

**Кудрицкий В.Н., Цапенко В.А.**

## ИГРА В ГАНДБОЛ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Программа по физической культуре для высших учебных заведений предусматривает занятия по различным видам спорта, в том числе и гандболом.

Эта игра является простой по своему содержанию, доступной и самой массовой среди студенческой молодежи.

Игра в гандбол отличается от других видов спорта большим содержанием разнообразных технических приемов, выполняемых на месте, в движении и при сопротивлении противника.

При условии регулярных занятий гандболом физическая работоспособность человека возрастает и дает возможность ему приступить к выполнению более сложных видов физической деятельности.

Занятия гандболом вызывают у занимающихся усиленную легочную вентиляцию, способствующую увеличению поступления в кровь кислорода. В свою очередь мышечная деятельность во время занятий увеличивает интенсивность циркуляции крови, тренирует сердце и улучшает кровообращение. Игра в гандбол, проводимая на свежем воздухе, имеет большое преимущество в естественном закаливании и оздоровлении человека.

В игре большое место занимают разновидности ходьбы, бега, прыжков, бросков и метания, акробатических падений, резких остановок и поворотов, броски мяча, ведение его, которые выполняются игроками в различных игровых ситуациях.

Для достижения высоких спортивных результатов в игре требуется систематическое совершенствование занимающимися всесторонней физической подготовки, а для выполнения различных элементов техники игры необходимо в совершенстве владеть естественными видами физической деятельности. Занимающимся необходимо особое внимание обращать на овладение техникой разновидностей ходьбы и бега, остановок и поворотов, прыжков и метаний, перекатов, кувырков и падений.

Учитывая, что все элементы техники выполняются на больших скоростях и в сопротивлении с соперником, это предопределяет эффективность в развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, смелости и решительности, необходимых человеку в постоянной как игровой, так и в трудовой деятельности.

Систематическое выполнение физических упражнений с постепенным повышением нагрузки вызывают положительные функциональные изменения в организме, что приводит к увеличению тренированности занимающихся, выработке устойчивости организма к инфекциям, перегреванию, охлаждению, снижению количества заболеваний.

Под действием физических нагрузок укрепляется суставной и связочный аппарат, растет жизненная емкость легких, костный аппарат преобразуется в прочную координационную механическую систему.

Под воздействием физических упражнений значительно уменьшается количество воды и жировых отложений в работающей мышце, растет ее сила, увеличивается масса и объем мышцы.

В результате целенаправленных тренировок наблюдаются положительные сдвиги в работе сердца. Это приводит к снижению сердечных сокращений, лучше становятся электрокардиографические показатели, вырабатывается тренированность сердечной мышцы, что приводит к обеспечению высокого уровня работоспособности организма.

*Цапенко Валентин Александрович, профессор кафедры спортивных игр Запорожского государственного университета, мастер спорта международного класса, заслуженный тренер СССР и УССР по гандболу.*

*Украина, ЗГУ, 69063, г. Запорожье, ул. Лепика, 35.*

Физические упражнения оказывают положительное влияние на кровообращение и внешнее дыхание занимающихся. Возрастает максимальная вентиляция легких, значительно возрастает потребление организмом кислорода.

Под влиянием физических упражнений укрепляется нервная система, что способствует более быстрому овладению новыми движениями, сохранению и повышению работоспособности человека.

На первом этапе подготовки занимающихся рекомендуется особое внимание отдавать общей физической подготовке, в ходе которой решаются задачи всестороннего развития организма и совершенствования физических качеств. С этой целью на учебно-тренировочных занятиях рекомендуется использовать различные общеразвивающие упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами, позволяющие успешно решать задачи при подготовке спортсменов высокого класса. Для решения поставленных задач рекомендуется включать в тренировочные занятия упражнения на силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость, выполняемые на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, гимнастической скамейке. Эффективными будут упражнения с набивными мячами, гантелями, гириями и штангой, гимнастической палкой и обручами, теннисными мячами и скакалкой. Лучшими физическими упражнениями для выработки выносливости являются бег по пересеченной местности, езда на велосипеде и на лыжах, плавание и гребля. В тренировочные занятия необходимо включать упражнения в метании набивного мяча одной и двумя руками снизу, сверху, сбоку, из-за головы с места и в движении, а также метание теннисных, баскетбольных, гандбольных мячей на дальность. При выполнении упражнений в метании особое внимание уделяется точности и силе метания.

Специальную физическую подготовку необходимо направлять на совершенствование физических качеств, необходимых для достижения цели. Для этого рекомендуется подбирать специальные физические упражнения по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма, сходные с выполнением технических приемов игры. Это в первую очередь упражнения для развития силы мышц, направленные на повышение дальности и силы броска.

Специальные упражнения, направленные на развитие быстроты, способствуют быстрому переходу игроков от защиты к нападению, организации отрыва, быстрому переходу игрока из стартового положения для выполнения технического приема в нападении или защите.

Для развития специальной ловкости рекомендуются разнообразные физические упражнения из гимнастики, акробатики, эффективны метания предметов левой и правой рукой, подвижные игры с элементами бега, прыжков, приседаний, кувырков, падений и стартов, выполняемые с мячом.

Для развития гибкости самыми эффективными будут упражнения на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями, с постепенным увеличением темпа и амплитуды движений. Особое внимание при развитии этого качества следует обращать на подвижность в плечевом и локтевом суставах, голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Главное требование для развития гибкости – это ежедневное, регулярное выполнение физических упражнений на растягивание.

**Таблица 1.** Средний показатель физического развития и физической подготовленности студентов основного учебного отделения (ОУО) и студентов отделения спортивного совершенствования по гандболу (ОСС)

№ п/п	Упражнение	ОСС по гандболу	ОУО
1	Бег 30 м (сек)	4,1	4,3
2	Прыжок в длину с места (см)	260	235
3	Прыжок в длину с разбега (см)	480	455
4	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	15	10
5	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол. раз)	16	9
6	Окружность грудной клетки (размах)	8	6
7	Жизненная емкость легких (см <sup>3</sup> )	4700	4100
8	Динамометрия кистевая (кг)	58	49
9	Наклоны туловища вперед (см)	22	15

При развитии специальной выносливости хорошим средством являются различные спортивные и подвижные игры, игровые эстафеты, ходьба на лыжах, кроссы, многократное выполнение специальных и общеразвивающих упражнений. В игре гандбол занимающимся рекомендуется развивать скоростную выносливость за счет многократного выполнения технических приемов игры.

Для достижения высоких спортивных результатов требуется от занимающихся длительное, сознательное и систематическое совершенствование технических, тактических, физических и морально-волевых качеств.

Педагогические наблюдения, проведенные в Брестском государственном техническом университете показали, что студенты, занимающиеся в отделении спортивного совершенствования по программе гандбола имеют более высокие показатели по физическому развитию и физической подготовленности, чем студенты, занимающиеся в основном учебном отделении. Для сравнения приводим данные студентов, занимающихся в учебных группах и отделении спортивного совершенствования по гандболу.

УДК 796

Цапенко В.А., Кудрицкий В.Н., Дорошенко Е.Ю., Цапенко С.В.

## ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ЛОВКОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Применение технических приемов и тактических взаимодействий во время игры обусловлены прочностью двигательных навыков, способностью строить и координировать движения и с высшим проявлением этой способности – ловкостью. Чем выше эти качества, тем эффективнее действия гандболиста.

Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо двигательной деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость», затем начали использовать термин «координационные способности». Эти понятия близки по смыслу, но не тождественные по содержанию.

Крупнейший отечественный ученый Н.А. Бернштейн писал: «Координация движений есть не то что иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, т.е. превращение их в управляемые системы. Известно, что возможных перемещений между туловищем, головой и конечностями в человеческом теле находится не менее 107 степеней свободы (возможных основных направлений движений). Только руки и ноги имеют по 30 степеней свободы. Поэтому основная задача, которую должен решить человек

при координации движений, - исключение избыточных степеней свободы.

К основным трудностям при управлении двигательным аппаратом обычно относят:

- необходимость распределения внимания между движениями во многих суставах и звеньях тела и необходимость строгой согласовывать все их между собой;
- преодоление большого количества степеней свободы, которые присуще человеческому телу;
- упругая податливость мышц.

В физиологическом плане включения понятия «избыточные степени свободы» в определении координации достаточно, но в педагогическом – пробел, поскольку научное понятие лишено важной для практики стороны координации – успешности решения задачи. Предлагается выделять три вида координации при выполнении двигательных действий – нервную, мышечную и двигательную.

**Нервная координация** – это согласование нервных процессов управляющих движениями через мышечные напряжения, т.е. согласованное сочетание нервных процессов, приводящие в конкретных условиях (внешних, внутренних) к ре-

*Дорошенко Евгений Юрьевич, зав. кафедрой спортивных игр Запорожского государственного университета.*

*Цапенко Сергей Валентинович, преподаватель кафедры методико-физиологических основ Запорожского государственного университета.*

*Украина, ЗГУ, 69063, г. Запорожье, ул. Лепика, 35.*