

Формування рухових навичок у студентів у процесі занять гандболом

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Гандбол належить до видів спорту з конфліктною діяльністю. Команди хочуть досягти переваги над суперником, маскуючи свої задуми й одночасно пробуючи розкрити плани супротивника. Тому розглядати спортивну боротьбу команд потрібно з позицій протидії сторін. Процес гри визначається наявністю техніки, тактики й стратегії. Без цих складників спортивне єдиноборство команд неможливе. Техніка в гандболі розглядається як комплекс прийомів гри, який являє собою систему раціональних рухів для досягнення перемоги над суперником.

Рухова активність гандболістів у грі – це не просто сума окремих прийомів захисту та нападу, а сукупність дій, об'єднаних загальною метою в єдину динамічну систему. Успіх рухової активності залежить від стійкості й варіативності навичок та рівня фізичних якостей [1; 5].

Гандбол належить до групи ситуаційних (нестандартно змінюваних) видів спорту. Вони характеризуються змінюваністю умов виконання, відсутністю стереотипності у виконанні рухів, повторень стандартних ситуацій [4; 3].

Аналіз спеціальної літератури й узагальнення передового досвіду підготовки спортсменів та їх участі в змаганнях різного рівня свідчить про постійне зростання конкуренції, що, зі свого боку, висуває все більш високі вимоги до рівня технічної, загальної й спеціальної підготовленості спортсменів. Ці завдання неможливо розв'язати без комплексного системного підходу при побудові тренувального процесу.

Сучасні спеціалісти успішно розробляють нові й удосконалюють уже наявні методи та засоби тренування й розширюють можливості використовуваних засобів підвищення рівня технічної та спеціальної фізичної підготовленості в гандболі.

Отже, вивчення й аналіз проблеми формування рухових навичок у студентів під час занять гандболом, зважаючи на її важливість та недостатню наукову розробленість, зумовили вибір теми дослідження.

Завдання дослідження – вивчити й проаналізувати проблематику формування рухових навичок у студентів під час занять гандболом у теорії й практиці фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Рухова активність гандболістів охоплює ходьбу, біг, стрибки, ривки, ловлю й передачу м'яча, кидки м'яча у ворота, у більшості випадків при єдиноборстві суперників [5].

Під час вивчення кожного прийому важливо розглядати його за фазами. Причому головну увагу потрібно концентрувати спочатку на основній фазі руху, а вже потім на деталях і різноманітності підготовчої. Розглядаючи будь-який прийом, слід дотримуватися логічної послідовності формування техніко-тактичної дії:

- 1) ознайомлення з прийомом;
- 2) вивчення прийому в спрощених умовах;
- 3) вдосконалення прийому в ускладненій, наближеній до умов гри обстановці;
- 4) вживання прийому в грі [2].

Т. Н. Тимуш наголошує, що під час ознайомлення потрібно дати відомості про прийом або дію, що вивчається, за допомогою наочних методів і створити загальне зорове й рухове уявлення про них. При повторних показах, доповнених демонстрацією наочних допомог (кінограм, фотографій, схем, кінокільцівок тощо), акцентують увагу на найважливіших деталях. Показ супроводжується розповіддю про місце і значення в окремих ігрових ситуаціях. Після цього для отримання елементарного рухового уявлення дається спроба.

У спеціальній літературі увагу акцентують на тому, що розучування в спрощених умовах припускає відсутність перешкод для освоєння структури руху. Успіх у цьому випадку багато в чому залежить від правильного підбору підготовчих вправ. Для того, щоб відчуті елементи руху, застосовують різні прийоми примусового обмеження рухів і фіксації положень. Для спрощення або

ускладнення умов виконання при розучуванні прийомів гри змінюють початкове положення, відстань, напрям, швидкість руху, вводять перешкоди.

Незважаючи на вищевикладене, головне на заняттях гандболом – це гра. Якщо всі прийоми техніки доводити до досконалості в кожній стадії вивчення поза грою, на це піде багато часу. Тому гандболісти застосовують прийоми в грі, коли ті ще малозасвоєні, і потім знову продовжують удосконалювати їх у спрощених та ускладнених умовах [5].

Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, щоб поступове введення їх у гру ускладнювало єдинокорство, причому, вивчаючи прийом нападу, раціонально вивчати й прийом захисту. Вивчають прийоми гри паралельно, але не більше двох-трьох занять.

Навіть сучасні методи й засоби навчання не дають змоги повністю уникнути помилок при навчанні техніки рухів. Роботу тренера з виявлення та усунення помилок не замінять ніякі технічні засоби.

Вибір методичних заходів залежить від причини виникнення помилок і від того, наскільки вони вкорінилися. Появу помилок можуть викликати різні причини. Наприклад, у гандболіста неправильне уявлення про рух, інколи навички подібної рухової дії негативно впливають на засвоєння руху, який вивчається.

Недостатній розвиток фізичних якостей або отримана під час виконання вправи травма також можуть послужити причиною помилки. Добре, якщо помилкове виконання вчасно помічено й рухову дію відразу відкореговано. Несвоєчасне розпізнавання неправильного виконання руху призводить до стійких помилок [5]. Причини можуть бути такі:

- студент вивчав не найбільш раціональну техніку для розв'язання рухового завдання;
- техніка не стабілізована в умовах, близьких до змагальних;
- у процесі навчання отримували інформацію тільки про результати неправильного виконання, а не про відхилення від параметрів, які забезпечують найдодільніше розв'язання рухового завдання;
- у студентів несприятливі анатомічні особливості для оволодіння потрібною технікою;
- до початку навчання не були достатньо розвинуті силові якості, тому для компенсації залучено зайві м'язові групи або виконано допоміжні рухи, які не є необхідними.

Для виправлення помилок у техніці потрібно встановити причину помилки, усунути її й тільки потім виробити в гандболіста нову рухову навичку.

Важче виправити застарілі помилки, які інколи стають гальмом в удосконаленні подальшої майстерності. Потрібний тривалий час, щоб зруйнувати стару навичку й сформувати нову.

Висновки. Фахівці відзначають, що, тренуючи гандболістів, потрібно враховувати вікові особливості природного розвитку організму. Незнання цих особливостей може призвести до низької ефективності процесу навчання.

Рухові навички в гандболістів мають свої особливості. По-перше, вони різноманітні та складні, бо виконувати їх доводиться на високій швидкості переміщення. По-друге, якщо в циклічних та ациклічних (гімнастика, важка атлетика й ін.) видах спорту всі дії доведені до автоматизму, то в гандболі автоматизуються лише окремі компоненти складних дій.

Удосконалення рухових навичок та фізичних якостей – єдиний процес. Спочатку вправа виконується неправильно та лише приблизно відповідає заданим вимогам.

У зв'язку з природним нерівномірним розвитком фізичних якостей у спортсменів не потрібно поспішати автоматизувати навіть основну фазу рухової навички до вищої стадії, оскільки технічна майстерність гандболіста перебуває в постійному пошуку нових форм залежно від фізичної та психічної зрілості.

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

Список використаної літератури

1. Латышкевич Л. А. Техническая и тактическая подготовка гандболистов / Л. А. Латышкевич, Л. Р. Маневич – Киев : Здоровья, 1981. – 175 с.
2. Матвеев Л. И. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Матвеев Л. И. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 549 с.
3. Сердюк Д. Г. Особенности использования акробатических упражнений в тренировочном процессе гандболистов / Д. Г. Сердюк, А. Е. Черненко // физическое воспитание студентов. – 2009. – № 1. – С. 64–66.

4. 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.
5. Тимуш Т. Н. Основы методики обучения технике и тактике гандбола : учеб.-метод. пособие / Тимуш Т. Н. – Тирасполь: [б. и.], 2008 – 82 с.

Анотації

У статті вивчено та проаналізовано проблематику формування рухових навичок у студентів під час занять гандболом у теорії й практиці фізичної культури. Фахівці відзначають, що, тренуючи гандболістів, потрібно враховувати вікові особливості природного розвитку організму. Незнання цих особливостей може призвести до низької ефективності процесу навчання. Рухові навички в гандболістів мають свої особливості. По-перше, вони різноманітні та дуже складні, бо виконувати їх доводиться на високій швидкості переміщення. По-друге, автоматизуються лише окремі компоненти складних дій. Удосконалення рухових навичок та фізичних якостей – єдиний процес. Спочатку вправи виконують неправильно та лише приблизно підходить до заданих вимог. У зв'язку з природним нерівномірним розвитком фізичних якостей у спортсменів, не потрібно поспішати автоматизувати навіть основну фазу рухової навички до вищої стадії, оскільки технічна майстерність гандболіста перебуває в постійному пошуку нових форм залежно від фізичної та психічної зрілості.

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

Юрий Ячнюк. Формирование двигательных навыков у студентов в процессе занятий гандболом.

В статье изучается и анализируется проблематика формирования двигательных навыков у студентов во время занятий гандболом в теории и практике физической культуры. Специалисты отмечают, что, тренируя гандболистов, необходимо учитывать возрастные особенности естественного развития организма. Незнание их может привести к низкой эффективности процесса обучения. Двигательные навыки у гандболистов имеют свои особенности. Во-первых, они разнообразны и весьма сложные, потому выполнять их приходится на высокой скорости перемещения. Во-вторых, автоматизируются лишь отдельные компоненты сложных действий. Совершенствование двигательных навыков и физических качеств – единый процесс. Сначала упражнение выполняется неверно и лишь приблизительно подходит с заданными требованиями. В связи с естественным неравномерным развитием физических качеств у спортсменов, не нужно спешить автоматизировать даже основную фазу двигательного навыка к высшей стадии, так как техническое мастерство гандболиста находится в постоянном поиске новых форм зависимости от физической и психической зрелости.

Ключевые слова: гандбол, двигательные навыки, средства, методы.

Yuriy Yachniuk. Formation of Motor Skills Among Students in the Process of Training Handball. *This article studies and analyzes the problems of the formation of motor skills among students while playing handball in the theory and practice of physical education. Specialists point out that coaching handball to consider age-specific natural development of the body. Ignorance of these features can result in poor performance of the learning process. Motor skills among handball players have their own characteristics. First, they are diverse and very complex, because they are performed at high moving speed. Secondly, automated are only individual components of complex actions. Improvement of motor skills and physical qualities is a single process. First exercise is flawed and only about fit with the specified requirements. Due to the uneven development of natural physical qualities of athletes, no need to rush to automate even the main phase of the motor skill to a higher stage, as technical skill handball is in constant search for new forms depending on the physical and mental maturity.*

Key words: handball, motor skills, tools, techniques.