

- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ. 2007. №. 12. С. 60–63.
3. Епифанов В.А. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей. Москва : МЕДпресс-информ, 2005. 328 с.
  4. Жигунова Н. Вплив процесу підготовки студентів різних відділень музичного училища на показники фізичної підготовленості. *Спортивные игры*. 2015. №. 11. С. 48–50.
  5. Круцевич Т.Ю., Воробійов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
  6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития. Москва : Советский спорт, 2004. 184 с.
  7. Мудрий І.Б. Аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних закладів освіти. Молода спортивна наука України: Електронний збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2007. Вип. № 11. Т.1. С. 164–167.
  8. Соколова О.В., Тищенко В.О., Луценко Т.О. Вплив секційних занять зі спортивних ігор на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку. *Вісник ЗНУ*. 2018. №1. С. 38–45.
  9. Стадник В.В. Ефективність використання авторської програми диференційованого підходу до позаакадемічних занять на рівень фізичної підготовленості студентів НУ Львівська політехніка. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. № 112 (1). С. 306–309.
  10. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Н. І. Турчина ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2009. 23 с.
  11. Юмашева П.Н. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных вузов различных специальностей. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. №2. С. 82–86.

УДК 796.011.3 : 796.322 – 057.87 : 378.4

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ГАНДБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Соколова О.В., Гнатчук Я.І., Гуневич І.В.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна  
29016, Хмельницький Національний університет, вул. Інститутська, 11, Україна*

sokolovaznu@gmail.com

На сучасному етапі розвитку українського суспільства відбувається процес дисгармонійного зростання майбутніх поколінь із зміщенням акценту в сферу інтелектуального розвитку та нівелюванням сфери фізичної. Ці процеси зумовлено рядом об'єктивних причин, а саме науково-технічною революцією, що призвела до гіперпопулярності інформаційних технологій, недостатньою пропагандою та розвитком масового спорту, а також зниження загального показника здоров'я нації. Особливо яскраво ці процеси відбуваються в середовищі студентської молоді, коли внаслідок динамічного зростання навчального навантаження відбувається значне зниження рухової активності, що своєю чергою часто призводить до розвитку гіподинамії та гіпокінезії, які здійснюють негативний вплив на формування молодого організму та призводять до погіршення їхнього здоров'я. Засвідчено, що Реформування процесу фізичного виховання студентів науковці вбачають у зміні підходів і пріоритетних напрямків, впровадженні ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вибір засобів фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням принципів максимальної

реалізації і забезпечення комплексності вирішення завдань профільованого фізичного виховання. Отже, фізичне виховання студентської молоді необхідно спрямувати на розвиток професійно важливих якостей, що задовільняють вимоги до майбутніх фахівців різних напрямів. Мета дослідження – виявити особливості гандболу як мотиваційного чинника оптимізації рухової активності студентської молоді. Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та документації, аналіз документальних матеріалів, контент-аналіз, метод анкетування. У новітніх програмах фізичного виховання студентів закладів вищої освіти надто мала увага приділяється використанню гандболу як потужного засобу фізичного та духовного розвитку студентів.

*Ключові слова: фізичне виховання, студент, ефективність, гандбол.*

## **EFFECTIVENESS OF HANDBALL IN PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS STUDENTS**

Sokolova O., Gnatchuk Ya., Gunevich I.

*69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine*

*29016, Khmelnytsky National University, Institutska str., 11, Ukraine*

sokolovaznu@gmail.com

At the present stage of development of the Ukrainian society is a process of disharmonious growth of future generations with a shift in emphasis in the area of intellectual development, and leveling the sphere of physical. These processes are caused by a number of objective reasons, namely the scientific and technological revolution, which led to hyper popular informative technology, lack of promotion and development of mass sports, as well as reducing the overall indicator of the nation's health. Especially clearly these processes among students, when there is a significant decrease in motor activity due to dynamic training load increases, which in turn often leads to the development of hypo dynamic and hypo-kinesis, which have a negative influence on the formation of a young organism and lead to the deterioration of their health. It has been documented that the reform process of physical training of students, scientists observe changes in attitudes and priorities implementation of effective forms, methods and means of sports and recreational activity. The choice of means of Physical Education should take into account the principles of maximum implementation and enforcement of comprehensive solutions profiled Physical Education. Physical Education students should be directed to the development of professionally important qualities that would satisfy the requirements for future specialists in various directions. The purpose of the research – to reveal features of handball as a motivational factor to optimize motor activity of young students. Methods of research – theoretical analysis and compilation of scientific and methodical literature and documentation, analysis of documentary materials, content analysis, and questionnaire survey method. In the modern programs of Physical Education students in higher level education, very little attention has been paid to handball sport, as a powerful means of physical and spiritual development of young students.

*Key words: physical education, student, efficiency, handball*

## **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ**

Значне погіршення репродуктивного здоров'я студентства зазначається відомими науковцями: погіршення здоров'я і фізичного стану студентської молоді є наслідком впливу несприятливих соціально-економічних умов, а також невирішення педагогічних і медико-профілактичних завдань у цій сфері. Утім, серед несприятливих чинників, що впливають на здоров'я молоді, необхідно виокремити гіподинамію, невиконання гігієнічних вимог, неможливість витримувати академічні навантаження, нераціональне харчування, порушення режиму сну й відпочинку, відсутність елементарних знань щодо здоров'я, здорового способу і стилю життя [2]. Отже, зазначені чинники супроводжують повсякденне життя студентів й сприймаються молоддю як звичайні та буденні. У такий спосіб створюється нездоровий стиль життя, що потім стає нормою. Отже, однією з актуальних проблем сучасної вищої освіти є орієнтування на здоров'язберігаючого навчання і виховання [1]. Однак статистичні дані невтішні. Так, за даними опитування студентів закладів вищої освіти, виявлено, що лише 21% студентів практикують системний підхід до занять спортом [2]. Ці дані відображають загальні тенденції у вищих закладах України. Студентська молодь не цікавиться фізичною культурою і мало турбується про своє здоров'я. Для зміни цієї динаміки необхідно насамперед працювати з мотиваційною сферою студентів. Мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей,

інтересів та ін. [8]. Ці спонукання відображають різні ролі в загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку набувають то більші, то менші значення, тому їх знання допоможуть викладачу диференційовано впливати на мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення [3, 6].

Навчання в закладах вищої освіти характеризується малими енерговитратами, одноманітністю робочої пози, пов'язано з напруженістю м'язів спини, шиї, плечового поясу. Ніжні кінцівки тривалий часу не піддаються навіть природним фізичним навантаженням. Такий вид діяльності вимагає високої концентрації уваги, зосередженості, витримки, часто виникають ситуації, що вимагають миттєвого прийняття важливого рішення. До кінця робочого дня розсіюється увага, знижується рівень сприйняття, втомлюються руки, ноги, спина, очі, болить голова. Усі перераховані чинники ведуть до зниження працездатності, посилення фізичної й психологічної втоми організму, що призводить до зниження продуктивності праці, а також – до виникнення професійних захворювань. Враховуючи інтелектуальну перевантаженість сучасних студентів, ще одним стимулом до систематичних занять фізичною культурою та спортом є те, що вони сприяють психоемоційному розвантаженню [2]. Тому доцільна стимуляція практичного оволодіння студентською молоддю принципу переключення з інтелектуальної праці на фізичну і навпаки. Отже, для формування сталого інтересу до систематичних занять спортом у студентської молоді, добір засобів фізичного виховання повинен відбуватись із урахуванням бажань та потенційних можливостей студентів. Зазначимо, що студентські роки є оптимальним часом для впровадження в молодіжне середовище ідеалів спорту і олімпійських традицій, а відтак – здорового способу життя [3].

### **МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**Мета дослідження** – виявити особливості гандболу як мотиваційного чинника оптимізації рухової активності студентської молоді.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і документації, аналіз документальних матеріалів, контент-аналіз.

### **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Одним із основних компонентів навчальної мотивації є формування інтересу, водночас необхідною умовою формування інтересу студентів до навчальної діяльності є можливість проявити ініціативу та самовиразитися. Чим ширший арсенал засобів та чим динамічніші методи використовуються, тим легше зацікавити студентів певним видом діяльності. Зазначимо, що цікавою для студентів є та діяльність, котра, з одного боку, вимагає напруження та подолання певних труднощів, а з іншого – посилення для виконання. Важливою методичною умовою навчального процесу є паритет цих двох аспектів, оскільки домінування одного зумовлює суттєве зниження інтересу студентів до систематичних занять спортом.

Гандбол – це не просто вид спорту, спрямований на розвиток витривалості, гнучкості, спритності, динамічної сили, це і певна філософська концепція, сформована на розкриття людського потенціалу та активізацію самовдосконалення. Крім того, характеризується постійним чергуванням інтенсивної м'язової діяльності [5]. При цьому крім витривалості, велике значення в гандболі мають координація рухів і психічна стійкість [4]. Командні види вчать взаємодії з партнерами, умінню працювати в колективі, виховують почуття колективізму і відповідальності, можливий прояв лідерських якостей. Відповідно, гандбол може нести значний виховний вплив у молодіжне середовище. Значною перевагою гандболу над іншими видами спорту є її універсальність, зумовлена арсеналом технічних прийомів та значний потенціал вітчизняного тренерського корпусу й Запорізької області тощо.

Жіноча збірна СРСР під керівництвом відомого тренера І.Є. Турчина двічі виборювала звання олімпійських чемпіонок (1976, 1980 рр.) та Чемпіонок Світу (1982, 1986 рр.), була срібним призером Олімпіади в Сеулі (1988 р.), у 1975 і 1978 рр. – срібним призером світових першостей, у 1973 р. – бронзовим призером. Київська гандбольна команда «Спартак» за свої унікальні досягнення занесена в Книгу рекордів Гіннеса, вона була базовою для збірної СРСР.

Запорізький жіночий гандбольний клуб «Мотор» – чотирнадцятиразовий Чемпіон України, чотириразовий срібний призер Чемпіонату України, бронзовий призер Чемпіонату СРСР (1991 р.), бронзовий призер Відкритого чемпіонату СНД (1992 р.), дворазовий володар Кубка СРСР, володар Кубка України, та вперше в історії – володар Кубка володарів кубків ЄГФ 2001 р. Національна збірна під керівництвом Л.А. Ратнера вперше в історії України серед ігрових командних видів спорту завоювали бронзові медалі Олімпіади-2004 р.

Український (запорізький) чоловічий гандбол тривалий час був лідером у Радянському Союзі, займаючи призові місця і впевнено тримаючи планку. У квітні 1983 р. гандбольна команда ЗП домоглася гучного успіху на міжнародній арені – виграла Кубок міжнародної федерації гандболу (ІНФ). Вихованцями «ЗП» було п'ять олімпійських чемпіонів: Сергій Кушнірюк, Олександр Резанов, Михайло Іщенко, Юрій Лагутін, Микола Томін (Монреаль, 1976 р.), а також два чемпіони Світу – Сергій Кушнірюк та Олександр Шипенко (1982 р.). Після розпаду СРСР почалася нова віха в історії команди. правонаступник славетного «ЗП» – «ЗТР» впевнено тримає переможні традиції в незалежній Україні. Команда – 14-разовий Чемпіон України, девятиразовий срібний призер ЧУ; дворазовий володар Кубка України, дворазовий чвертьфіналіст Ліги чемпіонів Європи, чвертьфіналіст Кубка володарів кубків ЄГФ. Команда «ЗТР» була базовою командою збірних України на чемпіонаті світу серед студентів 1995 р. (III місце) і на молодіжному чемпіонаті світу 1997 р. (II місце). Чоловічий клуб «Мотор» – 6-разовий чемпіон України; срібний призер ЧУ; 5-разовий володар Кубка України; володар Суперкубка України [7].

Фахівці стверджують, що зниження показників фізичного стану студентів із послабленим здоров'ям частіше відбувається не за рахунок погіршення стану всіх систем організму, а в результаті зниження їх фізичної активності [1]. Тому дослідження, присвячені вивченню впливу сучасних програм з фізичного виховання на рівень здоров'я студентів, є актуальними.

Спортивне досягнення в будь-якому виді спорту зумовлене впливом багатьох чинників. Одним із вирішальних чинників, який безпосередньо впливає на досягнення певного результату, є цільова спрямованість підготовки студентів. Під час неї освоюються, удосконалюються раціональні форми рухів, цілеспрямовано розвиваючи головні свої природні завдатки, сягаючи розвитку саме тих здібностей і навиків, які необхідні для його динамічного прогресу. При цьому із зростанням кваліфікації змінюються акценти і у структурі технічних прийомів. Змінюється спрямованість з безпосереднього їх вивчення до їх удосконалення в умовах тренувального заняття з урахуванням змінних умов змагальної діяльності.

Зазначимо, що гандбол завдяки арсеналу методів фізичного виховання відкриває перспективи для фізкультурно-спортивної орієнтації молоді. Сутність такої орієнтації полягає в тому, щоб з урахуванням індивідуальних особливостей студента підібрати оптимальний для його можливостей вид фізичної діяльності. Як зазначають науковці, фізкультурно-спортивна орієнтація значною мірою залежить від того, наскільки людина може пристосуватися до певного виду фізичної діяльності через свої анатомічні, фізіологічні та психологічні особливості [5].

Однак відчувається гостра недостача якісних навчальних програм, які повною мірою відповідали сучасним вимогам та були цікавими та корисними для студентів, з одного боку, а також визначали оптимальний обсяг знань, умінь та навичок, з іншого. Так, у навчальних програмах для середньо-спеціальних та закладів вищої освіти, що видані за останні роки в Україні, недостатня увага приділяється розширенню засобів фізичного виховання, існують невідповідності рівня фізичної підготовленості та нормативів, використовуються застарілі форми та методи роботи. Процес підготовки повинен орієнтуватись на ефективну актуалізацію його потенційних можливостей і мінімізацію педагогічних помилок при визначенні режимів тренувальних навантажень і відновлення працездатності. Саме цю ідею необхідно конкретизувати для підвищення ефективності під час тренування студентів шляхом обґрунтування програми їх підготовки та управління цим процесом. На жаль, у процесі вирішення завдань виховання гармонійно розвинутої особистості, використання такого виду, як гандбол, у процесі виховання студентської молоді не знайшли належного місця, не реалізовується їх виховний та загальнорозвивальний потенціал.

### ВИСНОВКИ

Гандбол завдяки арсеналу технічних прийомів може слугувати ефективним засобом активізації занять спортом в студентському середовищі. Характерною особливістю є однакова ефективність технічних прийомів як для чоловіків, так і для жінок. Гандбол є перспективним з точки зору фізкультурно-спортивної орієнтації. У новітніх програмах фізичного виховання студентів закладів вищої освіти надто мала увага приділяється використанню гандболу, як потужного засобу фізичного та духовного розвитку студентів. Заняття цим видом спорту у студентському середовищі можна розглядати як засіб мотивації до навчання, що обумовлено феноменом Сеченова.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бурлакова І.А. Забезпечення професійного здоров'я студентства в умовах створення здоров'язберігаючого середовища у вищих навчальних закладах. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Збірник наукових праць. 2010. №1. С. 34–39.
2. Минина К.А., Микрюков М.Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического профиля на основе спортивно-ориентированного физического воспитания. Москва : Просвещение, 2015. С. 563.
3. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе. *Фундаментальные исследования*. 2011. Т. 2. №. 8. 122–128.
4. Тищенко В.О. Динаміка показників функціонального стану нервової системи гандболістів високої кваліфікації. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15: зб. наук. пр. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. 2(83)17, С. 106–111.
5. Тищенко В.О. Стан проблеми контролю тренувальної та змагальної діяльності в системі підготовки команд високої кваліфікації з гандболу. *Фізична активність, здоров'я і спорт: [наук.-теорет. журн.]* Львів : ЛДУФК, 2016. № 4 (24). С. 39–49.
6. Тищенко В.О. Малиш М.І. Формування мотивації до фізичного самовдосконалення студенток ВНЗ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Зб. наук. пр. ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2015. С. 727–731.
7. Тищенко В.О. Гандбол: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд. 2014. 232 с. ISBN 978-966-2602-57-IX.
8. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 4. С. 83–87.