсмена.

5.3. Щільність змагального календаря

Раціональна щільність змагального навантаження передбачає проведення не більше однієї офіційної гри на тиждень. Такий режим забезпечує достатній час для відновлення функціонального стану організму та ефективної реалізації навчально-тренувальних завдань.

Систематичне проведення двох і більше матчів протягом одного тижня оцінюється у міжнародній методичній практиці як небажане, оскільки воно

підвищує ризик перевтоми, знижує якість навчального процесу та може негативно впливати на адаптаційні можливості підліткового організму.

5.4. Баланс тренувальної та змагальної діяльності

Відповідно до рекомендацій ІНФ та ЕНФ змагальна діяльність у юнацькому гандболі має виконувати переважно контрольню-педагогічну функцію та не повинна домінувати у структурі підготовки.

Оптимальне співвідношення часу становить:

- 90–95% загального обсягу підготовки / навчально-тренувальний процес;
- 5–10% / офіційні змагання.

Такий баланс відповідає принципам моделі довгострокового розвитку спортсменів і забезпечує пріоритет формування навичок над орієнтацією на поточний результат.

5.5. Співвідношення навантажень у мікроциклі

У структурі тижневого мікроциклу рекомендованим є співвідношення тренувальних занять до змагальної діяльності на рівні 3:1 або 4:1, що відповідає проведенню трьох-чотирьох тренувань на один матч.

Зазначене співвідношення дозволяє забезпечити:

- достатній обсяг навчального впливу;
- якісну підготовку до змагальної діяльності;
- повноцінне відновлення після ігрового навантаження.

Визначені кількісні параметри змагального навантаження відображають сучасні міжнародні підходи до організації підготовки юних гандболістів і спрямовані на забезпечення гармонійного поєднання тренувальної та змагальної діяльності. Їх дотримання створює оптимальні умови для розвитку функціональних можливостей, формування техніко-тактичних навичок та збереження здоров'я спортсменів у процесі багаторічної підготовки.

6. Методичні рекомендації до забезпечення цілісності системи підготовки у класичному гандболі

6.1. Методологічний аспект цілісності моделі підготовки

Валідність оцінки ефективності системи спортивної підготовки безпосередньо залежить від її методичної цілісності та контрольованості впливових факторів. Наявність змінних, що не передбачені структурою єдиної

моделі підготовки, знижує достовірність отриманих результатів, оскільки ускладнює встановлення причинно-наслідкових зв'язків між застосованими педагогічними впливами та показниками діяльності спортсменів.

У цьому контексті паралельна участь гандболістів, які проходять підготовку з класичного гандболу, у тренувальному процесі та змаганнях з пляжного гандболу може розглядатися як зовнішній фактор, що не входить до структури базової моделі підготовки. Така участь формує альтернативні адаптаційні реакції організму, відмінні координаційні патерни та специфічні техніко-тактичні моделі діяльності.

Внаслідок цього виникає ефект змішування впливів, який ускладнює інтерпретацію результатів підготовки, знижує точність педагогічної діагностики та обмежує можливість об'єктивної оцінки ефективності основної системи підготовки.

6.2. Нормативно-правова основа

Організація підготовки вихованців у дитячо-юнацьких спортивних школах здійснюється відповідно до чинного законодавства України, зокрема:

- Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993 (зі змінами);
- Закону України «Про фізичну культуру і спорт»;
- Типових штатних нормативів ДЮСШ (наказ Мінмолодьспорту від 30.07.2013 № 37);
- Порядку організації та проведення спортивних заходів (наказ Мінмолодьспорту від 15.03.2016 № 955).

Зазначені нормативні акти визначають, що підготовка вихованців у закладах фізичної культури і спорту організовується за принципом навчання в одному обраному виді спорту, а структура діяльності закладу формується через відділення з певного виду спорту.

Відповідно, організація навчально-тренувального процесу передбачає спеціалізацію спортсмена у межах однієї дисципліни, що забезпечує цілісність підготовки, коректність обліку контингенту та прозорість організаційної діяльності.

6.3. Науково-методичне обґрунтування розмежування підготовки

Фізіологічні аспекти

Рухова діяльність на піщаному покритті характеризується підвищеною метаболічною вартістю порівняно з твердим покриттям, що формує інші

механізми енергозабезпечення та функціональної адаптації. Поєднання двох дисциплін може призводити до конкуренції адаптаційних процесів і зниження специфічної ефективності підготовки.

Біомеханічні особливості

Нестабільність піщаного покриття зумовлює суттєві зміни кінематичної структури рухів, характеру опорно-реактивних взаємодій та нейром'язової регуляції, що призводить до формування специфічних сенсомоторних координаційних механізмів і альтернативних рухових стратегій.

У класичному гандболі, навпаки, рухова діяльність відбувається в умовах стабільної опори та характеризується високими вимогами до швидкісно-силових проявів, точності просторово-часової організації рухів, швидкісної витривалості та контактної взаємодії, що формує іншу функціональну структуру рухових дій.

Внаслідок цього формуються різні моторні програми та механізми сенсомоторної координації, які мають специфічний характер і потребують диференційованих методичних підходів до побудови підготовки, що об'єктивно обмежує можливість їх інтеграції в межах єдиної моделі спортивного тренування.

Травматологічні чинники

Особливості навантаження у пляжному гандболі, зокрема вплив високих температур, нестабільність опори та підвищене навантаження на стабілізаційні структури нижніх кінцівок, потребують спеціалізованого планування відновлення та адаптаційних заходів.

Поєднання підготовки у класичному та пляжному гандболі без чітко структурованої періодизації створює кумулятивний ефект навантажень на опорно-руховий апарат, що може супроводжуватися функціональним перенапруженням м'язово-зв'язкового апарату та порушенням стабільності рухових патернів.

У довгостроковій перспективі така комбінація навантажень створює передумови для підвищеного травматичного ризику, зокрема перевантажувальних ушкоджень, мікротравматизації зв'язкового апарату та зниження функціональної стійкості до специфічних навантажень класичного гандболу.

Техніко-тактична специфіка

Відмінності у правилах гри, параметрах ігрового простору, тривалості ігрових відрізків та структурі змагальної діяльності зумовлюють формування різних когнітивних і тактичних моделей поведінки спортсмена у класичному та пляжному гандболі.

Класичний гандбол передбачає побудову позиційних і перехідних фаз гри в умовах обмеженого простору та високої контактності, що формує специфічні алгоритми прийняття рішень, просторової орієнтації та взаємодії в обороні й атаці. Натомість пляжний гандбол характеризується іншою логікою ігрових дій, більшою варіативністю імпровізаційних елементів і зміненими пріоритетами техніко-тактичних рішень.

У результаті формується різний набір перцептивно-когнітивних навичок і моторних стратегій, що ускладнює їх одночасне засвоєння на етапах базової підготовки та підвищує ризик формування нестійких ігрових стереотипів.

У сукупності зазначені фактори підтверджують методичну доцільність розмежування підготовки спортсменів у класичному та пляжному гандболі, що унеможливорює їх об'єднання в межах єдиної моделі підготовки на ранніх етапах спортивного розвитку.

6.4 Диференціація підготовки у класичному та пляжному гандболі

Підготовка спортсменів з класичного гандболу має здійснюватися як цілісний навчально-тренувальний процес у межах однієї дисципліни, що забезпечує методичну послідовність, специфічність тренувального впливу та коректність педагогічної діагностики.

Пляжний гандбол є самостійним видом спорту, визнаним Міжнародною федерацією гандболу (ІНФ) з 1994 року, з власними правилами змагань, структурою підготовки та окремою змагальною системою. Відповідно, класичний гандбол та пляжний гандбол є двома різними видами спорту - незалежно від того, що обидва перебувають під патронатом ІНФ. Паралельна підготовка спортсмена в обох дисциплінах є фактично підготовкою у двох різних видах спорту одночасно, що суперечить принципу безперервної багаторічної підготовки та принципу спеціалізованої підготовки в обраному виді спорту. Наведені вище науково-методичні аргументи - фізіологічні, біомеханічні, травматологічні та техніко-тактичні - є додатковим підтвердженням цього висновку.

Його включення до навчально-тренувального процесу як елементу підготовки суперечить принципу специфічності тренування, порушує

методичну цілісність моделі підготовки та не забезпечує досягнення цільових параметрів розвитку спортсмена.

Таким чином, використання пляжного гандболу в структурі підготовки спортсменів класичного гандболу не передбачається навчально-тренувальними програмами підготовки спортсменів класичного гандболу.

6.5. Організаційні рекомендації для закладів спортивного профілю

З метою забезпечення методичної цілісності підготовки та відповідності нормативним вимогам доцільно:

1. Організовувати підготовку спортсменів відповідно до одного обраного виду спорту;
2. Забезпечувати коректне ведення облікової та навчально-методичної документації відповідно до спеціалізації спортсмена;
3. Формувати навчально-тренувальні програми з урахуванням специфіки відповідної дисципліни;
4. Розмежовувати підготовку у класичному та пляжному гандболі як окремі напрями діяльності.

Дотримання принципу підготовки спортсмена в одному обраному виді спорту забезпечує методичну цілісність навчально-тренувального процесу, підвищує об'єктивність оцінки його результатів та відповідає сучасним науково-методичним підходам до довгострокового розвитку спортсменів.

Розмежування класичного та пляжного гандболу як окремих дисциплін сприяє підвищенню ефективності підготовки та забезпечує узгодженість організаційних і педагогічних рішень.

ВИСНОВОК

Системний аналіз педагогічних, науково-методичних та нормативно-правових аспектів організації юнацького гандболу підтверджує необхідність побудови підготовки спортсменів на принципах цілісності, послідовності та вікової адекватності навчально-тренувального процесу.

Змагальна діяльність у юнацькому віці має розглядатися як інструмент розвитку, що забезпечує апробацію техніко-тактичних навичок, формування ігрового мислення та розвиток функціональних можливостей спортсменів. Відповідність структури змагань завданням етапів багаторічної підготовки є ключовою умовою ефективності спортивного розвитку.

Дидактична прогресія захисних систем, зокрема застосування персонального захисту на етапі початкової спеціалізації та активних систем у подальшому, забезпечує поступове ускладнення ігрових завдань і сприяє формуванню стабільних техніко-тактичних навичок. Такий підхід узгоджується із сучасними міжнародними рекомендаціями та відповідає закономірностям розвитку спортсменів.

Важливим компонентом підготовки є формування здатності до швидкого прийняття рішень, що забезпечується через створення варіативного ігрового середовища та використання активних моделей захисту. Розвиток перцептивно-когнітивних навичок виступає одним із визначальних чинників довгострокового спортивного прогресу.

Забезпечення цілісності системи підготовки, що передбачає узгодженість методичних, організаційних і педагогічних компонентів, є необхідною умовою об'єктивної оцінки її ефективності. Стабільність тренувального середовища та відповідність структури підготовки обраній дисципліні створюють передумови для формування специфічних адаптаційних механізмів і прогнозованого спортивного розвитку.

Узагальнюючи, можна констатувати, що сучасна модель організації юнацького гандболу має ґрунтуватися на принципах довгострокового розвитку спортсменів, пріоритеті навчальної функції змагань, дидактичній прогресії ігрових завдань та системності підготовки. Реалізація зазначених підходів сприятиме підвищенню якості спортивної підготовки, формуванню стійких техніко-тактичних компетентностей та узгодженню національної системи підготовки із сучасними міжнародними стандартами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безмилов М.М. Особливості планування тренувального процесу в ігрових видах спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020.
2. Безмилов М.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів у командних ігрових видах спорту. Київ, 2017.
3. Борисова О. В. Змагальна діяльність спортсменів у командних ігрових видах спорту: аналіз та моделювання. Наукові дослідження у спорті. 2019.
4. Борисова О.В. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Київ : Олімпійська література, 2016.
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 р. № 3808-ХІІ (зі змінами).
6. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу : постанова Кабінету Міністрів України від 05 листопада 2008 р. № 993 (зі змінами).
7. Про затвердження Порядку організації та проведення спортивних заходів : наказ Міністерства молоді та спорту України від 15 березня 2016 р. № 955.
8. Про затвердження Типових штатних нормативів дитячо-юнацьких спортивних шкіл : наказ Міністерства молоді та спорту України від 30 липня 2013 р. № 37.
9. Петрушевський Є. І. Розвиток гандболу в Україні в умовах глобалізації спорту : монографія. Київ : Видавничий дім Д. Бураго, 2022.
10. Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ : Олімпійська література, 2013.
11. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування. Київ : Олімпійська література, 2015.
12. Тищенко В.А. Структура та зміст змагальної діяльності у гандболі. Наукові праці з фізичного виховання і спорту. 2021.
13. Тищенко В.А. Теоретико-методичні засади підготовки гандболістів різної кваліфікації. Запоріжжя, 2019.

REFERENCES

1. Balyi I., Way R., Higgs C. Long-Term Athlete Development. Champaign : Human Kinetics, 2013.
2. Dansk Håndbold Forbund. Player Development Model. Copenhagen : DHF, 2018.

3. Deutscher Handballbund. Talentförderung Programm. Dortmund : DHB, 2020.
4. European Handball Federation. EHF Guidelines for Youth Competitions. Vienna : EHF, 2021.
5. International Handball Federation. IHF Youth Handball Guidelines. Basel : IHF, 2019.
6. Oliver Coronado J. F., Sosa González P. I. Defensive system 3:3: introduction to defense in zone. Faculty of Educational Sciences, University of Seville. 2006. 10 p
7. Lejeune T.M., Willems P.A., Heglund N.C. Mechanics and energetics of human locomotion on sand. Journal of Experimental Biology. 1998. Vol. 201.
8. Mikkelsen F., Olesen M. Physical and physiological demands in youth handball development programmes. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2018.
9. Norwegian Handball Federation. NHF Youth Development Framework. Oslo : NHF, 2020.
10. Williams A. M., Hodges N. J. Practice, instruction and skill acquisition in sport. Journal of Sports Sciences. 2005. Vol. 23.