

Список використаних джерел:

1. Ляхова І. М., Шаповалова І. В. Рухова активність і здоров'я: методичні рекомендації. Запоріжжя. 2019. 121 с.
2. Балакірева О. М. та ін. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : монографія. Київ. 2011. 253 с.
3. Климчук І. Формування потреби займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку. *Педагогічні технології навчання фізичної культури*. Луцьк. 2013. С. 43–47.

ЗАСОБИ І МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Неділько І. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.н. з ф.в. і с., доц. Донець О. В.

Фізичне виховання має бути спрямовано формування в учнів таких якостей, як свідоме ставлення до свого здоров'я фізичного розвитку, вимог суспільної гігієни; інтерес до фізичної культури та спорту, уміння займатися ними; потреба у регулярних фізичних вправах. Ігровий метод сприяє розвитку всіх вище перерахованих якостей.

Під руховими (фізичними) якостями розуміють якісні особливості рухової дії: силу, швидкість, витривалість, спритність та рухливість у суглобах.

Обидва терміни – «рухові» та «фізичні» якості – правомірні в науці про фізичне виховання, оскільки акцентують увагу на різних факторах, що визначають ці якісні особливості. З погляду зв'язку з центрально-нервовими регуляторними процесами управління рухами використовують термін «рухові якості». Якщо слід виділити біомеханічну характеристику рухів, використовують термін «фізичні якості». Нарешті, розглядаючи якісні особливості рухової дії з позицій фізіологічного та психологічного регулювання (прояв волі людини), використовується третій термін – «психомоторні якості» [2].

Кожна рухова якість незалежно від складності структури включає низку компонентів, одні з яких відображають будову рухового апарату та тіла в цілому, інші – особливості функціонування регулюючих систем.

Серед компонентів, що становлять рухові якості, слід розрізнити загальні та спеціальні. Загальні притаманні декільком руховим якостям (наприклад, вольова якість наполегливості або терплячості за різних видів прояву витривалості). Спеціальні компоненти обумовлюють специфічність будь-якої якості. Наявністю загальних компонентів може відбуватися перенесення тренуваності однієї якості на інші. Слід звернути увагу, що розвиток одних компонентів може призвести до

гальмування інших, тому розвиток однієї якості може призвести до зниження рівня прояву іншого.

Таким чином можна розрізнити прості та складні рухові якості. До останніх відноситься, наприклад, спритність, влучність. Неодмінним компонентом деяких є психічні якості (наприклад, у влучності – якість окоміру). Як простій, так і складній руховій якості властива властивість специфічності (спритність баскетболіста нерівнозначна спритності гімнаста).

Рухи в процесі фізичного виховання розвиваються. Іноді говорять про виховання рухових якостей, але «виховання» – це поняття, що використовується в педагогіці по відношенню до людини загалом, формування нових рис особистості, не заданих від народження. Якісні особливості рухових дій у своїй елементарній формі є навіть у новонародженої дитини та виявляються у безумовних рефlekсах. Отже, для рухових якостей найбільше підходить термін «розвиток», що позначає в найширшому сенсі зміни, що відбуваються в організмі, а у вузкому сенсі – поліпшення, розвиток того, чим володіє людина [3].

Розвиток рухових якостей протікає фазами. Спочатку розвиток однієї якості супроводжується ростом інших якостей, які на даний момент спеціально не розвиваються, що надалі розвиток однієї якості може гальмувати розвиток інших – диссоціація фізичних якостей. Віковий розвиток рухових якостей характеризується різночасністю. Це означає, що різні рухові якості досягають свого природного максимального розвитку у різному віці (швидкісні якості у 13-15 років, силові у 25-30 років тощо).

Різноспрямованість зміни рухових якостей проявляється особливо у період статевого дозрівання. У цей час різко збільшуються темпи розвитку швидкісно-силових якостей, а координація рухів, дозування параметрів руху зупиняються в розвитку чи дещо регресують.

Періоди, що характеризуються значними змінами у віковому розвитку організму, отримали назву критичних чи чутливих. У такі періоди спеціальне тренування дає вищий ефект у розвиток певних якостей. Для різних рухових аспектів періоди різні. Старшокласники можуть виявляти досить високу вольову активність, наприклад наполегливість у досягненні поставленої мети, здатність до терпіння на фоні втоми та втоми. Однак у дівчат знижується сміливість, що створює певні труднощі у фізичному вихованні. До завдань фізичного виховання відносяться:

– сприяння гармонійному фізичному розвитку, формування умінь використовувати фізичні вправи, гігієнічні фактори та умови зовнішнього середовища для зміцнення здоров'я, протистояти стресам; формування суспільних та особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та різнобічної фізичної підготовленості;

– набуття рухового досвіду за допомогою оволодіння новими руховими діями та формування умінь застосовувати їх у різних за складністю умовах;

– подальший розвиток кондиційних (силових, швидкісно-силових, витривалості, швидкості та гнучкості) та координаційних (швидкості перебудови рухових дій, узгодження, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості та ін.) здібностей;

– формування знань: про закономірності рухової активності, спортивне тренування; значення занять фізичними вправами для майбутньої трудової діяльності;

– закріплення навичок у систематичних та регулярних заняттях фізичними вправами та обраними видами спорту;

– формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, світогляду, колективізму; розвиток цілеспрямованості, впевненості, витримки, самовладання;

– подальше сприяння у розвитку психічних властивостей та якостей особистості та навчання основ психічного регулювання [2].

Список використаних джерел:

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К. : Олимпийская литература. 2005. 294 с.
2. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга Богдан 2004. 224 с.
3. Шукевич Л. В., Зданевич А. А. Возрастная динамика развития физических качеств у детей школьного возраста. *Физическая культура и здоровья* . 2003. №4. С. 70–73.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПОДАЧІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Непийвода О. Г.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.н. з ф.в. і с., доц. Донець О. В.

Оволодіння волейболістами технікою гри має вирішальне значення у досягненні високої спортивної майстерності та результатів у відповідальних змаганнях. Це одне з центральних завдань у системі багаторічної підготовки у волейболі. Процес цей складний, він вимагає тривалої кропіткої роботи ще дитячому віці, тому технічна підготовка у структурі тренування займає важливе місце [1].

Для досягнення успіху в ігрових ситуаціях, що швидко змінюються, волейболіст повинен володіти широким колом технічних прийомів і способів, ефективно використовувати їх у грі. Специфічною