

О. П. ПОПОВИЧ

**МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ У  
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУПАХ З ГАНДБОЛУ ДИТЯЧО-  
ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ**

*Запропоновано експериментальну методику виховання фізичних якостей старшокласників. На прикладі підготовки юних гандболістів у навчально-тренувальних групах (НТГ) дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) показано педагогічну модель, що інтегрує принципи, методи і форми тренувального процесу, встановлює специфічні вимоги до тренера-викладача та конкретизує його завдання. Окрема увага приділена умовам організації занять, висвітлено функції кожного з їх етапів, розкрито зміст різних типів спортивних вправ. Висловлена ідея про необхідність перегляду традиційної системи виховної діяльності ДЮСШ.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізичні якості, фізичні здібності, виховання фізичних якостей.

А. П. ПОПОВИЧ

**МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПО  
ГАНДБОЛУ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ**

*Предложена экспериментальная методика воспитания физических качеств старшеклассников. На примере подготовки юных гандболистов в учебно-тренировочных группах детско-юношеских спортивных школ показана педагогическая модель, которая интегрирует принципы, методы и формы тренировочного процесса, устанавливает специфические требования к тренеру-преподавателю и конкретизирует его задачи. Отдельное внимание уделено условиям организации занятий, освещены функции каждого из их этапов, раскрыто содержание разных типов спортивных упражнений. Высказана идея о необходимости пересмотра традиционной системы воспитательной деятельности ДЮСШ.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физические качества, физические способности, воспитание физических качеств.

O. P. POPOVICH

**METHODS OF EDUCATION OF PHYSICAL QUALITIES OF SENIOR PUPILS IN  
THE HANDBALL TRAININGS GROUPS OF CHILD-YOUTH SPORTING  
SCHOOLS**

*New experimental methods of teaching physical abilities of senior pupils have been suggested. On the example of preparing young handball-players in the groups of sports school there has been shown a pedagogical model which integrates the principles, methods and forms of training process and establishes specific tasks for a trainer-teacher and concretizes their tasks. A great attention has been paid to the conditions of organizing lessons and functions of each of these parts have been shown. The contents of different types of sport exercises have been revealed. The author suggests the idea about the necessity of reconsidering the traditional system of educational activity of children's sports schools.*

**Keywords:** physical education, physical qualities, physical ability, training of physical qualities.

Останнім часом активізувалася державна політика щодо покращення роботи спортивних шкіл в Україні: затверджено нове Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (2009), розроблено Державний стандарт освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я» для основної та старшої школи. В результаті реалізації цих заходів очікується залучення до 20% дітей шкільного віку до занять у ДЮСШ та відбір найбільш талановитих із них, планується проведення акредитації цих шкіл, оновлення та збалансування інфраструктури розвитку олімпійських видів спорту. Однак реалізація на практиці змісту прийнятих програм все ще недостатня для збереження на належному рівні фізичного розвитку школярів.

ДЮСШ є важливою складовою системи позашкільної освіти в державі. Вони готують кваліфікованих юних спортсменів, дають навички інструктора і є методичними центрами для надання допомоги загальноосвітнім школам та іншим позашкільним закладам щодо виховання фізичних якостей підлітків. Особливе їх завдання – готувати резерв для збірних команд з ігрових видів спорту: футболу, волейболу, гандболу тощо.

Багато хто із сучасних учених (В. М. Заціорський [3], О. М. Зварищук [4], Ф. Г. Опанасюк, Г. П. Грибан [9], Т. Т. Ротерс [11], А. В. Стафеева [12], А. М. Яковлев [17], Д. О. Фабричніков [15], С. Л. Усольцева [14] В. В. Ягоднікова [16]) розкривають залежність розвитку фізичних якостей від конкретних технологічно-організаційних засад процесу їх виховання, підтверджують наявність взаємозв'язку між ними в окремих видах спорту. Разом з тим низка наукових досліджень присвячена такій поширеній у ДЮСШ командній грі, як гандбол: Ф. Тоуіш [13], А. М. Івашенко [5], А. Каміс [6], О. В. Гусев [2], Є. О. Надеждин [8], Т. А. Кропивницька [7]. В них розглядаються проблеми спрямованості і контролю фізичної підготовки, ефективності навчання технічним прийомам, специфіки фізичної готовності гандболістів різного ігрового амплуа тощо. Відзначимо однак, що переважно ці роботи порушують питання навчання технічним прийомам гри в гандбол і в них недостатньо приділяється уваги вихованню фізичних якостей як системній цінності. Таким чином, у сучасній практиці ДЮСШ гостро постала проблема створення інноваційної методики, яка б дозволяла педагогічно ефективно і цілеспрямовано впливати на процеси формування фізичних якостей дітей.

**Метою статті** є розкриття особливостей експериментальної методики виховання фізичних якостей старшокласників у гандбольних навчально-тренувальних групах ДЮСШ.

Створена й апробована на базі 8 спортивних шкіл (Полтавська міська ДЮСШ №1 Спорткомітету; Машівська, Гребінківська, Кременчуцька районна ДЮСШ МОН України; Зінківська СДЮШОР з гандболу МОН України; Лубенська ДЮСШ МОН України Полтавської області; Запорізька міська ДЮСШ ім. Ю. Лагутіна; Луганська ДЮСШ № 1 МОН України; Донецька обласна комплексна ДЮСШ «Спартак») експериментальна методика заснована на особистісно-зорієнтованому підході до старшокласників і сконцентрована на підвищенні рівня їх загальної та фізичної вихованості, а також на сформованості фізичної вихованості відповідно до ігрового амплуа гандболіста. Авторська методика включає обґрунтування моделі процесу виховання фізичних якостей, опис форм і методів, різних типів вправ, а також навчально-методичний комплекс: щоденник виховання фізичних якостей молодого гандболіста та навчальний посібник для тренера-викладача.

Методика виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах ДЮСШ включає створену авторську модель педагогічного процесу, що ґрунтується на принципах: цілеспрямованості виховання фізичних якостей; урахування вікових та індивідуальних особливостей; природовідповідності; поєднання педагогічного керівництва з ініціативою і самостійністю старшокласника; єдності педагогічних вимог; поваги до особистості старшокласника як дорослої людини; систематичності і послідовності виховання фізичних якостей; єдності свідомості й поведінки; демократичності.

Головним положенням, з якого починалося у 2006–2007 рр. створення методики, було формування у старшокласників уявлення про те, що фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які не лише визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність, а й створюють необхідне підґрунтя для успішної соціальної та професійної адаптації у майбутньому. Провідним показником ефективності виховного процесу була прийнята позитивна динаміка особистісного зростання. При цьому ми виходили із усвідомлення, що будь-який процес виховання є ефективним лише тоді, коли викликає та організує психічну і фізичну активність старшокласників, тобто ніщо не може бути введено у свідомість або у відчуття дитини при її пасивному чи негативному ставленні до процесу виховання фізичних якостей.

Вказана модель складається з двох блоків. З одного боку – це спеціальна фізична підготовка, керування і супровід старшокласників-гандболістів протягом перебування їх у НТГ ДЮСШ, а з іншого – відбір, діагностика, розвиток і виховання домінуючих фізичних якостей представників різних ігрових амплуа [10, с. 115–117].

Враховуючи, що спеціальна фізична підготовка є спрямованим процесом виховання фізичних якостей, що забезпечує розвиток тих рухових здібностей, які найбільш необхідні для даної спортивної дисципліни або професійної діяльності, актуальними для нас стали такі питання: а) застосування специфічних щодо методики виховання фізичних якостей педагогічних принципів і положень; б) вивчення та узагальнення досвіду роботи провідних тренерів-викладачів щодо виховання домінуючих фізичних якостей гандболістів різних ігрових амплуа; в) використання найбільш раціональних завдань для індивідуальної самостійної діяльності старшокласників під керівництвом тренера-викладача, що дозволяють доцільно регулювати і чергувати різні навантаження в цілях ефективного виховання фізичних якостей.

Окремим аспектом методики є комплекс вимог щодо ролі, професійної позиції та кваліфікаційних характеристик тренера-викладача. Останній має бути компетентним щодо основних засобів і методів виховання фізичних якостей старшокласників, а також способів організації занять. У цьому випадку він зможе точніше підібрати оптимальне їх поєднання відповідно до конкретних умов. Тренер-викладач повинен уміло і раціонально поєднувати зазначені педагогічні принципи в єдиному навчально-виховному процесі, реалізуючи поставлені завдання: а) виховання фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості, координації і спеціальної тренувальної та змагальної здатності; б) виховання вміння готуватися і брати участь у змаганнях (налаштовуватися на гру, регулювати емоційний стан перед грою, регулювати емоційний стан під час гри незалежно від її результату, проводити комплекс відновних заходів); в) виховання спортивного лідера-старшокласника; г) виховання вольових, морально стійких громадян країни (патріотизм, чесність, доброзичливість, дисциплінованість, терпимість, колективізм, настирність, сміливість, завзятість, терплячість, відчуття прекрасного, акуратність, працьовитість); д) виховання домінуючих фізичних якостей щодо різних ігрових амплуа, під якими розуміємо успадковані морфофункціональні якості людини [1, с. 9–11].

Склад НТГ старшокласників-гандболістів ДЮСШ має бути постійним, набір до неї вільним. Чисельність груп кожного року навчання не повинна перевищувати 15 осіб, до групи ж старшокласників мають входити спортсмени 16–17 років. Заняття, зазвичай, проводяться в спортивно-гімнастичному залі, на стадіоні, пришкольній території.

Виховання і вдосконалення таких фізичних якостей, як швидкість, сила, витривалість, спритність і гнучкість, повинні здійснюватися в тренуванні систематично, а їх динамічні зміни можна посилити і прискорити цілеспрямованими формами і методами. Однією з важливих сторін навчально-тренувального процесу, умовою його ефективності є побудова заняття. Незважаючи на різну цілеспрямованість, обумовлену віковими особливостями, технічною і тактичною підготовленістю гравців і іншими причинами, навчально-тренувальне заняття проводиться відповідно до певних закономірностей, загальних для всіх видів спорту. Ці закономірності, що передбачають доцільну послідовність виконання педагогічних завдань, враховує типова структура занять.

Практичні заняття в гандболі можуть мати характер навчально-тренувальний і тренувальний. На навчально-тренувальних заняттях старшокласники-гандболісти набувають нових навичок і вдосконалюють їх. Повторення рухів або дії вже є процесом тренування. Гандболіст, що прагне до високих спортивних досягнень, повинен поступово підвищувати свою спортивну майстерність, засвоювати, закріплювати і вдосконалювати не тільки нові технічні навички, а й уміння їх застосовувати в різних умовах гри. Тому форма навчально-тренувального заняття прийнятна для гандболістів різної вікової категорії. Під час проведення тренувальних занять гандболіст удосконалює свої фізичні якості і техніко-тактичні навички. Наприклад, на коротких зборах з підготовки до змагань старшокласник переважно прагне вдосконалювати свою майстерність в умовах гри і манери ведення гри, за допомогою вправ на снарядах зберегти високу спортивну форму, не вивчаючи нових прийомів [10, с. 130–131].

Навчально-тренувальні і тренувальні заняття підрозділяються на кілька частин. Підготовча частина ділиться на фізіологічну розминку та освітню частину. Фізіологічна розминка передбачає: а) підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної системи і дихання; б) підготовку рухового апарату до дій, що вимагають значних м'язових напружень. У навчальній частині виконують спеціалізовані вправи для гандболістів, підготовчі – до рішення основних завдань заняття. Спеціалізовані підготовчі

вправи підбираються залежно від рівня підготовленості, віку старшокласників, періоду підготовки і спрямованості заняття.

Можна коротко сформулювати загальні вимоги до проведення занять: а) висока дисципліна під час виконання вправ, уважність при поясненнях і показі; б) енергійне, самостійне, зосереджене і точне виконання вправи або дії; в) інтерес до занять, який можна підтримувати хорошим поясненням, чітким показом, своєчасним виправленням помилок, переконанням, вимогливістю, увагою до кожного, ілюстрацією матеріалу цікавими прикладами, точним виконанням плану, аналізом результатів навчання. Необхідна умова для успішних занять – це добре обладнаний зал, дружній, активно працюючий колектив.

Основними засобами виховання фізичних якостей під час занять у НТГ ДЮСШ є фізичні вправи, їх кількість надзвичайно велика. Відомо декілька їх класифікацій за різними принципами, одна з них – групування фізичних вправ за фізичними якостями, що піддаються вихованню: швидкісно-рухові вправи (біг, стрибки, метання), вправи на витривалість (біг на середню і велику дистанції, плавання), вправи на координацію (акробатика) тощо.

У підготовчій частині, як правило, застосовуються вправи помірної інтенсивності. Ця частина заняття значно підвищує рухливість нервових процесів і створює оптимальні умови для виконання складніших вправ з великою інтенсивністю. Якщо ж навантаження під час підготовчої частини підвищене або недостатнє, рухливість нервових процесів (рівень сенсомоторних реакцій) збільшується порівняно з початковими даними спокою. Треба також враховувати індивідуальні особливості старшокласника. У підготовчій частині не можна приділяти багато уваги вихованню таких якостей, як сила і витривалість.

Загальнорозвиваючі вправи надають всебічний (і водночас вибірковий) вплив на організм людини. Можливість великого вибору таких вправ дозволяє старшокласникам поліпшити роботу рухового апарату, навчитися точніше диференціювати рухи. Спеціальні підготовчі вправи повинні відповідати завданням заняття. Якщо в основній частині ставиться завдання розвитку рухливості і ведення гри на дальній дистанції, то для підготовчої частини повинні бути підібрані відповідні вправи в пересуванні полем, здійснення кидків тощо, щоб цим сприяти якнайшвидшому оволодінню спеціальними навичками під час тренування. Також у підготовчу частину входять вправи обов'язково-стройові, за допомогою яких можна швидко і зручно розмістити гандболістів для виконання різних вправ. Це сприяє вихованню належного порядку і дисципліни на заняттях.

Вправи виконуються у певній послідовності, починаючи заняття із стройових. За ними виконують вправи, що поліпшують роботу серцево-судинної і дихальної систем, активізуючи зв'язково-м'язовий апарат (швидка ходьба, біг, підскоки, махові рухи руками, ухили, випади, присідання та ін.). Наступними є вправи спеціально-підготовчі: зі скакалкою, по механіці пересувань, кидків тощо, які сприяють виконанню основних завдань. Вправи виконують як стоячи на місці, так і в пересуванні.

В основній частині заняття вирішуються головні завдання: а) оволодіння технічними і тактичними навичками і вдосконалення їх; б) психологічна підготовка, вироблення здібності до високих психічних напружень; в) виховання швидкості реакції, виконання раціональних рухів, координації, спритності, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості. Навантаження повинне наростати за обсягом та особливо за інтенсивністю. Наприклад, після вивчення прийомів у парах за завданням тренера (спочатку поволі, поступово збільшуючи швидкість їх виконання) переходять до закріплення і вдосконалення дій у грі.

У завершальній частині організм старшокласника необхідно привести у відносно спокійний стан. На початку цієї частини гандболісти іноді виконують вправи стоячи, сидячи і лежачи для розвитку сили і гнучкості окремих груп м'язів. Потім використовують заспокійливі вправи, проводять легкий біг, ходьбу з дихальними вправами, трусінням і розслабленням м'язів кінцівок. Даються вправи відволікаючі (на увагу, рухлива гра тощо) [10, с. 130–132].

Для здійснення тренування можна рекомендувати наступні форми занять.

1. Групові заняття з оволодіння і вдосконалення техніко-тактичних навичок і виховання окремих фізичних якостей є основною формою проведення навчально-тренувального процесу. У занятті можуть застосовуватися і деякі форми індивідуалізації. Але, як правило, для всієї групи визначається один напрям у вивченні і вдосконаленні техніко-тактичних навичок,

використовуються всі наявні засоби. Навчально-тренувальні заняття такої форми проводяться, коли НТГ приблизно однієї спортивної кваліфікації та однаково всі вивчають або вдосконалюють новий матеріал. Якщо в групі є два-три старшокласники нижче або вище певної кваліфікації, то їм можна давати окремі завдання і стежити за їх виконанням у процесі занять.

Підбір, кількість вправ, їх інтенсивність у підготовчій і завершальній частинах тренер-викладач дає на свій розсуд з урахуванням підготовленості групи. Час на вивчення і вдосконалення тієї чи іншої ігрової дії відводиться з урахуванням їх засвоєності. Якщо під час навчання не треба витримувати темп, тренер-викладач може дати від 3 до 8 хв. на одну вправу в парах або на снарядах. При вивченні і вдосконаленні окремих ігрових прийомів тренеру-викладачу необхідно стежити, щоб гравці не допускали грубощів. У процесі занять тренер-викладач стежить за кожним гравцем, усуває помилки під час виконання вправ, знаходить засоби для виховання недостатньо розвинених фізичних якостей і звертає увагу на успіхи, наприклад, на хороше пересування або швидке і точне виконання кидка м'ячем тощо. Крім того, гравців потрібно підбирати приблизно рівних за ростом, масою тіла і підготовленістю. Необхідно стежити за правильним і швидким виконанням захисних прийомів. Під час гри гандболісти повинні звертати увагу на виконання обманних і швидких дій.

2. Навчально-тренувальне індивідуалізоване заняття з виховання фізичних якостей. Тренери-викладачі виділяють спеціально час для індивідуального тренування, на якому ставляться певні завдання щодо виховання окремих чи декількох фізичних якостей, наприклад, витривалості і швидкості, або вдосконалення технічних прийомів тощо. В цьому разі тренер-викладач стежить за технічними помилками в кидках і при захисті, коректує дії гандболіста. В індивідуальному тренуванні він є як керівник і хронометрист: дає завдання, в ході тренування поправляє, стежить за темпом і часом виконання вправ. Особливо велике значення індивідуальному тренуванню варто надавати на останньому етапі підготовчого періоду, коли переважно вдосконалюються улюблені технічні дії й індивідуально планується навантаження відповідно до ігрового амплуа.

3. Спеціальні заняття із загальної фізичної підготовки планують для виховання комплексу домінуючих фізичних якостей. Ці заняття бажано проводити на відкритому повітрі, в лісистій місцевості, далеко від населених пунктів і доріг. Така обстановка позитивно впливає на нервову систему учнів, підвищує в них інтерес до занять. При тривалих активних діях на відкритому повітрі в організмі дітей збільшується кількість гемоглобіну, підвищується обмін речовин, поліпшується діяльність серцево-судинної системи.

Тренер-викладач повинен так організувати тренування, щоб кожен старшокласник міг самостійно визначити собі дозування вправ з урахуванням своїх можливостей. Можливо, кому-небудь з них на окремих ділянках варто не бігти, а пройтися або пропустити деякі вправи. Доцільний коловий маршрут (у радіусі 2–3 км), щоб можна було на будь-якій ділянці зустріти тих, що відстають, зрізавши дистанцію, наздогнати передову групу та ін.

4. Комбіноване навчально-тренувальне заняття у передзмагальний період. Рівень розвитку спеціальної витривалості залежить не тільки від систематичного тренування, а й від особливостей старшокласника, протікання в його організмі фізіологічних і біохімічних процесів, стану центральної нервової системи у підготовчому періоді, а особливо в передзмаганні (за 10–15 днів до змагань). Тому у завдання цього типу заняття входить досягнення максимального технічного і тактичного рівня, збереження витривалості і підвищення психологічної підготовки. Часті заняття не завжди можуть вирішити поставлені завдання, особливо стосовно психологічної підготовки (накопичення нервової енергії, придбання психічної врівноваженості). У період передзмагання особливо важливо добиватися високої спеціальної витривалості і до мінімуму понизити психічне навантаження. Для цієї мети застосовується на практиці комбінований метод тренування.

5. Малі форми занять відрізняються обмеженістю їх змісту і короткочасністю. За їх допомогою вирішуються завдання щодо оптимізації стану організму: тонізації і прискорення вробляння в процес основної діяльності, профілактики її несприятливих впливів на стан організму. Зміст малих форм занять – це сеанси або серії вправ, що виконуються протягом декількох хвилин. Методика проведення малих форм занять обумовлена конкретною спрямованістю окремих занять і їх місцем у загальному режимі індивіда.

6. Вибір позашкільних форм занять значною мірою визначається інтересами і схильностями старшокласників. Змагальна форма занять набуває визначального значення із залученням до спортивної діяльності і підвищенням рівня спортивної майстерності. Змагання можуть займати 15% часу рухової діяльності протягом року. Гранична мобілізація функціональних можливостей організму в стресовій ситуації є потужним чинником подальшого розвитку, розширення його адаптаційних функціональних можливостей. Ця форма може мати і самостійний характер: проведення змагань у ДЮСШ.

7. Самостійні тренувальні заняття мають не стільки спортивно-тренувальний характер, скільки характер загальнофізичної підготовки або вибірково-кондиційного тренування. Переважно вони одиночні: швидка ходьба – «спидоукінг», біг підтюпцем – «джогінг», аеробно-ритмічна і атлетична гімнастика. Самостійні тренувальні заняття можуть бути і багатопредметними: комплексне поєднання вправ з різних видів спорту. Доцільно займатися ними 3–4 рази в тиждень по 1 годині.

8. Фізкультурно-рекреативні форми занять характеризуються помірними фізичними навантаженнями й активним відпочинком старшокласників. Ці форми цінуються своїм відновним і оздоровчим ефектом. Рухливі зміни, рухливі ігри, ігри за вільним регламентом, прогулянки, туристські походи у вихідні дні й у канікулярний час розраховані на особистий інтерес; їх лише умовно можна вважати заняттями. Ці форми структурно менш регламентовані, вони спрямовані на цікавий відпочинок [10, с. 133–134].

Окремо зупинимось на методичних особливостях проведення занять у НТГ. Для перетворення рухового уявлення в його практичне виконання є лише один засіб – відтворення цього руху в дії. Воно може здійснюватися методом навчання вправі загалом (цілісний метод) і методом навчання по частинах (розчленований метод).

*Цілісний метод* дозволяє формувати найбільш правильні рухові навички, відповідні індивідуальним особливостям старшокласників. Як правило, застосовується при вивченні і вдосконаленні будь-якої дії, що складається з комплексу кидків.

*Розчленований метод* застосовується для вивчення, виправлення, вдосконалення і закріплення окремих частин цілого. Після того, як окремих рух засвоєний достатньо міцно, його пов'язують з іншими рухами: старшокласники знову виконують цілісну дію, звертаючи увагу на правильне відтворення тієї деталі, що вивчалася окремо як частина загальної дії. Чим вища майстерність гандболіста, тим частіше він застосовує цілісний метод у вивченні і вдосконаленні складних дій.

У процесі виховання фізичних якостей гандболістів розчленований і цілісний методи використовуються по чергово за схемою: цілісний – розчленований – цілісний.

У ході заняття, правильно розташувачи НТГ (старшокласники не заважають один одному, добре бачать тренера-викладача і він їх), тренер-викладач коротко характеризує вправу. Якщо це один з прийомів, то він повідомляє, хто з відомих гандболістів успішно користувався ним, а якщо є можливість – показує групі відеофрагменти або фотографії найбільш правильного виконання дії видатними гандболістами. Показуючи, він одночасно називає вправи. Цей спосіб доступний будь-якому складу гандболістів, він дозволяє пояснювати призначення й інші характеристики заданої вправи або дії. Старшокласники виконують рухи одночасно з показом їх тренером-викладачем. Він може виправляти помилки ще в цій попередній фазі, добиваючись точнішого виконання вправи. При проведенні занять тренер-викладач може вести сюжетну розповідь, яку старшокласники супроводжують діями, доступними їх уяві і руховому досвіду.

Основна увага приділяється тренувальній спрямованості занять з виховання кондиційних (силових, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, витривалості, гнучкості) і координаційних (швидкість побудови і узгодження рухових дій, довільне розслаблення м'язів, вестибулярна стійкість) якостей, а також їх поєднань. Для цього широко застосовуємо метод індивідуальних завдань, додаткових вправ, завдань по вихованню фізичних якостей з урахуванням типу статури, фізичної підготовленості. Матеріал для виховання фізичних якостей включаємо в заняття з деяким випередженням до того, як починається освоєння домінуючої фізичної якості. Важливе значення при цьому має підбір і застосування підготовчих вправ.

Вони можуть бути за своєю структурою близькими до розучуваних дій. Доцільно використовувати вправи, які б сприяли вихованню основних фізичних якостей.

Досвід показав, що взаємозв'язків фізичної та технічної підготовки на заняттях можна добитися трьома шляхами: а) у підготовчих вправах для виконання певних технічних прийомів; б) у вправах, що розвивають фізичні здібності у рамках структури прийомів гри; в) при багаторазовому повторенні прийому з підвищеною інтенсивністю для розвитку спеціальних фізичних здібностей. Взаємозв'язку ж технічної й тактичної підготовки можна досягти, вдосконалюючи прийоми техніки у рамках тактичних дій, виконуючи їх з високою інтенсивністю.

Впровадження запропонованої методики у навчально-виховну практику ДЮСШ в Полтавській, Запорізькій, Луганській та Донецькій областях підтвердив, що найбільш ефективний шлях виховання фізичних якостей підлітків у НТГ ДЮСШ передбачає конструювання правил і прийомів реалізації в тренувальному процесі певних психолого-педагогічних принципів, оптимальне поєднання широкого спектра форм навчально-тренувального процесу, ретельний індивідуальний підбір загальнорозвиваючих і спеціально підготовчих фізичних вправ та підвищення усвідомленості їх виконання, цілеспрямований розвиток домінуючих фізичних якостей за ігровим амплуа. Таким чином, підтверджена необхідність у перегляді традиційної системи виховної діяльності ДЮСШ, систематизації і вдосконаленні їх педагогічного інструментарію з метою досягнення оптимального балансу між онтогенетично обумовленими особливостями юних спортсменів та соціально детермінованими завданнями їх фізичного і духовного розвитку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гандбол: Программы для системы дополнительного образования детей: для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. В. Я. Игнатъевой. – М.: Министерство образования РФ, 2001. – 76 с.
2. Гусев А. В. Физическая подготовка гандболисток-вратарей в учебно-тренировочных группах ДЮСШ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Гусев. – М., 2000. – 22 с.
3. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М., 2009. – 200 с.
4. Зварищук О. М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О. М. Зварищук. – Львів, 2002. – 17 с.
5. Иващенко А. М. Направленность физической подготовки высокорослых гандболистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. М. Иващенко. – М., 1991. – 20 с.
6. Камис А. Контроль физической подготовленности гандболистов различного игрового амплуа в учебно-тренировочных группах ДЮСШ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Атхам Камис. – М., 1999. – 23 с.
7. Кропивницька Т. А. Показники просторово-часової точності кидкових дій як критерій відбору юних гандболістів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Т. А. Кропивницька. – К., 2005. – 19 с.
8. Надеждин Е. О. Специальная физическая подготовка гандбольных вратарей 16–17 лет в соревновательном периоде: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. О. Надеждин. – М., 2004. – 168 с.
9. Опанасюк Ф. Г. Виховання фізичних якостей в процесі самостійних занять студентів: методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів / Ф. Г. Опанасюк, Г. П. Грибан. – Житомир: ДАУ, 2004. – 41 с.
10. Попович О. П. Виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. П. Попович. – Полтава, 2010. – 220 с.
11. Ротерс Т. Т. Теорія і методика розвитку особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Т. Т. Ротерс. – К., 2002. – 377 с.
12. Стафеева А. В. Моделирование технологии комплексного подхода к воспитанию физических качеств юношей старших классов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Стафеева. – Улан-Удэ, 2002. – 22 с.
13. Тоуиш Мохамед Фади. Нормативные требования специальной подготовленности гандболистов 16–17 лет в учебно-тренировочных группах СДЮШОР: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Тодиш Мохамед Фади. – М., 1990. – 22 с.

14. Усольцева С. Л. Актуализация доминирующих физических качеств как средство повышения уровня двигательной подготовленности студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. Л. Усольцева. – Екатеринбург, 2006. – 22 с.
15. Фабричников Д. А. Решение воспитательных задач в процессе тренировочной работы с юными спортсменами в детских спортивных школах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д. А. Фабричников. – Тюмень, 2005. – 26 с.
16. Ягоднікова В. В. Формування лідерських якостей старшокласників в особистісно орієнтованому виховному процесі загальноосвітньої школи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / В. В. Ягоднікова. – Луганськ, 2006. – 21 с.
17. Яковлев А. Н. Дифференцированная методика воспитания физических качеств у девушек 15–17 лет на уроках физической культуры в профессионально-техническом лицее: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Н. Яковлев. – Смоленск, 2003. – 127 с.

УДК 378.22.091.59:316.46-057.875

Ю. П. КРАЩЕНКО

### **ПРОФЕСІЙНО-ДІЯЛЬНІСНИЙ КРИТЕРІЙ ВИХОВАНОСТІ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У СИСТЕМІ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ**

*Охарактеризовано професійно-діяльнісний критерій вихованості лідерських якостей майбутніх учителів у системі студентського самоврядування. Проаналізовано відповідні показники критерію: лідерські, комунікативні та організаторські вміння. Визначено, що функціонування системи студентського самоврядування є фактором цілеспрямованого виховання, формування та розвитку сукупності професійних умінь і здібностей учителя-вихователя.*

**Ключові слова:** лідерські якості, система студентського самоврядування, комунікативні та організаторські вміння.

Ю. П. КРАЩЕНКО

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ КРИТЕРИЙ ВОСПИТАННОСТИ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ В СИСТЕМЕ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ**

*Охарактеризованы профессионально-деятельностный критерий воспитанности лидерских качеств будущих учителей в системе студенческого самоуправления. Проанализированы соответствующие показатели критерия: лидерские, коммуникативные и организаторские умения. Определено, что функционирование системы студенческого самоуправления является фактором целенаправленного воспитания, формирования и развития совокупности профессиональных умений и навыков учителя-воспитателя.*

**Ключевые слова:** лидерские качества, система студенческого самоуправления, коммуникативные и организаторские умения.

Y. P. KRASHCHENKO

### **PROFESSIONAL-ACTIVITY CRITERION OF LEADERSHIP SKILLS UPBRINGING OF THE FUTURE TEACHERS IN THE SYSTEM OF STUDENT SELF-GOVERNMENT**

*The professional-activity criterion of leadership skills upbringing of the future teachers in the system of student self-government has been characterized. The relevant criteria indicators, such as leadership, communication, and organizing skills have been analyzed. It has determined that the functioning of the system of student self-government was an issue of purposeful upbringing, forming and development of the complex of professional skills and abilities of a teacher-educator.*

**Keywords:** leadership skills, the system of student self-government, communication and organizing skills.