

тем. Після знайомства з відповідною літературою визначається єдина, «своя» тема. Далі продовжується ґрунтовне вивчення літературних даних, визначається мета дослідження і формулюється робоча гіпотеза. До початку третього курсу студенти готові до самостійного виконання курсових робіт.

Процес становлення вчителя фізичної культури не закінчується в педагогічному університеті: школу і вуз можна вважати підготовчими етапами формування педагога, основним же – самостійну роботу, сповнену труднощів та шляхів їх подолання. Майбутнє багато в чому визначається рівнем підготовки вчителя в стінах університету. Який він, випускник педвузу, з якими труднощами йому найчастіше приходится зустрічатися і що необхідно вчасно зробити для їх подолання, процес становлення особистості педагога – от коло питань, що вимагають невідкладної відповіді.

Література:

1. Вацеба О.М. Характеристика основ розвитку фізичної культури і спорту у вітчизняній та сучасній українській науково-методичній думці [Електрон. ресурс] / О.М. Вацеба, А.О. Кухтій // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 12. – С. 19–26.
2. Свєртнєв О.А. Духовність і формування вольових якостей особистості у процесі спортивного виховання / О.А. Свєртнєв // Дидакал: часопис. ПДПУ ім. В.Г. Короленка; кафедра педагогіки. – Полтава, 2003. – №1. – С. 100–102.
3. Свєртнєв О.А. Підвищення якості підготовки учителів фізичної культури на факультеті фізичного виховання педагогічного вузу / О.А. Свєртнєв : зб. наук. праць. – Полтава, 2006. – С. 145–151.

ОСНОВНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ВОРОТАРІВ У ГАНДБОЛІ

Шумейко Денис

*Полтавський юридичний інститут
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*

Науковий керівник – викладач Мякота О.Г.

У статті проаналізовані базові, фундаментальні комплексні особливості різних аспектів розвитку воротарів у гандболі.

Ключові слова: *підготовка воротарів у гандболі, психологічні особливості, тренування воротарів, здорове харчування.*

Постановка проблеми. У наш час було чимало досліджень щодо воротарів у футболі, міні – футболі та інших видів спорту, водночас проблема комплексного розвитку воротарів у гандболі є новою та

недослідженою. Роль воротаря у гандболі є однією з основних ролей у гандболі є надважливою при грі команд з подібним рівнем майстерності і саме тому є необхідним комплексне дослідження даної проблеми, що матиме важливе наукове і практичне значення.

Мета. Дослідити найважливіші базові, фундаментальні комплексні особливості розвитку воротарів у гандболі у їх єдності та взаємозв'язку. Вступ: Рівень розвитку гандболу вимагає диференційованого, комплексного підходу до вивчення різних аспектів розвитку воротарів у гандболі, що сприятиме виробленню наукових надбань у цій сфері, що матиме важливе наукове значення та практичне значення у випадках реалізації наукових надбань у сфері підготовки воротарів у гандболі.

Виклад основного матеріалу. Гандбол є командним видом спорту, на відміну від футболу в гандбол грають руками, у кожній команді налічується 14 гравців, але на поле знаходиться не більше семи осіб, в тому числі і воротар. Саме воротарю належить чи не найважливіше місце на полі, адже саме завдяки його майстерності нерідко залежить результат матчу.

Для підготовки воротаря – професіонала необхідний значний комплекс знань, умінь, навичок, зокрема чималу роль відіграє психологічний аспект розвитку воротаря, адже безумовно важливо знати психологічні особливості для розвитку воротарів. Так, зокрема дитина у віці 6-7 років любить м'ячик як іграшку і до тренування відноситься як до розваги, а у 8-9 років виявляється індивідуальна любов до якоїсь позиції, зокрема особа усвідомлює що хоче займати позицію воротаря. У віці 10-11 років потрібно починати спеціально готувати воротаря. У віці 11-12 років закладається техніка і мислення. У віці 13-14 років проявляються професійні задатки гравця і його перспективи; це дуже важкий період, в якому втрачається багато талантів через тютюну і алкоголь, тому варто стежити за дитиною і проводити роз'яснювальну роботу. У віці 15-17 років відбувається становлення воротаря як професіонала, добре розвивається витривалість і м'язи. У 18 років відбувається етап завершення становлення організму спортсмена, фізичного розвитку; гравець (воротар) повинен підключатися до дорослих команд; гравець критикує свої слабкі сторони [1]. Безумовно чи найважливішим є саме тренування воротарів у гандболі, тому розвиток координаційний та швидко – силових здібностей у гандболі сприятиме розвитку воротаря як професіонала. Під час тренувань потрібно звернути увагу на постановку рук і ніг, а також тулуба і голови. На тренуваннях обов'язкову увагу приділяють вмінню виконувати шпагат з одночасною роботою рук [2].

Слід знати техніку підготовки гандбольного воротаря до командної гри. Спеціальні вправи акцентують увагу на розвитку спеціальних рухових навичок, що включають в себе техніку

пересування воротаря в межах воріт, введення м'яча, головну стійку. Основний удар необхідно робити на швидкість, спритність і своєчасність прийомів. Воротарю варто, розставити ноги на 23-30 см, злегка зігнувши коліна, нахиливши тулуб вперед. Погляд зосереджений на гравця, що володіє м'ячем. Він готовий відбити м'яч в будь-яку секунду. Його руки розгорнуті долонями вперед. М'яч, що летить може бути їм відбитий будь-якою частиною тіла, що знаходиться ближче до м'яча. Саме тому воротар повинен освоїти навик відбивання м'яча рукою, ногою і тулубом. Для професійного відбивання м'ячів початківець воротар виконує вправу, стоячи в воротах і затримуючи м'ячі, які летять на рівні грудей. При відбиванні м'яча тулубом воротареві потрібно напружити грудні м'язи і м'язи преса, широко розставити руки і розгорнути пальці. Нерідко воротареві доводиться відбивати м'ячі ногами, що є найбільш складним прийомом, в якому необхідні гнучкість, стрибучість і спритність [2].

Для підготовки воротарів існує цілий комплекс тренувальних вправ. Для комплексної оцінки швидко-силових, швидкісних і рухово-координаційних можливостей воротарів варто використати вправу «хрест», розроблений В.Є. Даєвим [3].

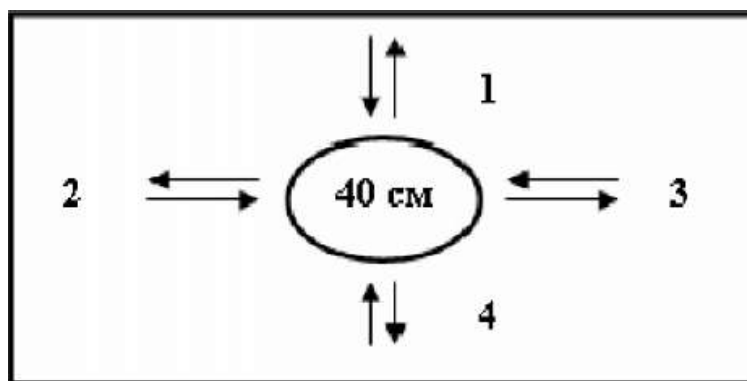


Рис. 1. Схема проведення тестового завдання «хрест» (за В.Є. Даєвим).

Умовні позначення: 1 – стрибок обличчям вперед; 2, 3 – боком, 4 – спиною вперед.

Оцінка результатів тесту щодо вправи «хрест» в осіб різних амплуа показала, що він стає інформативним мінімум після 1,5 років систематичних тренувань, коли істотно зростають показники стрибків вправо і вліво, а також часу його виконання особливо висока інформативність при орієнтації воротарів [3].

Існує також комплекс інших вправ, які варто використовувати воротарям у гандболі при тренуваннях. Зокрема варто виконувати такі технічні вправи: 1) «один-одному» – встаньте з партнером в 6 кроків один від одного і кидайте м'яч один одному на різній висоті і ловіть його двома руками; 2) «злови після відскоку» – де з 6-8 кроків направляйте

м'яч рукою в стінку і ловить м'яч, що відскочив; 3) «встигни зловити» – встаньте в 3-4 кроках від стінки і запропонуйте партнеру за вашою спиною несильно бити м'ячем в стінку, ви ловите м'яч, що відскочив; 4) «підкинь і злови» – здійснюючи пробіжку з 3-5 бігових кроків, підкидайте м'яч вгору і трохи вперед і ловите його; 5) «перекати» – сядьте на землю і візьміть м'яч в витягнуті вгору руки і тримаючи руки випрямленими, лягайте то на спину, то на правий або лівий бік; 6) «в присяді» – виконайте стрибки вперед, назад, в сторони, присівши навпочіпки, також зробіть те ж, але з м'ячем – підкидайте і ловить його; 7) «злови м'яч в кидку» – встаньте в ворота і попросіть партнера з 6-7 кроків кидати м'яч рукою так, щоб його можна було зловити тільки в кидку; 8) «воротарі» – два гравці встають в 5 кроках один від одного і приймають положення напівприсяду і м'яч посилають один одному руками на різній висоті, але не вище голови, і ловлять його, потім те саме воротарі виконують в положенні сидячи [4].

Чималу роль у розвитку воротаря відіграє здорове харчування. Харчування воротаря у гандболі відіграє дуже важливу роль в його ігровій кар'єрі, чимало воротарів наймають спеціалістів-дієтологів і харчуються тільки за їх вказівками. Наш основний принцип – зниження споживання насиченого жиру і холестерину, шкідливих продуктів (чіпси, сухарі, спиртне, алкогольні напої), а збільшення споживання харчових волокон. Це повинно бути головним при введенні нового раціону Харчування. Ось рекомендації Інституту харчування РАМН по щоденній потребі в харчових речовинах (для середньої людини при незначному фізичному навантаженні): Енергія – 2500 ккал, білок – 75 г (12% калорійності), жири – 83 г (30% калорійності), вуглеводи – 363 г (58% калорійності), харчові волокна – 20 г, кальцій – 800 мг, фосфор – 1200 мг, залізо – 10 мг для чоловіків, 20 мг для жінок, незамінні жирні кислоти – 11 г. Безумовно, що ці норми не відповідають потребам організму людини, що займається гандболом, адже підвищена фізична активність, часом на межі інтенсивності, викликає величезні витрати енергії і харчових речовин. Рекомендації фахівців зі спортивної дієтології, що наводяться в літературі, також страждають значною обмеженістю і часом застарілі. Дані, написані на етикетках продуктів, являють собою кількість грамів білків, жирів або вуглеводів на 100 грамів продукту. Тому слід перевести усе це в калорії і визначити співвідношення компонентів калорійності [5].

Отже, нами було проаналізовано базові, найголовніші аспекти розвитку воротарів у гандболі, зокрема було досліджено вікові особливості, наведено комплекс вправ та розкрито основні аспекти здорового харчування воротарів у гандболі. Нами було розкрито основні положення з даної теми, а тому цілісне розкриття окремих особливостей даної тематики є перспективними для подальших розробок з даної теми.

Література:

1. Возрастные особенности вратарей // [електронний ресурс]: http://www.no-goal.ru/vozzrastnie_osobennosti.html
2. Как должен вратарь защищать гандбольные ворота // [електронний ресурс]: <http://hand-ball.ru/stati/1599-kak-dolzhen-vratar-zashchishchat-gandbolnye-vorota.html>
3. Даев В.Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Даев Вячеслав Евгеньевич. – Малаховка, 2007. – 176 с.
4. Андреев С.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале): учебно-методическое пособие / С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. – М.: Советский спорт, 2011. – 120 с.
5. Питание футболистов [Електронний ресурс]: <http://www.no-goal.ru/pitanie.html>

ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Щерба Марина

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Науковий керівник – канд.пед.наук, доц. Свєртнев О.А.

У статті розглянуті основні проблеми фінансово-економічної діяльності державних та громадських органів управління у сфері фізичної культури і спорту України в сучасних економічних умовах.

Ключові слова: *фізична культура, спорт, управління, державна програма.*

Сьогодні багато країн, які раніше культивували економічні системи командного типу, вирішують проблеми пошуку ефективних підходів до розвитку сфери фізичної культури і спорту в нових соціально-економічних умовах. Такі проблеми є нагальними і для України.

Фізична культура і спорт є специфічною сферою діяльності, що обумовлено, насамперед, особливостями економічного результату людської праці у цій сфері – фізкультурно-спортивні послуги, які спрямовані на досягнення бажаного психофізіологічного чи емоційного стану людини засобами фізичної культури і спорту. Спираючись на це визначення, можна вирізнити кілька видів фізкультурно-спортивних послуг: фізкультурно-виховні, фізкультурно-оздоровчі, спортивно-оздоровчі, спортивно-видовищні тощо.

Зважаючи на різноплановість ефекту фізкультурно-спортивних послуг, їхніми покупцями-споживачами можуть виступати як окремі