

УДК 796

Терчиєв Т.Н.¹, Шуба Л.В.², Шуба В.В.³

¹студ. гр. УФКС-118 НУ «Запорізька політехніка»

²канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

³канд. пед. наук, доц. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

ЦІКАВИЙ ТА РІЗНОБІЧНИЙ ГАНДБОЛ

Гандбол відноситься до таких видів спорту, де гравці кожної із команд намагаються досягнути переваги над суперником вступаючи у безпосередній контакт із захисником. Тобто, ми маємо справу із контактним видом спортивних ігор і розглядаємо її як протистояння двох сторін. Сучасний гандбол - гра атлетична, всі у захисті, всі у нападі, яка пред'являє високі вимоги до функціональних можливостей кожного, хто в ній бере участь.

Гра у гандбол відрізняється від інших видів спорту великим вмістом різноманітних технічних прийомів, що виконуються на місці, в русі і при спротиві противника. Заняття цим видом спорту викликають у дітей посилену легеневу вентиляцію, сприяє збільшенню надходження в кров кисню. У свою чергу м'язова діяльність під час занять збільшує інтенсивність циркуляції крові, тренує серце і покращує кровообіг. Тренувальний процес

організований на відкритих спортивних майданчиках, має велику перевагу в природному загартовуванні і оздоровленні дитини.

За умови регулярних занять гандболом, фізична работоспроможність зростає і дає можливість до виконання більш складних видів фізичної діяльності. У гандболі фізична підготовка є основною ланкою, яка спрямована у першу чергу на зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток та фізичну підготовленість, необхідну для оволодіння технічними і тактичними прийомами гри. Поєднання фізичної і техніко-тактичної підготовки з високим рівнем морально-вольових якостей сприятиме більш швидкому зростанню спортивної майстерності дітей які займаються цим прекрасним видом спорту.

Для досягнення високих спортивних результатів необхідно систематично удосконалювати всебічну фізичну підготовку, при цьому особливу увагу рекомендується звертати на опанування технікою різновидів ходьби та бігу, зупинок і поворотів, стрибків і метань, переكاتів, перекидів і падінь. Враховуючи, що всі елементи техніки виконуються на великих швидкостях і в протистоянні з суперником, це зумовлює ефективність у розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, необхідних для дітей в їх ігровій і трудовій діяльності.

Мінливість ігрових ситуацій викликає у юних спортсменів необхідність постійно і вдумливо орієнтуватися, що обумовлює прояв таких якостей, як спостережливість, вміння аналізувати і оцінювати сформоване положення, додаються вимоги самостійно вирішувати різні рухові завдання, які виникають під час гри. Особливої уваги, необхідно звернути на здатності швидко оволодівати новими формами рухів і творчо пристосовувати засвоєні форми до нових умов діяльності: вдосконалення здатності орієнтуватися, швидко реагувати, тонко координувати свої рухи, що, безумовно, має безпосереднє відношення до спортивної діяльності.

Поряд з різноманіттям позитивних впливів занять гандболом на організм є і негативні моменти. Гандбол це контактний вид спорту, де є високі швидкості, в поєднанні з елементами єдиноборств, які допускаються з правилами гри. Але іноді не всі гравці суворо дотримуються цих правил, що призводить до різних травм спортсменів. Особливу небезпеку здоров'ю гравця становлять порушення, які відбуваються в такі моменти, коли суперник не очікує порушення і тому не може себе захистити. Але травми виникають не тільки від незаконних дій гравців у процесі гри, а також від неправильно організованого навчально-тренувального процесу: недотримання принципів і методів спортивного тренування, порушення гігієнічних норм і вимог до спортивного інвентарю та обладнання, не дотриманні особистої гігієни гравців.

Підводячи підсумок вище наведеного, можна зробити висновок, що: складність і різноманіття ігрових дій зумовлюють різнобічний вплив гандболу на організм. В ході навчально-тренувальної роботи цей вплив ще більше посилюється, оскільки вивчення техніки і тактики гри завжди тісно пов'язане з фізичної, морально-вольової та психологічної підготовкою; правильно дозовані навантаження чинять позитивний вплив на розвиток усіх функціональних систем організму під впливом тренувань і змагань: вдосконалюється психічна діяльність, поліпшується швидкість реакцій і орієнтування, розвивається творче мислення, рішучість і ініціативність, виховується почуття партнера.