

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2019

## СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ У ГАНДБОЛІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ

Король С. А., к.фіз. вих., ст. викладач, Курпіль І. О., студ.  
*Сумський державний університет*  
*korol.svetlana.sumdu@gmail.com*

**Вступ.** Сучасний стан розвитку спорту висуває високі вимоги до процесу спортивного вдосконалення. Досягнення високого результату можливе не лише завдяки методично правильно побудованим навчально-тренувальним процесом, але й через ефективність спортивної орієнтації майже на всіх етапах підготовки.

Гандбол – гра з постійно мінливим темпом, значною варіативністю рухів, емоційним напруженням – усе це висуває підвищені вимоги до рухової, функціональної і психічної діяльності спортсмена. У процесі спортивної орієнтації доцільно використовувати лише ті показники, які мають велике значення для досягнення спортивного результату.

**Мета:** узагальнити наукові дані щодо специфіки спортивної орієнтації у гандболі.

**Виклад матеріалу дослідження.** Теоретичний аналіз літературних джерел щодо спортивної орієнтації свідчить, що одним з визначних чинників успішного виступу в ігрових видах спорту є розвиток високої точності спеціалізованих рухових дій за їх просторовими і часовими характеристиками [1; 2].

Серова Л. К. підкреслювала той факт, що під впливом змагального навантаження у гандболістів точність виконання специфічних рухових актів зменшується, а час на їх виконання збільшується. Ці зміни вони пояснюють підвищеною збудливістю центральних утворень рухового апарата в умовах змагальної обстановки і недостатнім перенесенням змагальних навантажень [2]. Однак потрібно враховувати і той факт, що на ефективність ігрової діяльності спортсменів на певних етапах багаторічної підготовки впливають різні показники, водночас простежується наступна тенденція: якщо деякі показники

корелюють з ігровою ефективністю в один віковий період, то внесок їх у наступному періоді вже незначний [1]. Це пояснюється тим, що ігрова діяльність на кожному етапі підготовки вимагає переважного розвитку різних якостей спортсмена, і з віком кількість цих якостей і властивостей збільшується. У більшості спортивних ігор, зокрема в гандболі, можна виділити фактори ефективності, характерні для усіх етапів підготовки [2]. Так, швидкодію формують за рахунок удосконалення сенсомоторних реакцій і фізичної підготовленості, забезпечення точності дій – формується за рахунок диференціювання м'язових зусиль, кінестетичної чутливості, сенсомоторної координації, складних реакцій і оперативного мислення, орієнтування – за рахунок удосконалення розподілу уваги, швидкості переробки інформації, реакції прогнозування, сенсомоторних реакцій і сенсомоторної координації. Враховуючи той факт, що вищезазначені фактори відрізняються стабільністю, їх можна використовувати як критерії прогнозу ефективності ігрової діяльності, а отже і у спортивній орієнтації. Однак лабільні фактори, що притаманні окремим віковим групам, теж необхідно враховувати, тому що їх можна використовувати для прогнозування структури спортивного успіху на певному етапі підготовки.

**Висновки.** У процесі спортивної орієнтації в спортивних іграх, зокрема гандболі, важливим є врахування як постійно діючих факторів, так лабільних, характерних для певного етапу багаторічної підготовки спортсмену. Лише з врахування всіх факторів можна прогнозувати високу ефективність спортсмена у змагальній діяльності.

### **Література**

1. Игнатъева В. Я., Игнатъев А. В., Игнатъев А. А. Средства подготовки игроков в гандбол. Москва: Спорт. 2015. 160 с.
2. Серова Л. К. Психология отбора в спортивных играх. Москва: Спорт. 2019. 240 с.