

**Катерина Сидорченко, к.фіз.вих, доцент***Інститут Військово-морських Сил Національного університету «ОМА»**Одеса, Україна***Артем Черванюк, магістрант***Південноукраїнський національний педагогічний**університет ім. К.Д. Ушинського**Одеса, Україна*

ВАЖЛИВІСТЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ГАНДБОЛІ

Вступ. Розвиток сучасного гандболу неможливо уявити без захоплюючих комбінаційних дій високої інтенсивності, динаміки техніко-тактичних дій, швидких проривів і пересувань, влучних ударів у ворота суперника. Гравцям в на майданчику доводиться швидко на ньому орієнтуватися і миттєво приймати рішення в непередбачених, складних ігрових ситуаціях. Беззаперечним є той факт, що рівень спеціальної фізичної, технічної підготовленості, функціонального стану гравців відіграє важливу роль у забезпеченні ігрової і змагальної діяльності. Тому кожному гравцеві необхідно досягти відповідного рівня спеціальної фізичної, техніко-тактичної підготовленості.

Мета дослідження. Дослідити важливість розвитку швидкісно-силових якостей у юних гандболістів для становлення спортивної майстерності.

Методи дослідження. Методи дослідження були підібрані відповідно до завдань роботи, а саме: аналіз і синтез наукової і науково-методичної літератури, індукція і дедукція, педагогічні (спостереження, тестування), математико-статистичні.

Результати дослідження та їх обговорення. У навчально-тренувальному процесі юних гандболістів необхідним і доцільним, є застосування легкоатлетичних засобів тренування, зокрема і для вирішення завдань швидкісно-силової підготовленості гравців. У структурі багатьох рухових дій у гандболі, з погляду біомеханіки, наближеними до них є легкоатлетичні бігові та стрибкові вправи, які не завжди супроводжуються веденням м'яча, оскільки за гру кожен гравець на майданчику зазвичай створює умови для взяття воріт, знаходячись без нього [1].

Виконання кожної техніко-тактичної дії, яку застосовує гандболіст під час гри, передбачає прояв певних навичок і значних фізичних зусиль. Рухові якості у виконанні техніко-тактичних дій можуть проявлятися як комплексно, так і послідовно, при їхньому використанні. Застосування швидкісних, швидкісно-силових та координаційних дій в найрізноманітніших ігрових комбінаціях, їх сполучення є сучасною мовою гандболу. Ці рухові якості настільки взаємопов'язані між собою та доповнюють одна одну, що буває важко простежити, яка з них відіграє ключову роль при виконанні тієї чи іншої техніко-тактичної комбінації.

Важливим чинником, який часто спостерігається під час гри, є зниження точності виконання техніко-тактичних дій у другій половині зустрічі. Науковими дослідженнями підтверджується, по-перше, що це пов'язане із втомлюваністю гравців, яка природно настає під впливом ігрового навантаження, а по-друге, здатність протистояти накопичуванню втоми характеризується наявністю належного рівня розвитку у гравців спеціальної витривалості [2, 3].

У сучасному гандболі для оволодіння техніко-тактичною майстерністю (домінуючий фактор у спортивних іграх) необхідно значну увагу приділяти розвитку швидкісно-силових якостей. Вказані якості гандболіста проявляються в його здатності виконувати рухові дії у мінімально скорочений відрізок часу та в умовах, коли чиниться активний цьому опір. Відомо, що високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей у дітей підліткового віку забезпечує більш ефективне вдосконалення інших рухових здібностей, сприяє вдосконаленню пластичних і трофічних функцій організму, нормалізує діяльність систем кровообігу та дихання, покращує функціонування центральної нервової системи.

Висновки. Високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей вказує на можливість швидкого розвитку м'язових напружень для виконання руху з великою швидкістю (швидке переміщення тіла в просторі, його частини або будь-яких предметів). Максимальним вираженням даних якостей є так звана вибухова сила, під якою розуміємо розвиток напружень, близьких до максимальних у мінімально короткий час, що характерно для більшості легкоатлетичних вправ, відштовхування при бігу, стрибках,



виконання метання важких легкоатлетичних снарядів. Другим вираженням швидкісно-силових якостей є прояв швидкісної сили, яка виявляється в умовах виконання швидкісних рухових дій проти відносно невеликого зовнішнього опору і проявляється у латентному часі простих і складних рухових реакцій на зазначений подразник, швидкості виконання окремого руху, або рухових дій за обумовлений проміжок часу. У віці 10-14 років необхідно використовувати засоби швидкісно-силової спрямованості, так як вони є основою розвитку рухових якостей і чинником, що створює сприятливі передумови для кращого оволодіння техніко-тактичними прийомами у гандболі та багатьох ігрових видах спорту.

Список використаної літератури

1. Свєридюк С. О. Вдосконалення методики розвитку швидкісно-силових якостей волейболістів на етапі спеціалізованої підготовки : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / наук. керівник А. В. Симонік. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 62 с.
2. Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті / М. В. Маліков, А. В. Свєтьєв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. С. 126–175.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.