

**II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція
(25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)**

**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФІЗИЧНУ
ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ**

(Маєвський М.І., канд. наук з фіз. вих. і спорту, ст. викладач;

Куліковський Р. С., магістрант)

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, Україна

У системі фізичного виховання школярів важливе місце належить волейболу. Цей вид спорту включений як самостійний розділ у програму з фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл [2]. Волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури і факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг в режимі урочних та неурочних форм занять з фізичної культури школярів [5, 7].

Волейбол як один з найбільш захоплюючих і масових видів спорту одержав всесвітнє визнання. Він вирізняється простотою правил і обладнання, високим оздоровчим ефектом, емоційністю та доступністю [3,6]. Широкий діапазон його фізіологічного впливу на організм гравців у сполученні з нескладними правилами і посилюючими ігровими прийомами дає змогу займатися цією доступною грою починаючи з 5 класу загальноосвітньої школи [8]. Гра у волейбол характеризується багатим і різноманітним руховим змістом. Щоб грати у волейбол потрібно вміти швидко бігати, багаторазово змінювати рухи за направленістю і швидкістю, високо стрибати, володіти силою, спритністю та витривалістю. Постійна зміна ігрових ситуацій розвиває у волейболіста уміння швидко засвоювати нові рухові і миттєво перелаштовувати рухову діяльність. У міру освоєння прийомів гри рівень координаційних труднощів, з якими стикається волейболіст, постійно підвищується: потрібна більш висока точність рухів, уміння реагувати на раптові зміни обстановки [1, 4]. Загалом волейбол як командна спортивна гра сприяє розвитку у школярів багатьох цінних умінь і навичок, необхідних для подальшої виробничої та життєвої діяльності.

У зв'язку з цим виникає потреба у поглибленні та розширенні системи підготовки учнів середніх класів з волейболу, адже проблема розвитку фізичних якостей у дітей середнього шкільного віку є актуальною та потребує подальшого вивчення.

Проаналізувавши науково-методичні дані вітчизняних та зарубіжних авторів стосовно особливостей впливу гри у волейбол на фізичну підготовленість учнів середніх класів, можна сказати, що там чітко сформульований позитивний вплив гри на фізичний та психічний розвиток тих, хто займається. У результаті анкетування було встановлено, що учителі фізичного виховання з різних областей України погоджуються з тим, що волейбол позитивно впливає на організм учнів. Отже, його доцільно використовувати на уроках з фізичного виховання для покращення фізичної, технічної та морально-психічної підготовки учнів.

Література

1. Алпацкая Е.В. Моделирование двигательных действий волейболистов / Е.В. Алпацкая // Олімпійський спорт і спорт для всіх. — К. : Олімпійська л-ра, 2005. — С. 308.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. — М. :

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

СпортАкадемПресс, 2004. — 144 с.

3. Вишня П.М. Обучая волейболу / П.М. Вишня // Физическая культура в школе. — 2012. — № 2. — С. 40-42.

4. Выноровский К. Критерии оценки технико-тактических действий высококвалифицированных волейболистов / К. Выноровский // Олімпійський спорт і спорт для всіх. — К. : Олімпійська л-ра, 2005. — С. 326.

5. Воропай С.М. Теорія і методика волейболу : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С.М. Воропай. — Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. — 424 с.

6. Мартишевський К.К. Технічні засоби у волейболі : навч.-метод. посіб. / К.К. Мартишевський. — Х., 1997. — 168 с.

7. Перельман М.П. Специальная физподготовка волейболистов / М.П. Перельман. — М. : Физкультура и спорт, 1999. — 134 с.

8. Хусино Мохамад. Развитие двигательных способностей юных волейболистов на этапе предварительной и специализированной базовой подготовки / Хусино Мохамад ; Украинский гос. ун-т физического воспитания и спорта. — К., 1997. — 24 с.

ОСОБЛИВОСТІ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ КОМПЛЕКСІВ АЕРОБІКИ В ШКОЛІ

(Маєвський М.І., канд. наук з фіз. вих. і спорту, ст. викладач;
Савранчук Т.В., магістрантка)

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, Україна

Аеробіка - один з провідних засобів естетичного виховання школярів, оскільки в ній широко використовується музичний супровід [1]. Дитяча аеробіка - тема серйозна і багатогранна: професійний вчитель, дитячий інструктор повинні володіти основами педагогіки, психології, фізіології дитячого віку і просто бути масовиком-виставником. Мистецтво танцю близьке дітям, вони із захопленням займаються хореографією, аеробікою, присвячуючи цьому багато особистого часу. У школі на уроках фізичної культури в розділі «Гімнастика» виконуються аеробні, ритмічні вправи, а також спеціально складені комплекси для розвитку фізичних якостей. Комплекси аеробіки складаються із складнокоординаційних вправ, основних базових кроків, що виконуються під музику потоковим, потоково-серійним способом [2,3].

Музика як жоден інший засіб може впливати на настрій, створювати його. Всі музичні твори можна умовно розділити на: активізуючі; тонізуючі; що розслабляють; заспокоїливі. Сприймаючи виразність музичного ритму, дитина цілісно сприймає музичний твір і не може не реагувати на дію всіх взаємозв'язаних засобів музичної виразності, доступних для відтворення в русі. Деякі з цих засобів можуть бути особливо яскраво передані в русі. Наприклад, різна швидкість і зміна темпу музики, природно викликає бажання змінити і темп руху. Діти добре сприймають сильні долі, передають в ходьбі і оплесками ритмічний малюнок мелодії. Зміна форми твору (марш, танець), його фраз, пропозицій і частин викликає у дітей бажання внести аналогічні зміни і в рухи. В