

особистість буде вести здоровий спосіб життя, тільки тоді суспільство буде здоровим.

Перспективи подальших наукових розвідок у даному напрямі передбачають впровадження інтеграційної програми по руховій активності студентів в інші навчальні заклади, що дозволять вирішити ряд завдань, пов'язаних із фізичним здоров'ям студентської молоді.

Література:

1. Дутчак М. В. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні / М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2003. – №6. – С.3–16.
2. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. Міхеєва // Український науковий журнал [Електронний ресурс]. №3. – 2011. – С. 318.
3. Соколенко Л. С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Л. С. Соколенко. – Умань, 2011. – 20 с.
4. Свириденко О. О. Алгоритм збереження здоров'я: методичні поради та рекомендації: навчально-методичний посібник / О. О. Свириденко. – Полтава, 2013. – 114 с.

Кириленко Ганна Вікторівна

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ПОЗАУРОЧНОЇ РОБОТИ З ГАНДБОЛУ В ШКОЛІ

Останнім часом в Україні активізується робота в галузі охорони здоров'я, формування здорового способу життя, розвитку фізичної культури й спорту.

У сучасних умовах виникає новий вид виховання засобами спорту, змагання, тренувальних навантажень, який забезпечує становлення спортсмена, здатного досягати значних спортивних результатів і бути особистістю у найвищому розумінні цього слова. Сама природа спорту справляє могутній вплив на особистість, примушуючи людину боротися зі своїми слабкостями, володіти власними емоціями; спорт гартує характер, учить переборювати труднощі, формує світогляд. Спорт виступає важливим чинником соціалізації, вияву суспільної активності:

людина набуває досвіду міжособистісних стосунків, оскільки спорт багато в чому моделює життєві ситуації [4].

Сьогодні у пресі часто натрапляємо на статті фахівців, у яких йдеться про **спортизацію** школи. Так, це, мабуть, один із перспективних напрямів фізичного виховання школярів. Проте різні автори розуміють термін «спортизація» по-різному.

Безперспективним, у свій час, виявився шлях, за яким пропонувалося більшість часу приділяти спеціалізації з певного розділу програми (виду спорту). Профілюючий розділ, на думку авторів ідеї, вчитель міг обирати, виходячи з особливостей матеріальної бази, власної практичної підготовки і методичної орієнтації, бажання учнів спеціалізуватись у тому чи іншому виді спорту. Не важко передбачити, що така «спортизація» призводила до усунення з програм технічно складних та низькоемоційних фізичних вправ. Водночас перспективна спортизація повинна розвиватися не шляхом звуження кількості фізичних вправ, а через збагачення всіх сторін змісту занять; використання спортивних методів роботи, духу спорту, його ідеї, атрибутики, а також мобілізації ініціативи і творчості учнів [2].

Тема даної статті обрана не випадково: гандбол, як предмет, займає велике місце в програмі загальноосвітньої школи та в програмі ДЮСШ. Елементи гандболу доречно використовувати на уроках в школі та під час спортивних занять як з метою розвитку фізичних якостей учнів, так і з метою спеціальної підготовки.

Основною формою занять з фізичної культури у школі є урок. Але навчання й виховання школярів не обмежується лише уроком. Уроки є лише початком всієї складної системи навчально-виховного процесу, який передбачає заняття протягом шкільного дня, позашкільну та позаурочну фізкультурно-спортивну діяльність.

У наш час все більшого значення приділяється підготовці висококваліфікованого резерву вітчизняного гандболу. Поступово зростає кількість спеціалізованих класів, шкіл, секцій, гуртків. З такими спортсменами працюють досвідчені тренери зі спеціальною освітою, великим спортивним стажем. Створюються умови для систематичного підвищення кваліфікації тренерів, поглиблення їх знань, випускається спеціальна література, котра висвітлює питання підготовки молодих гандболістів, проводяться дослідження в галузі дитячого та юнацького гандболу.

Існує багато теоретичних та науково-практичних розробок в галузі гандбольної науки, але питання організації позаурочної організації з

гандболу в школі малодосліджене. Більше того – існують праці, котрі висвітлюють поодинокі аспекти даної проблематики, але немає жодної, в якій були б зібрані та проаналізовані основні положення як система. Саме цим, на нашу думку, і визначається актуальність обраної нами теми дослідження [1].

Позакласна робота може і повинна створити надійний заслін тим аномаліям виховного процесу, котрі викликаються безцільною втратою вільного часу школярів.

Деякі дослідники позанавчальну роботу в школі поділяють на 2 форми, виділяючи **позаурочні** та **позакласні** заняття [1].

Ефективність позаурочної роботи з гандболу забезпечується: раціональним використанням навчального і позаурочного часу як учнів, так і вчителів; самодіяльністю, ініціативою, активністю учнів, їхньою спортивною діяльністю; удосконалюванням форм та методів роботи в позаурочний час відповідно до вимог сучасності; навчанням учнів основам організації навчання і тренування; підвищенням теоретичного рівня, ділової кваліфікації вчителів, тренерів, керівників гуртків, секцій, об'єднань, удосконаленням системи самоосвіти [1].

Важливими умовами раціональної організації позакласної роботи в школі є вивчення бюджету часу вчителів, педагогічно доцільний розподіл обов'язків по керівництву гуртками, товариствами, секціями, клубами в школі. Слід зазначити, що позаурочна робота в умовах школи займає у вчителів багато часу (до 35-40% від часу проведення уроків і до 12% всього робочого часу). Це вимагає певної системи організації позакласної роботи, встановлення твердого режиму.

Сучасні наукові дані і практика показують, що найбільш ефективною формою підготовки є диференційоване навчання, яке базується на індивідуальних особливостях юних гандболістів. Методика комплектування однорідних груп полягає в тому, що за результатами тестування в одну групу відбираються і об'єднуються діти, у яких фізичні можливості значно нижчі, ніж їхні техніко-тактичні показники. У другу групу виділяються ті, у яких фізичні дані значно перевищують їх техніко-тактичну підготовленість.

На заняттях з дітьми, що відстають у фізичному розвитку, потрібно відводити 60% часу засобам загальної і спеціальної фізичної підготовки, 40% часу техніко-тактичним засобам. На заняттях з тими, хто відстає з техніко-тактичної підготовки, потрібно відводити 60-70% часу для роботи над технікою і тактикою. Потрібно сказати, що сама найкраща методика відбору до секцій не може гарантувати досягнення юними гандболістами

кращих спортивних результатів. Секційна робота передбачає багаторічне тренування. Технічна майстерність характеризується об'ємом і різноманітністю технічних прийомів, якими володіє гандболіст. Конкретні завдання з технічної підготовки на кожному етапі багаторічного тренування особливостями розвитку дітей і підлітків, динамікою виховання фізичних якостей, особливостями структури формування рухових навичок, цільовою спрямованістю етапів [3].

На етапі попередньої підготовки головним чином є завдання ознайомлення гандболістів з основними групами технічних прийомів. Навчання розпочинається з вивчення техніки переміщення: основні прийоми бігу, зупинок, поворотів та стрибків. Паралельно гандболісти вивчають прийоми техніки володіння м'ячем та їх основні способи виконання.

Прагнення досягти індивідуально можливих високих результатів є специфічною особливістю спорту, в тому числі і гандболу, привабливість якого полягає в тому, що гравець у чесному поєдинку з суперником максимально проявляє і безперервно удосконалює свої можливості. У гандболі це прагнення поєднується з бажанням забезпечити успіх своїй команді в цілому. Щоб забезпечити ріст тренуваності гандболістів, їх підготовку слід проводити безперервно. Необхідно, щоб дія кожного наступного заняття спиралась на дію попереднього. Пояснюється це тим, що тренуваність гандболістів може збільшуватись лише в результаті накопичувального ефекту тренування. Якщо були великі перерви між заняттями, то кожне наступне заняття буде проводитися на фоні того стану, який був до початку тренувань, тому що ефект попереднього заняття через перерву буде втрачений. Таким чином, тільки напашарування результатів занять один на одного може забезпечити підвищення функціональних можливостей організму юного спортсмена.

Кожна людина індивідуально неповторна і її адаптаційні можливості теж мають індивідуальні особливості. Тому підготовка гандболістів повинна проводитися не за стандартним зразком, а при обов'язковому врахуванні індивідуальних можливостей кожного гравця, які можуть бути найрізноманітнішим. Якщо їх не враховувати, то навряд чи вдасться підготувати хорошого гравця. У кожного спортсмена є певні окремі природні задатки, які і слід розвивати в першу чергу. Необхідно пам'ятати про те, що у гравців також спостерігається індивідуальна різниця в перенесенні різних навантажень. Таким чином, принцип індивідуалізації вимагає, щоб підготовка гандболістів відбувалася з урахуванням індивідуальних особливостей. Останні визначають

специфіку фізичної, технічної, тактичної підготовки, вибір місця в команді (нападник, захисник), співвідношення об'єму і інтенсивності тренувальних навантажень [3].

Саме тому вчителю, тренеру з гандболу слід добирати індивідуальні вправи та завдання для максимального розвитку певних рухових якостей, техніко-тактичних дій для кожного окремого гравця індивідуально з метою підвищення командної результативності.

Удосконалення індивідуальної майстерності гандболістів повинно проводитись систематично і до того часу, доки спортсмен не досягне досить точного виконання дій у заданих умовах. Тільки після цього можна переходити до виконання його в більш складних умовах.

Як бачимо, всі форми та види позакласної роботи з гандболу підпорядковані головній меті – розвинути рухові якості та техніко-тактичні вміння гандболіста для досягнення головної мети – перемоги в змаганнях різних рівнів.

Основною метою підготовки юних спортсменів є поступове підведення їх до спортивної майстерності в найбільш сприятливому для цього віці. Але завдання дитячого і юнацького гандболу не вичерпуються підготовкою розрядників та майстрів. Вони значно ширші і включають в себе вирішення питання про різноманітний фізичний та розумовий розвиток дітей та підлітків, зміцнення їх здоров'я і підвищення стійкості організму до різних несприятливих впливів зовнішнього середовища.

Процес навчання дітей і їх вдосконалення може бути ефективним тільки в тому випадку, якщо він здійснюється систематично, на основі перспективного, науково обґрунтованого плану, розробленому з урахуванням вікових особливостей зростаючого організму.

Підготовка юних гандболістів має свої специфічні риси, які необхідно враховувати, щоб правильно побудувати навчально-тренувальну роботу у дитячому і юнацькому спортивному колективі в школі під час позаурочної роботи [2].

Оволодіти технікою гандболу за короткий проміжок часу практично неможливо. Тільки у результаті продуманого перспективного планування навчання й тренування дітей та підлітків з 9 до 18 років можна вирішити завдання підготовки гандболістів високої спортивної майстерності.

Підвищення результативності гандбольної гри у школі залежить від правильної організації всіх заходів – як в класі на уроці, так і поза ним, в позаурочний час. Всі форми позакласної роботи з гандболу повинні бути узгоджені під час планування зі змістом уроків, сприяти засвоєнню

навчального матеріалу, передбаченого програмою (перспективним планом).

Адже лише у результаті використання найбільш ефективних методик навчання і тренування, з урахуванням закономірностей вікового розвитку систем організму можна у повній мірі вирішити завдання підготовки гандболістів високого класу.

Література:

1. Каменцер М.Г. Урок после урока / М. Г. Каменцер – М. : ФиС., 1987 – 108 с.
2. Клусов Н. П. Ручной мяч в школе. Пособие для учителей / Н. П. Клусов. – М. : Просвещение, 1978. – 144 с.
3. Максимів Г. Гандбол в навчальних програмах з фізичної культури / Г. Максимів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту: У 8 тт.: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2004. – Т.4. – С. 230-235.
4. Морфофункціональні особливості розвитку учнів різних вікових груп як передумова диференційованого підходу у процесі навчання технічних прийомів гандболу [Електронний ресурс] / Р. В. Чопик // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фізичного виховання і спорту., 2003. – № 2. – С. 20–26.

Кириленко Олександр Іванович

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ВОЛЕЙБОЛУ ЯК КОРЕКЦІЙНОГО ЗАСОБУ ШКОЛЯРІВ З НИЗЬКИМИ ФІЗИЧНИМИ ЗДІБНОСТЯМИ

Серед великої різноманітності засобів фізичного виховання ігровій діяльності належить особливе місце. Її значення виходить за рамки всіх інших засобів фізичного виховання. Гра є соціальним явищем, засобом виховання, що історично склався.

Можливості використання ігрової діяльності у виховних цілях різноманітні, а зміст змінюється разом із зростанням і розвитком дитини. Якщо на перших етапах ігрова діяльність носить спрощений характер, то пізніше вона значно збагачується як за формою, так і за змістом. Особлива цінність ігрової діяльності полягає в можливості одночасно впливати на психічну і моторну сферу дитини. У зв'язку з цим сьогодні стає актуальним пошук шляхів фізичного і духовного вдосконалення