

## **ХІ. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ**

**Людмила Дацюк**  
студентка групи ФКСм-11,  
Західноукраїнський національний університет  
Науковий керівник:  
**Андрій Чорненко**  
старший викладач  
кафедри фізичної реабілітації і спорту  
Західноукраїнського національного університету

### **ВПЛИВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ГАНДБОЛІСТОК НА ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Одним з актуальних питань сучасного спорту є реалізація загальнотеоретичних підходів і принципів системи спортивного тренування безпосередньо в управлінні тренувальним процесом. Ефективність застосування цього підходу вимагає перегляду широкого ряду важливих теоретичних і методичних положень системи тренувальної і змагальної діяльності у гандболі. Це обумовлює необхідність наукового обґрунтування засобів і методів вдосконалення спортивної майстерності (фізичної, техніко-тактичної, психічної підготовки) гандболістів різної кваліфікації.

Різнобічні знання про структуру змагальної діяльності в конкретному виді спорту, фактори її забезпечення і реалізації, наявність відповідних функціональних можливостей і техніко-тактичного оснащення лише складають необхідні передумови для досягнення запланованого результату.

В процесі змагальної боротьби діяльність спортсменів проходить в умовах постійних і швидкісних змін ігрових ситуацій. На організм спортсмена діють екстремальні за величиною і тривалістю навантаження, які потребують мобілізації всіх фізичних можливостей гандболістів і вміння проявити їх у варіативних умовах змагальної діяльності [3].

В сучасному гандболі у зв'язку із змінами у правилах гри, підвищенням інтенсивності гри до гравців різного амплуа ставляться однаково високі вимоги стосовно їх фізичної підготовленості. Тому, поряд із удосконаленням техніко-тактичної майстерності гандболісток, важливим завданням навчально-тренувального процесу є підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів. Це говорить про те, що фізична підготовка поряд із вдосконаленням швидкісно-силових якостей є одним з найважливіших компонентів побудови тренувального процесу.

Фізична підготовка гандболіста повинна вирішувати два головних завдання: всебічно розвивати всю рухову систему гравця й удосконалювати специфічні рухові здібності, від яких залежить успіх в досягненні високих результатів саме у грі в гандбол. Звідси і йде розподілення фізичної підготовки на загальну і спеціальну [1, 2].

Завданням фізичної підготовки є: підвищення загальної витривалості, спритності, швидкісно-силових якостей, гнучкості та ін. На фізичну підготовку виділяється не менше 50 % всього часу, на технічну – 35-40 % і тільки 10-15 % на всі інші види підготовки.

Встановлено, що змагальна рухова діяльність гравців має як загальні, так і специфічні особливості, які виражаються в кількості і співвідношенні виконаних в грі прийомів з м'ячем і без нього. Змагальна рухова діяльність гандболісток всіх ігрових амплуа та різної кваліфікації являє собою роботу інтервального характеру, при якій співвідношення активних і пасивних фаз коливається в межах 3-20 с. В ігрових ситуаціях активні фази до 5 с зустрічаються найчастіше і складають 40-65 % загальної їх величини, фази від 5 до 10 с складають 25-35 %, фази від 10 до 20 с – 10-20 %. Пасивні фази тривалістю до 5 с складають 40-50% всіх фаз, від 5 до 10 с 12-31 %, а фази від 10 до 20 с – 5-17 % [2].

Загальна фізична підготовка потрібна для гармонійного розвитку рухових здібностей і функціональних можливостей гандболіста.

Спеціальна фізична підготовка – це процес, що спрямований на оптимальний розвиток найбільш важливих для кожного конкретного виду змагальної діяльності фізичних якостей. Рівень спеціальної фізичної підготовленості гандболісток обумовлює їх здатність

оперативно обирати й виконувати рухові дії, з максимальною швидкістю, з високою точністю і надійністю протягом всієї гри не знижуючи її ефективності. Відповідно, в якості головного компонента СФП гандболістів виступає спеціальна працездатність.

Спеціальна фізична підготовка тісно пов'язана з характером ігрової діяльності гандболіста. Для її здійснення вправи потрібно підбирати так, щоб їх структура і динаміка відповідала діям які виконує гравець під час змагань. Завдання, засоби і методи СФП повинні обиратися з урахуванням рівня підготовленості спортсменів, особливостей того чи іншого виду спорту, значущості окремих фізичних якостей і здатності спортсменів до комплексного їх прояву для досягнення результатів в обраному виді ЗД [1].

До складу вправ, що використовуються для спеціальної фізичної підготовки під час проведення тренувальних занять входять: вправи для розвитку стартової і дистанційної швидкості – ривок за м'ячем, що передається по колу – орієнтир; те ж саме але з двома м'ячами; ривок за м'ячем разом з гравцем, що наздоганяє захисника; передачі м'яча один одному в стрибку, за сигналом гравець, що володіє м'ячем передає його вперед як орієнтир, а гравець без м'яча робить ривок; вправи для розвитку спеціальної витривалості: багаторазові стрибки з діставанням підвішених предметів; стрибки через гімнастичну лаву; стрибки з обтяженням, зі скакалкою на одній і двох ногах на різну висоту. Серії стрибків: у першій – максимальна кількість стрибків (15 с), у другій – максимально високі стрибки (15 с), пауза для відпочинку до 30 с. Повторюють 3-4 рази; вправи для розвитку спеціальної спритності: перекиди вперед, назад, в сторони; стійки на лопатках (голові, передпліччях, руках); перевороти вправо (вліво); те саме з різноманітними рухами руками, тулубом, ногами; стрибки в глибину; вправи для розвитку спеціальної гнучкості: різні махові рухи руками; махові рухи ногами; випади вперед і в сторони; ходьба широкими випадами, підскоки в положенні випаду; колові рухи тулубом, те саме з невеликими обтяженнями, з допомогою партнера; міст із положення лежачи; вистрибування вгору з місця і з розбігу відштовхуванням однією й двома ногами з прогинанням тулуба, максимальним відведенням ніг назад і змахом руками вгору-назад.

Паралельно з вищеперерахованими вправами використовуються спеціальні вправи гандболістів, які виконуються з м'ячами різної маси, (тенісні, гандбольні, медболи – вагою 1, 2, 3 кг) і спрямовані на підвищення вибухової сили та спеціальної підготовленості.

### **Висновки:**

У процесі багаторічного спортивного удосконалення характерними ознаками фізичної підготовленості гандболісток являються зміни, що відбуваються під впливом спеціальних систематичних тренувань.

Для реалізації завдань у грі гравці намагаються якомога швидше діяти, що потребує прояву відповідного рівня рухової швидкості, тому гандболісткам необхідно мати високі показники прояву швидкості, спритності, вибухової сили та силової витривалості. Силова витривалість необхідна для стабільної точності взяття воріт суперника в кидках, оскільки будь-яка ситуація у нападі потребує не тільки реагування на неочікувані дії суперника, але й завершення зусиль команди кидком м'яча у ворота.

### **Перелік використаних джерел**

1. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу. Вінниця, 2019. 130 с.
2. Дядечко І. Є., Клопов Р. В., Дорошенко Е. Ю. Оптимізація тренувального процесу в гандболі з урахуванням специфічних особливостей жіночого організму: монографія. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2019. 232 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.
4. Кубраченко А. Г. Гандбол : учебник для высш. учеб. заведений системы физ. воспитания и спорта / А.Г. Кубраченко, В.Г. Ткачук; МС Украины. Киев : ОАО «Полиграфкнига», 2010. 416 с.