

## PHYSICAL CULTURE AND SPORT

### Physical culture and sport: problems, researches, offers

Пільова С. Г., Щекотіліна Н. Ф.

#### ГАНДБОЛ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.

Залучення студентської молоді до фізичної культури – важлива складова у формуванні здорового способу життя. Здоров'я і навчання студентів взаємопов'язані і взаємозумовлені, чим міцніше здоров'я студента, тим продуктивніше навчання. Сучасний фахівець повинен бути фізично культурною людиною.

Спортивні ігри відрізняються різноманітністю рухової діяльності та емоційною насиченістю. Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бадмінтон, великий і настільний теніс різнобічно впливають на тих, хто займаються, покращуючи функціональний стан, фізичну підготовку і координацію рухів.

Більшість видів спортивних ігор – командні і успіх в змаганнях багато в чому залежать від злагодженості дій всіх учасників. Взаємодію ускладнюють ті обставини, що в грі немає наперед визначеної послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму. Важливо, щоб вони були узгодженими і спрямованими на рішення загальної задачі. Від гравців потрібна максимальна ініціатива, творчість і сміливість, щоб узгоджувати свої дії з партнерами і добиватися успіхів, навіть якщо суперник сильніший. Для успішної участі в грі недостатньо оволодіти технікою виконання ігрових прийомів. Важливо вміти їх використовувати в грі відповідно до ситуації, тобто треба розбиратися в тактиці гри. Заняття спортивними іграми сприяють розвитку мислення, адекватної реакції в ситуації, що склалася, пристосовності до умов. Ці якості дуже корисні в повсякденному житті.

Залучення студентської молоді до фізичної культури – важлива складова у формуванні здорового способу життя. Під час занять гандболом зміцнюється здоров'я студентів, удосконалюються їх фізичні якості: сила, швидкість, спритність, витривалість. Ефективно вдосконалюється фізичний розвиток, виховується сміливість, рішучість і воля до перемоги. Заняття і змагання на

відкритих спортивних майданчиках також мають велике оздоровче значення, сприяють зміцненню і розвитку рухового апарату. Також гра в гандбол є одним з ефективних засобів активного відпочинку студентів.

Гандбол як система рухів складається з найбільш природних рухових дій, що будуються на базі бігу, стрибків і метань – історично найбільш древніх рухів людини. Цим пояснюється гармонійний вплив занять гандболом на фізичний розвиток організму, це визначає і оздоровчу спрямованість гри. Одним з основних переваг гандболу є його простота. Крім того, це універсальна спортивна гра, яка має спільне коріння з футболом і баскетболом, а по атлетизму мало в чому поступається регбі.

Основні технічні прийоми гандболістів – це біг, прискорення, переміщення, відриви, опорні кидки в стрибку по воротах, передача і ловля м'яча самими різними способами, боротьба за м'яч і позицію та ін., а також гра гандбольного воротаря. Всі вони тісно пов'язані з такими видами спорту, як легка атлетика, гімнастика, боротьба і акробатика. Так само заняття ручним м'ячем володіють великим оздоровчим ефектом, так як у вправах задіяні практично всі групи м'язів і системи організму, що забезпечує гармонійний фізичний розвиток учнів. Динаміка рухів позитивно впливає на рухливість суглобів, розвиває зв'язковий апарат, збільшує м'язову силу, підвищує витривалість організму, розвиває швидкість рухів, реакцію і координацію.

В процесі регулярних занять відбувається загальне зміцнення організму, оволодіння життєво важливими руховими вміннями та навичками, формування правильної постави, розвиток і зміцнення суглобово-зв'язкового апарату, посилення м'язового корсету хребта, розвиток дихальної мускулатури, поліпшення функцій дихання, поліпшення роботи серцево-судинної системи, розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності, витривалості, почуття рівноваги, гнучкості, сили, а також виховується потреба в здоровому способі життя.

Гандбол – гра колективна. Вона відноситься до контактних видів спорту. Це означає, що спортсмени на майданчику постійно вступають у двобій, в щільне зіткнення і чинять психологічний і фізичний тиск один на одного. Всі гравці об'єднані спільною метою закинути у ворота супротивника якомога більше м'ячів і не пропустити в свої. Для досягнення успіху необхідні узгоджені дії всіх членів команди, підпорядкування своїх дій виконанню спільного завдання. Рухова

діяльність гандболістів в грі – це не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему. Успіх рухової діяльності залежить від стійкості і варіативності навичок, рівня розвитку фізичних якостей та інтелекту гравців.

Основою техніки гри є різноманітні пересування: рух кроком, приставним кроком, бігом, ривками, зупинки, фінти, постановка заслонів, стрибки. Техніка пересувань допомагає гравцеві правильно і своєчасно вибрати місце, робити відрив від противника, який опікає його, виходити на завершальний рубіж атаки, досягати зручних і збалансованих вихідних положень для виконання різних прийомів гри. Від правильної роботи ніг при пересуваннях і від дотримання рівноваги залежить і загальна координація рухів гравця, ефективність багатьох технічних прийомів з м'ячем. Ходьба звичайна і приставними кроками застосовується гандболістом для зміни позиції. Пересуваються гравці спиною, обличчям і боком вперед. Біг – основний засіб переміщення гравця. Застосовується біг на носках і на повній ступні. Біг на носках дозволяє, зробивши ривок, досягти максимальної швидкості пересування. Створити стійке положення дозволяє біг на повній ступні. Біг може бути по прямій, зі зміною напрямку і швидкості, з зупинками і поворотами. Все це сприяє розвитку фізичних якостей людини.

Тобто можна зробити висновок, що під час занять гандболом студенти отримують всебічну фізичну, моральну і психологічну підготовку. Крім того ця гра сприяє швидкій адаптації в різних ситуаціях нашому повсякденному непростому житті.