

## СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ У ГАНДБОЛІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ

Король С. А., к. фіз. вих., ст. викладач, Курпіль І., 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 виступ 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 ігр, 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. Игнатьева В. Я., Игнатьев А. В., Игнатьев 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.

Король, С. А. Спортивна орієнтація у гандболі: теоретичний аспект проблеми / С. А. Король, І. О. Курпіль // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доп. VI Міжнар.наук.-метод. конф.(18–19 квітня 2019 р.) – Суми : СумДУ, 2019.– С.114-115.