

# ЭФФЕКТИВНОСТЬ ГАНДБОЛА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кудратова Л.А.

*Кудратова Лола Абдувасиевна - старший преподаватель,  
кафедра физической культуры и спорта,*

*Ташкентский государственный аграрный университет, г. Ташкент, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** в данной статье говорится о занятиях по разработанной программе с преимущественным использованием средств гандбола, применяемых на кафедрах физического воспитания в высших учебных заведениях и расширяющих возможности совершенствования процесса физического воспитания студентов. Одной из форм занятий в этом процессе предусмотрена также учебная практика, в ходе которой было проведено исследование для повышения качества преподавания дисциплины «Физическая культура» на основе разработки и внедрения в учебный процесс программы курса «Гандбол» для занятий в нефизкультурном вузе.

**Ключевые слова:** физическая культура, гандбол, система образования, эффективность.

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категории населения от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель формирование основ физической и духовной культуры личности.

Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других [1].

Включение гандбола в программу по физической культуре для общеобразовательной школы не случайно. За это право гандбол боролся долго и завоевал его заслуженно и справедливо. Еще в 1898 году преподаватель женской гимназии датского города Ордруп Хольгер Нильсен на своих уроках ввел игру под названием «Хаандбольд», в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передовая мяч друг другу и, стремясь забросить его в ворота.

Как большинство спортивных игр, новая игра с метанием мяча понравилась занимающимся; начали создаваться команды. Так впервые она появилась в городах Харькове и Львове в 1909 году. Сначала ею пользовались на уроках гимнастики, а по предложению доктора Э. Малы гандбол был применён в харьковских гимназиях как средство физического воспитания молодого поколения. Бывшие гимназисты, перейдя в разряд взрослых, продолжали играть в гандбол [2].

Эффективность гандбола в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, его спецификой, во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне - от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений); в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны - «и стар и млад»; в-пятых, спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

Двигательная деятельность гандболистов игре не просто сумма отдельных приёмов защиты и нападения, а совокупность действий, объединённых общей целью в единую динамическую систему. Успех двигательных действий зависит от устойчивости и вариативности навыков, уровня развития физических качеств и интеллекта игроков. Наряду с самыми древними дисциплинами лёгкой атлетики гандбол как система движений состоит из наиболее естественных двигательных действий, строящихся на базе бега, прыжков и метаний исторически наиболее древних движений человека. Этим объясняется гармоническое влияние занятий гандболом на физическое развитие организма, это определяет и оздоровительную направленность игры. Учебный процесс складывается из лекций и практических занятий. Одной из форм занятий в этом процессе предусмотрена также учебная практика, которыми было проведено исследование для повышения качества преподавания дисциплины «Физическая культура» на основе разработки и внедрения в учебный процесс программы курса «Гандбол» для занятий в нефизкультурном вузе. Результаты исследования показали, что целенаправленные педагогические воздействия, реализованные в процессе экспериментальной проверки разработанной программы курса «Гандбол» обеспечивает повышение до выявленных значений:

- интереса у студентов к физкультурно-спортивной деятельности (45,0%) , в частности к пляжному гандболу (93,7%);

- уровня знаний в области педагогического контроля своей физической подготовленности (31,7%);

- физического развития (5,5%);
- функциональных показателей (13,0%) и физического состояния (17,8%);
- посещаемости учебных занятий (в экспериментальной группе пропусков по неуважительной причине не выявлено).

Результаты проведенного эксперимента дают основание рекомендовать занятия по разработанной программе с преимущественным использованием средств гандбола к применению на кафедрах физического воспитания в высших учебных заведениях и расширяют возможности совершенствования процесса физического воспитания студентов.

На лекциях сообщаются сведения о сущности и значении вида спорта на современном этапе, приводятся данные об истории возникновения и развития гандбола, приводятся сведения по подготовке юных спортсменов, характеризуются основы техники и тактики игры, раскрывается методика начального обучения гандболу.

На практических занятиях студенты овладевают техникой и тактикой гандбола, совершенствуют физическую и технико-тактическую подготовленность, овладевают необходимыми профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками и совершенствуют их.

На этапе базового обучения дисциплина состоит из следующих разделов:

1. Общие вопросы теории и методики игровых видов спорта ("спортивная игра", "техника гандбола", "тактика гандбола", "обучение", "тренировка", "подготовка" и др.).

2. Основы теории и методики гандбола (характеристика и сущность игры, история возникновения, тенденции развития, особенности телосложения гандболистов и двигательные способности, развитие специальных физических качеств, игровая и соревновательная деятельность, техника и тактика (обучение), правила и судейство соревнований и судейство соревнований и др.).

Данное электронное учебное пособие предоставляет информацию о таком виде спорта, как гандбол, который входит в программу Олимпийских игр. В нем имеется множество ценных сведений по таким вопросам, как история появления и развития гандбола, правила игры, судебные жесты, общая характеристика выполняемых движений, размеры поля и т.д. Учебное пособие снабжено также глоссарием, сотней обучающих видеозаписей, картинками и схемами, тестами для самооценки знаний.

Функциональные возможности программы: быстрый доступ к нужному разделу, материалу и теме; просмотр многих страниц изучаемого текста за доли секунды; использование возможностей мультимедиа, что позволяет сделать изучаемый предмет более интересным и понятным; предоставление обучающемуся возможности самостоятельно выполнять задания (устные опросы, тесты и т.д.).

В заключение анализа данной статьи совершенно становится понятно, что педагогическая технология по «Гандболу» используются во многих образовательных учреждениях высшей школы, в то же время такое распространение спортивных игр нашло своего отражения в изученных литературных источниках как самостоятельное средство физического совершенствования студентов Республики Узбекистан.

#### ***Список литературы***

1. *Акрамов Ж.А., Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А.* Гандбол. Программа и учебное пособие для ДЮСШ, СДЮСШОР. Т., Lider Press., 2007. 144 с.
2. *Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М.* Гандбол. Учебн. для физкультурных вузов. М: ФОН, 1996. 314 с.