

УДК 658.631.36:621.573.03

# ІНТЕГРАЦІЯ СПОРТИВНО- ПРОФЕСІЙНИХ ЗНАНЬ В ПРОЕКТАХ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТОК ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

В. О. Тищенко

Майстер спорту з гандболу, завідувач кафедри  
Кафедра фізичного вихованняЛьвівський національний аграрний університет  
вул. Клепарівська, 35, м. Львів, Львівська область, 79000  
Контактний тел.: 097-248-76-58  
E-mail: lera\_gal@ukr.net

*В статті викладено науково-методичні підходи до інтеграції спортивно-професійних знань для досягнення успіху в проектах підготовки гандболісток вищої кваліфікації. Подано опис комплексу заходів в проектах підготовки гандболісток вищої кваліфікації*

*Ключові слова: інтеграції, гандболістки вищої категорії, спортивно-професійні знання*

*В статье изложены научно-методические подходы к интеграции спортивно-профессиональных знаний для достижения успеха в проектах подготовки гандболисток высшей квалификации. Дано описание комплекса мероприятий в проектах подготовки гандболисток высшей квалификации*

*Ключевые слова: интеграция, гандболистки высшей категории, спортивно-профессиональные знания*

*In the article the scientific and methodical results of sporting professional knowledges integration in the higher qualification women handballers preparation projects for achievement their success have been expounded. Description of measures complex in projects of higher qualification women handballers preparation is given*

*Keywords: integration, handball the highest category of sports and professional knowledge*

## Постановка проблеми

Вишкіл команди гандболісток вищої кваліфікації, які здатні гідно представляти Україну на міжнародній арені і скласти серйозну конкуренцію зарубіжним командам, неможливий без повного й усестороннього наукового обґрунтування системи багаторічної їх підготовки. Сучасний надзвичайно високий рівень спортивних змагань жіночих гандбольних команд вищої кваліфікації, в тому числі і на міжнародній арені, вимагає застосування системного підходу в управлінні підготовкою таких спортсменок у цьому виді спорту. Не викликає сумніву, що для цієї мети якнайкраще підходить методологія управління проектами і програмами [1,2]. Саме тому процес підготовки гандболісток вищої кваліфікації (ГВК) необхідно розглядати, як унікальне явище - проект, а для ефективного управління ним потрібно застосовувати інструментарій управлінської науки із всіма процесами, процедурами і функціями, які їй притаманні [2,3].

Власне тому, дослідження щодо інтеграції спортивно-професійних знань в проектах комплексної програми ефективної підготовки команди гандболісток вищої кваліфікації для обґрунтованого вибору комплексу необхідних методів і моделей видається актуальним.

## Аналіз останніх досліджень і публікацій

У спеціальній спортивній літературі вже накопичено досить розлогий матеріал, який стосується вдосконалення системи підготовки спортсменів в командних ігрових видах спорту. В багатьох наукових дослідженнях розглянуто **теоретичні і науково-методичні аспекти підготовки кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту** [4,5], в тому числі і гандболу [6]. Питання підбору засобів, методів і організаційних форм підготовки кваліфікованих спортсменів на різних етапах становлення спортивної майстерності добре теоретично опрацьовані в дослідженнях [7,8]. Провідні фахівці в галузі жіночого гандболу відзначають, що на сучасному етапі його розвитку як в Україні, так і у світі, зростання спортивних досягнень команд гандболісток вищої кваліфікації пов'язане, переважно, із вирішенням проблеми управління процесом підготовки спортсменок [9].

Однак, існує ряд специфічних особливостей в кожному виді командної спортивної гри, відтак – і в жіночому гандболі. Тому певні результати досліджень якоїсь із спортивних ігор можуть бути екстрапольовані на багато інших видів, а, деякі із них, які

пов'язані з особливостями взаємин між гравцями, правилами, технікою і тактикою гри, не дають можливості механічно переносити отримані дані на жіночий гандбол.

Крім цього, в методології підготовки гандболісток вищої кваліфікації ще недостатньо ґрунтовано теоретично розроблені і вимагають проведення додаткових експериментальних досліджень такі питання, як співвідношення між навантаженнями різної інтенсивності та спрямованості за періодами і етапами підготовки гандболісток в річному циклі, зміна структури і режимів їх підготовки в процесі річного циклу під впливом диференційованих навантажень.

Особливо важливо вирішити цю проблему ще й тому, що тривалість змагань в жіночому гандболі у гравців вищої кваліфікації триває від 9 до 11 місяців у році.

---

### Постановка завдання

---

**В програмі** цілеспрямованого вишколу кваліфікованої команди гандболісток світового класу вкрай необхідна інтеграція спортивно-професійних знань в проектах їх підготовки на кожен річний цикл.

---

### Виклад основного матеріалу

---

Сучасний високий рівень спортивних змагань жіночих гандбольних команд вищої кваліфікації, в тому числі і міжнародного рівня, вимагає застосування проектно-орієнтованого підходу. Суть управління проектом підготовки ГВК полягає у зміні стану керованого об'єкту, системи або процесу відповідно до певних заданих критеріїв ефективності. З метою інтеграції спортивно-професійних знань в проект підготовки гандболісток вищої кваліфікації пропонуємо застосовувати наступний комплекс дієвих заходів:

- тестування і контроль фізичних кондицій, психофізичного стану та підготовленості;
- моделювання характеристик і прогнозування спортивних досягнень;
- обґрунтований відбір в збірні команди різного рівня;
- удосконалення системи тренування, змагань і відновлення спортсменок;
- підвищення кваліфікації тренерів і самовдосконалення спортсменок;
- покращення лікарсько-обслуговуючого, побутового і матеріально-технічного забезпечення тренувального процесу та змагань.

Однак, загалом, у цілісній системі управління проектом підготовки ГВК мають бути представлені головні характеристики: спершу об'єкту або суб'єкту управління у їх початковому стані, а потім такі ж характеристики у тому стані, який необхідно отримати на певний момент часу, щоб досягнути запланованого результату: індивідуального і командного. Підготовка висококваліфікованих гандболісток трактується не лише, як спортивне тренування, а у ширшому сенсі, а саме - як весь плановий процес підготовки

спортсменок до вищих досягнень протягом багатьох річних циклів.

При такому підході частковий процес, який базується на використанні цілеспрямованої фізичної діяльності гандболісток, тобто власне тренування у вузькому розуміння цього слова, є хоча і ведучою, але лише складовою частиною загального проекту підготовки ГВК. Поряд із тренуванням в проекті підготовки гандболісток розглядаються інші часткові процеси, такі як характер роботи, місце навчання, умови проживання, матеріальне становище, особисте життя, а також транспортні і побутові зручності на змаганнях, медичне обслуговування і гігієнічне забезпечення, екіпірування команди, і тому подібне.

Прагнення перетворити спортивне тренування на керований процес вимагає застосування всіх основних закономірностей управління проектами. В якості управляючої системи тут виступає тренер, а керованою системою є, з одного боку, спортсменка, її фізичний і моральний стан, а з іншого - гандбольна команда в цілому. Враховуючи вищесказане приходимо до висновку, що інтеграція спортивно-професійних знань в проект підготовки гандболісток вищої кваліфікації вимагає застосування таких методів:

- накопичення інформації про психологічно-моральні якості спортсменки, її змагальну діяльність, рівень фізичної готовності і техніко-тактичної майстерності, допустимі для неї навантаження, а також про соціальне і матеріальне середовище, в якому гандболістка живе, тренується і змагається;
- інтуїтивно-логічного і статистичного аналізу отриманої інформації;
- прийняття рішень (програмування, планування і моделювання циклу підготовки);
- реалізації прийнятих програм і планів;
- контролю за реалізацією прийнятих програм, планів, моделей та внесення необхідних коректив.

У проекті підготовки ГВК постійного контролю вимагають як тренувальні навантаження кожної спортсменки зокрема і її дії на змаганнях, так і психологічний стан та матеріальне становище. Крім цього, постійного контролю потребують командні дії гандболісток, надійність та адаптивність роботи всієї команди в критичних ситуаціях на ігровому майданчику під час відповідальних ігор. Результати аналізу вищезазначених чинників у виді спортивно-професійних знань інтегрують у проект річної підготовки ГВК для внесення цілеспрямованих змін як в процес спортивного тренування, так і у інші часткові процеси.

В проекті підготовки ГВК сукупність складових комплексного об'єкту управління із властивими йому причинно-наслідковими зв'язками представляється як керована інтегративна система, тобто, як явище, що існує і змінюється як єдине ціле. В цій системі важливе місце відведено інтеграції спортивно-професійних знань в проект підготовки ГВК на кожен річний цикл. Для цього в проекті підготовки ГВК для своєчасної і ефективної корекції тренувального процесу необхідні наступні моделі:

- планування тренувального процесу із урахуванням етапу підготовки, віку, функціонального стану, побутових умов, матеріального становища;

- організації і програмування тренувань в макро-, мезо- і мікроциклах протягом року;
- поєднання спеціальних і загальних методів підготовки;
- чергування тренувальних і змагальних навантажень;
- сполучення різних мікроциклів для відновлення працездатності;
- комбінації тренувань в різних умовах (на повітрі і в залі, морському пляжі і зимових горах тощо);
- застосування ефективних засобів для активного відновлення фізичних і психологічних кондицій організму спортсменок;
- тренерського і лікарського контролю гандболісток та їх самоконтролю;
- педагогічної і методичної побудови кожного заняття.

---

### Висновки

---

Науково-методичні підходи до інтеграції спортивно-професійних знань є теоретичним обґрунтуванням для застосування комплексу необхідних заходів, методів і моделей в проектах ефективної підготовки гандболісток вищої кваліфікації на кожен річний цикл.

Досягнення успіху в проектах підготовки гандболісток вищої кваліфікації забезпечить поступ у розвитку професійного жіночого гандболу в Україні, дасть змогу повернути його високий міжнародний рівень, досягнутий стараннями великого тренера Ігоря Турчина.

Наступним етапом досліджень вважаємо розробку теоретичних методів і моделей для проектів ефективної підготовки гандболісток вищої кваліфікації.

---

### Література

1. Руководство по управлению инновационными проектами и программами : т. 1, версия 1.2 / пер. на рус. язык под. ред. С.Д.Бушуева. – К. : Наук. світ, 2009. – 173 с.
2. Бушуев С.Д. Динамическое лидерство в управлении проектами : монография / С.Д.Бушуев, В.В.Морозов. – 2-е изд. – К., 2000. – 312 с.
3. Turner, J.R., 2008, Handbook of Project-based Management, 3rd edition, McGraw-Hill. – 439 p.
4. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М.Зеленцов, В.В. Лобановский. – К. : Здоров'я, 1985. – С. 134.
5. Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта / Ю.М.Портнов : Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1989. – 16 с.
6. Acsinte, A.; Alexandru, E., 2007, Physical condition in high performance team handball, Vienna / Austria. – 157 p.
7. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки / Б.Н.Шустин. – М. : СААМ, 1995. – С. 186-237.
8. Набатникова И.Я. Основы управления подготовкой спортсменов / И.Я.Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С. 266.
9. Верхованский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В.Верхованский. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – С. 176.