

УДК 796.322

Уразбаев Нурбек Жалгасбай улы

Стажер преподаватель

Дарябаева Айнура Жолдасбаевна

Студентка

Кафедра «Спортивные игры»

Нукусский филиал университета физической культуры и спорта

Узбекистана

Республика Каракалпакстан

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В

ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НА ОСНОВЕ

ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАНДБОЛА

Аннотация

В статье рассматривается использования гандбола для организации физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. Программа курса гандбола в высших учебных заведениях предусматривает последовательное изучение техники и тактики игры.

Ключевые слова: тактика, упражнения, нападения, движения, прыжок, бег, броски мяча.

Urazbaev Nurbek Zhalgasbai uly

Trainee teacher

Daryabaeva Ainura Zholdasbaevna

Student

Department of Sports Games

Nukus branch of the University of Physical Culture and Sports of Uzbekistan

Republic of Karakalpakstan

**ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN
HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS BASED ON THE USE OF
HANDBALL**

Annotation

The article discusses the use of handball for organizing physical education of students in higher educational institutions. The handball course program in higher educational institutions provides for a consistent study of the technique and tactics of the game.

Key words: *tactics, exercises, attacks, movements, jumping, running, throwing the ball.*

Физическая культура и спорт – важная часть жизни человека и занимает неотъемлемое место в учебе студентов в высших учебных заведениях. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности студентов, следовательно, знания и умения по физической культуре и спорту должны закладываться в образовательных учреждениях поэтапно [4].

В педагогическом процессе обучения центральную позицию занимает физическое воспитание. Немаловажное значение в воспитании и обучении вносят высшие учебные заведения, где в основу преподавания заложены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную методику преподавания и физического воспитания [8].

Игра в гандбол занимает видное место в системе физического воспитания студентов. Данная игра является самой популярной среди студенческой молодежи. Разнообразные движения, прыжки, быстрый бег, броски мяча по воротам с разных позиций, с опорного положения и в прыжке, игра вратаря при защите ворот составляют основу игры.

В процессе учебно-тренировочных занятий укрепляется здоровье студентов, и совершенствуются их физические качества, например, как сила, быстрота, ловкость, выносливость. Эффективно совершенствуется физическое развитие, воспитывается смелость, решительность и воля к победе. Организованные учебно-тренировочные занятия и соревнования на

открытых спортивных площадках, имеют большое оздоровительное значение, способствуют укреплению и развитию двигательного аппарата. Игра в гандбол является одним из эффективных средств активного отдыха студентов. [6].

Международная федерация гандбола - ИГФ - была основана в 1946 году в Копенгагене восемью странами-учредителями: Данией, Нидерландами, Норвегией, Швецией, Финляндией, Польшой, Францией и Швейцарией. Игра в гандбол впервые получила олимпийскую прописку в 1972 году в Мюнхене, а в 1976 году, гандбол был включен в программу Олимпийских игр для женских команд [1].

Программа курса гандбола в высших учебных заведениях предусматривает последовательное изучение техники и тактики игры. Студенты изучают историю, теорию гандбола и методику обучения этой игре, практически овладевают техникой, тактикой, знаниями, умениями и навыками для самостоятельной, тренерско-педагогической, научной и воспитательной работы [10].

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 [5].

В гандбол играют на площадках различных размеров волейбольной, баскетбольной. Для игры требуется: игровая площадка, мяч и ворота размером 2×3 м. Исключительно прост и привычен даже для начинающего гандбол в технике исполнения: перемещения шагом и бегом, передачи мяча друг другу, броски в ворота мяча руками. Игра в гандбол представлена в Элективных дисциплинах по физической культуре и спорту. Гандбол применяется и в тренировке спортсменов других видов спорта, как

эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов [2].

Гандбол относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон [11].

Процесс игры определяется наличием техники, тактики и стратегии. Техника – это комплекс приемов игры, представляющий собой систему рациональных движений для достижения победы над соперником.

Тактика – это система действий, направленная на решение текущих задач борьбы в ходе одной встречи. В процессе борьбы одна команда, владеющая мячом, стремится забросить его в ворота соперника наибольшее количество раз, переиграв защиту и вратаря. Противоположная команда ставит себе другие задачи: не позволить забросить мяч в свои ворота, перехватить мяч до совершения броска соперника и провести ответную атаку. Соответственно стремлению обеих команд и разворачиваются ситуации борьбы между ними.

Гандбол – игра коллективная. В основном составе команды на площадку выходят 7 человек. Все они объединены общей целью забросить в ворота противника как можно больше мячей и не пропустить в свои. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинение своих действий выполнению общей задачи [2].

Участвуя в соревнованиях, гандболист совершает большую работу. За игру спортсмен команды высокого разряда преодолевает в среднем расстояние 4000-6500 м. при стремительном переходе в нападение и от нападения к защите своих ворот гандболист совершает до 50 рывков и ускорений, преодолевая при этом до 25% всего покрываемого за игру расстояния. Двигательная деятельность гандболистов включает в себя ходьбу,

бег, прыжки, рывки, ловлю и передачу мяча, броски мяча в ворота, в большинстве случаев при единоборстве соперников [7].

Таким образом, игра в гандбол занимает особое место в системе физического воспитания студентов. В процессе занятий укрепляется здоровье студентов, и совершенствуются их физические качества.

Использованные источники:

1. Борсук Н.А., Жарков О.В. Гандбол в системе физического воспитания студентов / Брестский государственный технический университет», 2013.
2. Гандбол: техника и тактика игры учебно-методический материал по физкультуре на тему. Навыки и умения// <https://astroneergo.ru/gandbol-tehnika-i-taktika-igry-uchebno-metodicheskii-material/>
3. Дылкина Т.А., Романова Е.В., Семенякина Е.М., Калагина С.Н. (сост.), 2019 © Алтайский государственный университет, 2019
4. Иванов М. В. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей // <https://www.pedopyt.ru/>
5. Начальное обучение гандболу. Правила гандбола. Сообщение по правилам игры в гандбол// <https://expans.ru/nachalnoe-obuchenie-gandbolu-pravila-gandbola-soobshchenie-po-pravilam/>
6. Перова Г.М. Основы теории физической культуры студентов не физкультурного вуза: Курс лекций. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. – 53 с.
7. Торхашев А. А. Основы методики обучения технике и тактике гандбола: Учебно-методическое пособие /Сост. – Тирасполь, 2008 – 82 с.
8. Усманова Е.А., Утегенова Н.Р., Рязов В.Г., Нуруллин И.Ф. образовательная роль физической культуры в вузе Вестник КАЗГУ ки №1 2019 С.173-176
9. Факторы, которые лимитируют спортивную трудоспособность в гандболе Исследование работоспособности гандболиста// <https://studfile.net/preview/9971534/page:6/>

10. Характеристика гандбола как средства физического воспитания//
https://vuzlit.com/725706/harakteristika_gandbola_sredstva_fizicheskogo_vospitaniya

11. Характеристика гандбола, как средства физического воспитания//
<https://kopilkaurokov.ru/>