

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

Збірник наукових праць
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
18-19 травня 2018 року

Харків-2018

і психічні якості, які визначають психофізичну надійність й успіх в його професійній діяльності. Це досягається завдяки професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП).

Література

1. Білокур В.Е. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення». - Рівне, 2002. – 18 с.
2. Григорчук Л.І. Гігієнічні аспекти професійної адаптації студентів до умов навчання у вищих медичних навчальних закладах та шляхи її оптимізації: дис. ... канд. мед. наук: 14.02.01 «Гігієна». – К., 2000. – 20 с.
3. Осіпцов А., Пристленська Т., Трададюк А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. галузі фіз. культури та спорту – Л., 2006. – Вип. 10. – С. 313-318.
4. Коробейніков Г.В та ін. Фізична працездатність і рівень здоров'я студентів-медиків // Наукові записки. – К., 2003. – Т. 22, Ч. 2 – С. 327 – 329.
5. Церковна О., Слюсарев В. Особливості методики професійно-прикладної підготовки студентів технічних ВНЗ // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: Матеріали І-го регіон. наук.-практ. семінару. – Л., 2006. – С. 158 – 162.

Стрельникова Є.Я.¹, Ляхова Т.П.²

¹Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

²Харківська державна академія фізичної культури

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ВОЛЕЙБОЛУ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Велику популярність в сучасному житті серед учнів та студентства мають не традиційні види фізкультурно-оздоровчої діяльності. До цієї діяльності можна віднести *Воркаут* (вправи на силову витривалість на гімнастичному снаряді), *Паркур* (подолання перешкод, яке передбачає розвиток спритності та швидкості, а також силову витривалості). Ці види спортивно-прикладної діяльності використовують в Збройних силах України при підготовці особистого складу, мабуть тому вони так популярні серед патріотичної молоді нашої країни. *Фітнес* та *кросфіт* також завоювали своє місце серед учнів та студентства.

На сучасному етапі розвитку спортивних ігор існує більше 15 видів оздоровчого волейболу, який базується на елементах техніки гри у класичний волейбол [2, с. 279]. Ми маємо можливість запропонувати вашій увазі рекреаційні види волейболу, які можливо використовувати на уроках фізичного виховання, та в якості активного відпочинку.

Перш за все згадаємо *Перекидбол (піонербол)* - основне його технічне виконання на відміну від класичного волейболу полягає в тому, що м'яч у процесі гри береться в руки.

Відповідно подача, пас партнеру й перехід м'яча на бік суперника здійснюється не ударом, а кидком. Матч складається з трьох партій, гра в яких ведеться до 15 очок. Виграє команда, яка перемогла в двох партіях [3]. Участь в грі можуть брати команди з різною кількістю гравців. В Ізраїлі, наприклад, проводяться змагання серед різних вікових категорій аматорських команд.

Фаустбол в англомовних країнах прийнято назву «фістбол». Один із найстаріших видів спорту. Перші правила були прийняті в 1555 році в Італії. У фаустбол грають дві команди по п'ять гравців у кожній (плюс троє запасних) на майданчику 50х20 метрів на відкритому повітрі. Гра складається з 2 таймів по 15 хвилин.

Якщо правилами турніру нічия в матчі виключається, то в разі нічийного результату призначаються дві додаткові 5-хвилинки, при необхідності ще дві і т.д. - до перемоги однієї з команд з перевагою як мінімум в два очки. М'яч трохи важче за класичний (320-380 грамів). Замість сітки використовується мотузка, що натягується на висоті двох метрів. Подача проводиться з лінії в 3 метрах від мотузки. Приймати м'яч можна і з повітря, і після відскоку від землі (правилами дозволяється тільки один відскік), пасувати його партнеру й переводити на сторону суперника треба ударом кулака або передпліччя. При цьому діє волейбольне «правило трьох торкань», забороняється бити по м'ячу двома кулаками одночасно, а при перекладі на чужу сторону м'яч не повинен зачіпати мотузку або пролітати під нею [4].

У 1998 році під егідою ФІВБ оголосив популяризацію і поширення такого виду спорту, як *парковий волейбол*.

Парковий волейбол став уважатися новою дисципліною волейболу у всьому світі. Він робить ставку на гравців, без обмежень у віці та статі, для яких участь є важливіше, ніж перемога. У парковому волейболі беруть участь дві команди по 4 (або 3) гравці в кожній на майданчику, який розділений сіткою. Як припускає сама назва гри, парк-волейбол, - це гра на відкритому повітрі. Якщо в грі приймають участь учні можливо використовувати спеціальний м'яч - легший і більшого розміру. Використовується проста, легка і мобільна сітка, замість стовбів можуть використати дерева. Хоча правила гри в волейбол незмінні, в парковому волейболі висувається менше вимог і використовуються більш прості правила. Одним з основних принципів є «автосудівство», тому від гравців в даній грі чекають чесності й відповідної поведінки. Парк-волейбол грається за такою ж системою, як і волейбол, де кожен розіграш м'яча закінчується очком [3].

Уявіть собі волейбол, в якому гравці відбивають м'яч ногами. При цьому сітка висить цілком традиційно - трохи вище людського зросту. Це і є *сепактакрау*. Назва походить від слів Сепак - «удар», цей термін використовують в Малайзії, Сінгапурі та Індонезії, й Такгав, що в Таїланді означає «тканий м'яч». Ця забава надзвичайно нагадує футбол, волейбол і гімнастику. На кожній половині майданчика знаходяться три гравці. Як і в волейболі гравець, що подає відходить назад і ногою відправляє м'яч на

половину суперників. Приймаючий робить сальто через себе або просто піднімає ногу до голови, витягаючись в шпагаті, і відбиває м'яч. Також можна задіяти плечі, голову, коліна, головне - не руки.

Воллібол (англ «wallyball», від «стіни» - стіна) в 1979 році винайшов американець Джо Гарсія. Грають дві команди по два, три або чотири людини. Допускається використання бічних стін спортзалу. Гра ведеться до 15, 18 або 21 очка (але різниця в рахунку повинна бути не менше 2 очок). Серед волліболістів чимало представників класичного волейболу, й відомих людей зі світу політики й шоу-бізнесу, включаючи колишнього президента США Джорджа Буша [5].

У листопаді 2001 року зусиллями винахідника воллібола була сформована некомерційна Об'єднана асоціація волліболістів. Зараз у всьому світі волліболом займаються кілька мільйонів чоловік.

Отже, всі запропоновані вашій увазі ігри можуть проводитися на відкритому повітрі, з використанням наявного інвентарю (через мотузку чи тенісну сітку), яку можна закріплювати за дерева на доступній висоті, майданчик можна окреслити лінією на піску чи землі, якщо з собою немає смужки з тканини (іноді використовують бинт, який наявний в кожній аптечці). Головне, що ці ігри захоплюють гравців своєю емоційністю та доступністю у виконанні.

Література

1. Помещикова І.П. Дисципліна «Рекреаційні ігри» у програмі підготовки студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» // Научные горизонты 2016: материалы 12 научной международной конференции (30 сентября – 7 ноября 2016). - Том 2. – Шеффилд, 2016. – С. 68 – 71
2. Стрельникова Є.Я., Ляхова Т.П. Використання рекреаційних видів волейболу в спортивно-оздоровчих походах студентської молоді // Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності. - Харків: ХДАФК, 2016. – Вип. 1. - С. 278-283
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki>
4. <https://volleyballforyou.blogspot.com>
5. sport.net.ua

Телих О.А.
Криворізька ЗОШ № 102

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТОСТЕЙ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК УМОВА УСПІШНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СОЦІУМІ ЧЕРЕЗ ПРОЕКТ «FAIR PLAY – ЧЕСНА ГРА»

З 2016 року по 2020 рік освітяни Дніпропетровщини працюють над обласним науково-методичним проектом «Освітні стратегії соціалізації особистості громадянського суспільства». Сучасна демократія вимагає від людини готовності і здатності до активної участі у справах суспільства і держави на основі глибокого усвідомлення своїх прав і обов'язків, себе як повноправного члена соціальної спільноти, громадянина своєї країни.