УДК 37.037

Юрій Ячнюк

Гандбол як засіб формування рухових навичок у студентів

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Гандбол – це командна гра з м'ячем, яка належить до видів спорту з конфліктною діяльністю [3]. Процес гри визначається наявністю техніки, тактики й стратегії. Без цих складників спортивне єдиноборство команд неможливе. Гандбол належить до групи ситуаційних (нестандартно змінюваних) видів спорту. Вони характеризуються змінюваністю умов виконання, відсутністю стереотипності у виконанні рухів, повторень стандартних ситуацій.

Увага учня при цьому зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, просторово-часових, динамічних і ритмічних характеристиках рухів. Одночасно засвоїти ці характеристики неможливо. Вивчають їх послідовно, за допомогою усвідомленого багаторазового практичного вправляння. Багаторазове повторення вправи та її частин під безпосереднім контролем свідомості й при безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання поступово приводить до вдосконалення та стабілізації рухових операцій, окремих елементів із наступним їх поєднанням у рухову дію. На початкових етапах навчання рухові дії виконуються уповільнено, із зупинками, зайвими рухами й помилками. Учні виконують вправу нестабільно. Такий рівень володіння вправою прийнято називати умінням.

Завдання дослідження – вивчити та проаналізувати особливості розвитку й удосконалення рухових якостей студентів на заняттях із гандболу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У теорії й методиці фізичного виховання розрізняють два рівні рухового уміння: уміння виконання окремого та цілісного руху. Рухове вміння виконувати окрему рухову дію – це здатність виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу (наприклад штрафний кидок у гандболі). Формується вміння через багаторазове повторення вправи в стандартних умовах, при активній участі всіх органів чуття (зору, слуху тощо). Уміння виконувати цілісну рухову діяльність являє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють у процесі розв'язання певних рухових завдань (наприклад уміння грати в гандбол). Багаторазове повторення вправи та її частин при безпосередньому контролі свідомості й безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання, поступово приводить до вдосконалення та стабілізації рухів окремих елементів із наступним їх поєднанням у рухову дію. Під час тренувальних занять зі збільшенням числа повторень і корекції помилок це приводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного й економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується. Іншими словами, відбувається плавна трансформація вміння в навичку.

Під час навчально-тренувальних занять головною метою є досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної, психічної й ігрової підготовленості, обумовлених специфікою гандболу.

Основними завданнями навчально-тренувальних занять гандболістів є розвиток рухових якостей; освоєння техніки та тактики гандболу; виховання необхідних моральних і вольових якостей та комплексне вдосконалення різних сторін ігрової підготовленості.

На думку Л. П. Матвєєва, фізична підготовка складає передумови для розв'язання завдань спеціальної фізичної підготовки й обумовлює в поєднанні з іншими напрямами підготовки підвищення функціональних можливостей організму спортсмена, усебічний розвиток його рухових якостей та набуття вмінь, необхідних як у спорті, так і в житті [2].

У процесі фізичної підготовки гандболісту потрібно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, розвивати рухові якості – силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, а також здатність проявляти фізичні якості в умовах змагальної діяльності.

У процесі тактичної підготовки потрібно теоретично освоїти зміст тактичних дій, практично обробити схеми взаємодій на майданчику, забезпечити варіантність тактичних рішень залежно від ситуації, удосконалювати оптимальні варіанти дій згідно зі своїм амплуа в команді.

У процесі психологічної підготовки виховуються й удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції, набувається вміння управляти своїм психічним станом у період тренувальної й змагальної діяльності.

© Ячнюк Ю., 2013

У процесі ігрової підготовки в єдине ціле об'єднуються всі якості, уміння, навички, накопичені знання та досвід для інтегрального прояву в змагальній діяльності.

Техніка гри – це володіння гравцем ігровими прийомами з м'ячем і без м'яча, переміщення ігровим майданчиком, які необхідні для успішних дій і в захисті, і в нападі.

До техніки нападу належать переміщення, ловля м'яча, передачі м'яча, ведення м'яча, кидки у ворота.

До техніки захисту входять переміщення, ловіння м'яча, перехоплення, передачі, ведення, блокування кидків. Усі ігрові прийоми пов'язані один з одним і часто один ігровий прийом у захисті стає початком атакуючих дій та навпаки.

Рухова активність гандболістів уключає в себе ходьбу, біг, стрибки, ривки, ловлю й передачу м'яча, кидки м'яча у ворота, у більшості випадків при єдиноборстві суперників [4].

У процесі технічної підготовки гандболісту потрібно створювати необхідне уявлення про техніку, оволодіти вміннями та навичками певних рухів, прийомів гри, досягти варіантності, стійкості техніки до відволікаючих чинників. Навчання техніки здійснюється в тісному взаємозв'язку з вихованням фізичних якостей. Навчання рухів і виховання фізичних якостей мають загальні витоки, оскільки закономірності, що лежать в основі формування рухових навиків і розвитку рухових здібностей, єдині. Виховання фізичних здібностей прискорює процес навчання рухових навичок. Удосконалюючи прийоми техніки, проявляють фізичні якості, прискорюють їх розвиток. Проте для навчання рухів, як правило, полегшують умови, а для виховання фізичних якостей потрібне постійне збільшення навантажень.

Головне на заняттях гандболом – це гра. Якщо всі прийоми техніки доводити до досконалості в кожній стадії вивчення поза грою, то на це піде багато часу. Тому гандболісти застосовують прийоми в грі, коли ті ще засвоєні мало, і потім знову продовжують удосконалювати їх у спрощених та ускладнених умовах [1]. При вивченні кожного прийому важливо розглядати його за фазами. Причому головну увагу потрібно концентрувати спочатку на основній фазі руху, а вже потім – на деталях. Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, щоб поступове уведення їх у гру ускладнювало єдиноборство. Причому при вивченні прийомів нападу раціонально приступати до вивчення прийому захисту. Вивчаються прийоми гри паралельно, але не більше двох-трьох занять. При вивченні будь-якого прийому повинна зберігатися послідовність формування техніко-тактичної дії:

1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів показу й розповіді;

2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів (у цілому та за частинами);

3) удосконалення прийому в умовах, наближених до умов гри;

4) застосування прийому в грі.

При ознайомленні потрібно дати відомості про прийом або дії, які вивчаються за допомогою наочних методів, і скласти загальне зорове й рухове уявлення про них. При повторних показах, доповнених демонстрацією наочних посібників, слід акцентувати увагу на найбільш важливих деталях.

У процесі освоєння прийомів техніки гри м'язові відчуття уточнюються й стають провідними в загальному комплексі відчуттів, що складають сенсомоторну основу рухових навиків. Щоб прискорити та уточнити формування необхідного навику, використовують спеціальні пристрої, які немовби примусово задають необхідні параметри рухів і тим самим дають змогу їх пережити.

У процесі технічної підготовки важливо, щоб процес становлення техніки піддавався аналізу, оцінці й детальному контролю виконання рухів. Провідна роль у корекції техніки, як правило, належить тренеру. Він коментує діяльність учня, робить зауваження. Успіх технічної підготовленості гандболіста залежить від самооцінки, від здатності своєчасно та точно оцінювати параметри рухів під час виконання вправи. Суб'єктивні оцінки важливо перевіряти за допомогою точної інформації. Особливо великі можливості контролю дають апаратурні методи термінової інформації про параметри рухів і результати дії.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Удосконалення рухових умінь і виховання фізичних якостей – єдиний педагогічний процес. Рухові вміння в гандболістів різноманітні й досить складні. Під час навчально-тренувальних занять потрібно враховувати вікові особливості учнів і рівень розвитку фізичних якостей.

Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук нових та удосконалення наявних методів і засобів формування рухових навичок у студентів у процесі занять гандболом.

Список використаної літератури

1. Игнатьева В. Я. Гандбол : учебник / В. Я. Игнатьева, – М. : Физ. культура, 2008. – 384 с.
2. Матвеев Л. И. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. И. Матвеев – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 549 с.
3. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения : учеб. для студ. высш. пед.учеб. заведения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. И. Савин, А. В. Лексаков. – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 520 с.
4. Тимуш Т. Н. Основы методики обучения технике и тактике гандбола : учеб.-метод. пособие / Т. Н. Тимуш. – Тирасполь : [б. и.], 2008 – 82 с.

Анотації

У статті проаналізовано методи та засоби формування рухових навичок у студентів у процессі заняття гандболом, які позитивно впливають на процес навчання. Гандбол розглядають як засіб формування рухових навичок у студентів. Завдання дослідження – вивчити та проаналізувати особливості розвитку й удосконалення рухових якостей студентів на заняттях із гандболу. Для розв'язання цієї проблеми проаналізовано матеріали останніх досліджень науковців і фахівців із гандболу, статей сучасної періодики. Удосконалення рухових умінь та виховання фізичних якостей – єдиний педагогічний процес. Рухові вміння в гандболістів різноманітні й досить складні. Під час навчально-тренувальних занять потрібно враховувати вікові особливості учнів і рівень розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: *гандбол, рухові навички, засоби, методи.*

Юрий Ячнюк. Гандбол как средство формирования двигательных умений у студентов. *В статье анализируются методы и средства формирования двигательных навыков у студентов в процессе занятий гандболом, которые позитивно влияют на процесс обучения. Гандбол рассматривается как средство развития двигательных умений студентов. Задачи иследования – изучить и проанализировать развитие и совершенствование двигательных умений студентов на занятиях гандболом. Для раскрытия данной проблемы проанализированы материалы последних исследований учёных и специалистов по гандболу, статьи современной переодики. Совершенствование двигательных умений и воспитание физических качеств – единый педагогический процесс. Двигательные умения у гандболистов разнообразные и достаточно сложные. Во время учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся и уровень развития физических качеств.*

Ключевые слова: *гандбол, методы, средства, двигательные умения.*

Yuriy Yachniuk. Handball as Means of Motor Skills Formation Among Students. *The article presents information about the methods and means of formation of motor skills among students in the process of handball practices that positively influence the educational process. Handball is studied as means of development of motor skills of students. Tasks of the research – to study and analyze development and mastering of motor skills of students during handball classes. For revealing of this problem we have analyzed the materials of the latest researches on the topic, articles of modern periodicals. Mastering of motor skills and education of physical qualities is a united pedagogical process. Motor skills of handball players are different and quite complex. During educational and training classes it is necessary to take into account age peculiarities of players and level of development of their physical qualities.*

Key words: *handball, methods, means, motor skills.*