

Курішко Н. А., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Білоус Н. С., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГАНДБОЛОМ НА СТАН ЗДОРОВ'Я **ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Анотація. Розглянуто вплив занять гандболом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. Виявлено, що гра є ефективним засобом поліпшення фізичного та психічного здоров'я.

Ключові слова: гандбол, гра, здобувачі вищої освіти, здоров'я, рухова активність.

Вступ. Рухова активність відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я та є важливим аспектом здорового способу життя.

Особливо важливою рухова активність є у період навчання у закладі вищої освіти, коли здобувачі стикаються з великим розумовим навантаженням та стресом.

Одним із ефективних видів рухової активності для здобувачів вищої освіти є гандбол.

Гандбол – командна гра з м'ячем 7 на 7 гравців (по 6 польових і воротар в кожній команді). Грають м'ячем руками. Гра проводиться у закритому приміщенні на прямокутному майданчику розміром 40х20м, складається з двох таймів по 30 хвилин, перерва 15 хвилин (між таймами). Мета гри – якомога більше разів закинути м'яч у ворота (3 м × 2 м) супротивника [2].

Гра в гандбол належить до видів спорту з конфліктною діяльністю [1, 4, 6]. Команди прагнуть досягти переваги над супротивником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани супротивника. Тому розглядати спортивну боротьбу команд необхідно з позицій протиборства сторін. Процес гри визначається наявністю техніки, тактики і стратегії. Без цих складових спортивне єдиноборство команд неможливе.

Усі гравці об'єднані спільною метою закинути у ворота супротивника якомога більше м'ячів і не пропустити у свої. Для досягнення успіху потрібні погоджені дії усіх членів команди, підпорядкування своїх дій виконанню загального завдання. Діяльність кожного гравця команди має конкретну спрямованість, відповідно до якої гандболістів розрізняють по амплуа: воротар і польові гравці в нападі (розігруючий, напівсередній, крайній, лінійний) і обороні (центральний, напівсередній, крайній, передній захисники) [6].

За даними С. С. Романенко, Є. С. Чуприної [4], О. М. Соловея, Д. О. Соловей [6]. рухова діяльність гандболістів включає ходьбу, біг, стрибки, ривки, ловіння і передачу м'яча, кидки м'яча у ворота, у більшості випадків при

єдиноборстві суперників. Кількісні характеристики перерахованих компонентів рухової діяльності у гравців різного амплуа неоднакові.

О. М. Соловей, Д. О. Соловей [5] вважають, що у сучасному світі спортивних ігор гандбол займає одне з провідних місць. На їх думку, це пов'язано з достатньою простотою правил і доступністю даної гри для людей різних вікових груп і рівня фізичної підготовленості.

Гандбол в Україні займає певне місце в системі фізичного виховання. Він користується великою популярністю серед різних верств населення, зокрема здобувачів вищої освіти, та сприяє всебічному розвитку і підвищенню рівня фізичної підготовленості молодого покоління та вихованню гармонійно розвиненої особистості [3, 5].

Сьогодні недостатньо вивчена проблема впливу занять гандболом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти, що й обумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження: вивчити вплив занять гандболом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. При правильній організації занять і помірному дозуванні навантаження гри в гандбол можна використовувати як засіб оздоровчого тренування.

Заняття гандболом сприяють посиленню легеневої вентиляції, збільшенню інтенсивності циркуляції крові, поліпшенню кровообігу.

Гра в гандбол, проведена на свіжому повітрі, має велику перевагу в природному загартовуванні та оздоровленні.

Систематичне виконання фізичних вправ, наближених до ігрових дій гандболістів, сприяють збільшенню тренуваності тих, хто займається вправами, виробленню стійкості до інфекцій, перегрівання, охолодження і зниження кількості захворювань.

Під дією фізичних навантажень зміцнюється суглобовий і зв'язковий апарат, зростає життєва ємкість легень, кістковий апарат змінюється в міцну координаційну механічну систему.

У результаті систематичних цілеспрямованих тренувань спостерігаються позитивні зрушення в роботі серця, зміцнюється нервова система, що сприяє більш швидкому оволодінню новими рухами, збереженню і підвищенню працездатності людини [5].

Як відмічають Є. І. Петрушевський [3], О. М. Соловей, Д. О. Соловей [5], систематичні заняття гандболом сприяють поліпшенню фізичного та психічного стану здоров'я.

Гра в гандбол сприяє поліпшення кардіоваскулярної системи, роботи серця і кровообігу. зниженню ризику серцево-судинних захворювань.

Заняття гандболом позитивно впливають на загальне самопочуття здобувачів вищої освіти, поліпшуючи їх емоційний стан та самовпевненість.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Досліджуваний вид рухової активності допомагає зняти напругу та стрес, які накопичуються під час навчання.

Гра в гандбол сприяє поліпшенню кровообігу та постачанню кисню до мозку, що позитивно впливає на стан концентрацію і пам'ять та когнітивні функції у здобувачів вищої освіти.

Гандбол вимагає великої концентрації, швидкого прийняття рішень та доброї координації рухів. Це сприяє поліпшенню когнітивних функцій, таких як пам'ять, увага та швидкість реакції.

Рухова активність, така як гра в гандбол, сприяє виділенню ендорфінів – гормонів щастя, які сприяють зменшенню стресу, поліпшенню настрою.

Гандбол вимагає високого рівня розвитку фізичних якостей. Систематичні заняття даним видом рухової активності сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Гра в гандбол сприяє розвитку навичок співпраці, комунікації та лідерства через участь у командних тренуваннях та змаганнях. Це сприяє поліпшенню соціальних навичок у здобувачів вищої освіти та допомогти їм у спілкуванні з іншими.

Висновки. Гра в гандбол є ефективним засобом поліпшення фізичного та психічного здоров'я.

Систематичні заняття гандболом сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем, зміцненню м'язово-суглобового апарату, зниженню ризику серцево-судинних захворювань.

Рекомендуємо включати гандбол до програми фізичного виховання у закладах вищої освіти для поліпшення стану здоров'я у здобувачів.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив занять гандболом на формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

7. Бенцак Л. Історичний досвід та традиції розвитку гандболу. *Матеріали звітних наукових конференцій факультету педагогічної освіти*. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2022. Вип. 7. С. 236–238.

8. Павленко В. О., Насонкіна Е. Ю., Павленко Є. Є. Павленко В. О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підруч. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2020. 550 с.

9. Петрушевський Є. І. Розвиток гандболу в Україні в умовах глобалізації спорту : дисертація. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2021. 226 с.

10. Романенко С. С. Чуприна Є. С. Теоретико-методичні основи вдосконалення рівня технічної майстерності гандболістів. *Theoretical foundations in practice and science : the XIV International science conference, december 21–24. Bilbao, Spain, 2021. С. 385–388.*

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

11. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу : навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 161 с.
12. Соловей О. М., Соловей Д. О. Основи навчання тактики гри в гандбол : навч.-метод. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2018. 112. с.