

Наприкінці місяця доцільно проводить змагання серед новаків на кращу техніку класичних вправ. І не обов'язково робити всі три вправи строго в змагальному порядку за одне тренування: присідання, жим, тяга станова. Можливо і в іншому порядку: понеділок – присідання, середа – жим лежачи, п'ятниця – тяга станова. Ці змагання допомагають тренерів виявити ефективність навчання, виявляють помилки у виконанні техніки змагальних вправ, що дозволяє вчасно внести корективи в методику навчання й додатково включити вправи, що впливають на виправлення помилок.

Основні висновки. Аналіз наукової літератури показав, що найбільш ефективний метод розвитку силових здібностей у спортсменів-початківців є повторний метод. Досліджена методика рівноцінно впливає на всі три змагальні вправи, що є важливим на початковому етапі спортивних тренувань. Таким чином, головним завданням при написанні місячного плану для групи початкової підготовки – є навчання техніки класичних вправ, а також поліпшення загальної фізичної підготовки [2, С.31-36].

ЛІТЕРАТУРА

1. Літус Р.І. Методика підготовки силових здібностей на початковому етапі у пауерліфтингу. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції, 24-25 травня 2017 року [Електронний ресурс]. – К., 2017, С. 129-130.

2. Літус Р.І. Методика розвитку силових здібностей у спортсменів початківців у пауерліфтингу / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / за ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Випуск 5 (30) 13. – С.31-36.

Микита Кушнірюк,

студент 1 курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу БДПУ

Науковий керівник: **І.І.Хіврич,**

викладач (БЕГК БДПУ)

ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ, ЯКІ ГРАЮТЬ У ВОЛЕЙБОЛ

Актуальність: Ритм життя сьогоденного студента характеризується зниженою фізичною активністю, тому формування мотивації для заняття фізичною культурою і спортом є достатньо важливим аспектом валеопедагогічного впливу. Дуже важливе значення має емоційна привабливість фізичних навантажень, тому в спортивній фізіології звичайно рекомендується використовувати ігрову діяльність: саме впродовж ігрової діяльності командна взаємодія сприяє оптимальному розвитку фізичних й психологічних якостей студента [1].

Ступінь досліджуваності проблеми. Серед сучасних науковців, які займаються питанням формування ціннісних орієнтацій молоді на

здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження таких відомих науковців, як І. Беха, Т. Глазко, Г. Ващенко, С. Лапаєнко, Н. Нікіфорова, С. Омельченко, Н. Паніної, Н. Романової, Н. Суботи, Л. Сущенко, Т. Титаренко, та інш. обговорюються питання здоров'я студентської молоді та її способу життя; вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів досліджується.

Підтримуємо думку М. Зубалія, Б. Ведмеденко, В. Мудріка, О. Леонова та ін., які вважають, що «на стан здоров'я студентів впливає ряд причин: емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчання; складність стосунків у системі «студенти – викладачі – батьки»; інтенсивний негативний вплив середовища існування; зростання почуття невпевненості, невдоволення собою і світом».

Сутність дослідження. Емоційний стан відіграє неабияку роль у формуванні та збереженні здоров'я студентів. Емоційне здоров'я – це стан емоційного, душевного комфорту і ладу, що сприяє розвитку повноцінної особистості, збереженню її здоров'я; дає змогу сформувати цілісне гармонійне ставлення до себе і світу, перетворювати негативні та породжувати позитивно забарвлені почуття. Безперечно позитивну роль у формуванні й зміцненні здоров'я відіграють адекватні фізичні навантаження. У сучасному житті все більше занять фізичними вправами спрямовано не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу. Для вирішення цієї проблеми найбільш ефективними засобами є спортивні ігри.

А. Галіздра стверджує, що проведений аналіз і методи дослідження свідчать про можливість і доцільність використання спортивної гри волейбол у фізичному вихованні студентів як ефективного засобу підвищення розвитку фізичних якостей, розумової працездатності, для зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя [3]. У волейболі чергуються різноманітні форми рухової діяльності – ходьба, біг, стрибки, передачі, удари. Ігрова діяльність у волейбол розвиває зір, точність й швидкість рухів, м'язову силу, сприяє розвитку серцево-судинної, нервової й дихальної системи, відбувається покращення обміну речовин, зміцнення опорно-рухового апарату [1, 3].

Волейбол, як командний вид спорту, характеризується постійною зміною ігрової обстановки й сприяє розвитку швидкого орієнтування, спритності й рішучості. Необхідність дотримання певних правил у волейболі й наявність командних дій допомагає розвивати у гравців дисциплінованість й вміння діяти у колективі [1, 3].

Волейбол – дієвий чинник боротьби зі втомою, відновлення функціональних можливостей організму і задоволення емоційних запитів. Діапазон емоцій надзвичайно широкий. У грі сплеск почуттів викликають кожний втрачений або виграний м'яч, вдалі дії і помилки партнерів. Так що, кожна гра супроводжується тренуванням емоційно-психічної сфери людини [2]. Потенційні можливості формування позитивних переживань студентської молоді повинні використовуватися в самому навчально-виховному процесі.

Висновки. Увесь навчально-виховний процес має бути спрямованим на формування у студентів, що здатні переживати

захоплення, проявляти творчість, суспільний інтерес, почуття причетності, єднання з іншими, що має філософське почуття гумору, креативність, творчий підхід до життя, внутрішню незалежність від безпосереднього чи негативного впливу оточуючого середовища, та є еталоном здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамов С.А. Волейбол у фізичному вихованні студентів / С.А. Абрамов, М.І. Кузьміна // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2011. – Т. І. – № 91. – С. 12-14.
2. Белаев А.В. Пляжный волейбол. Учебник для институтов и академий физкультуры / А.В. Белаев, М.В. Савин. – М., ФОН. – 2000. – 189 с.
3. Галіздра А.А. Ефективність занять волейболом у режимі вільного часу студентів // ТМФВ, 2009. – №3. – С. 45-47.

Данило Мацухов,

студент 3 курсу

Факультету фізичного виховання

Науковий керівник: **Н. М. Самсутіна,**

к.п.н., доцент (БДПУ)

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ГІМНАСТИКИ

Актуальність теми. На сьогоднішній день в освітніх установах приділяють серйозну увагу організації роботи з охорони праці, попередження травматизму учнів на уроках фізичної культури з гімнастики. Профілактика дитячого травматизму – одне з найважливіших завдань сучасного суспільства, яке повинне бути досягнуте, в першу чергу, дотриманням техніки безпеки на заняттях фізкультури.

Ступінь досліджуваності проблеми Значна кількість робіт вітчизняних і зарубіжних вчених (Бражник І.А. [1], Худолій О.М. [3], Палыга В.Д. [2]) у галузі педагогіки та фізичного виховання присвячена проблемі профілактики дитячого травматизму на уроках фізичної культури та спорту

Мета дослідження – визначити основні причини травматизму на уроках фізичною культурою з гімнастики, окреслити засоби та методи його профілактики.

Для досягнення мети дослідження були використані такі методи, як теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Сутність дослідження. Специфіка гімнастики полягає в тому, що до її змісту входить велика кількість вправ, які потребують певного рівня м'язової сили, спритності, гнучкості, рішучості. Складні вправи виконувати без відповідної підготовки неможливо. Це часто закінчується травмами.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, дитячий травматизм – це пошкодження, які виникають у результаті раптового