

**MATERIALS
OF THE XIII INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND
PRACTICAL CONFERENCE**

CUTTING-EDGE SCIENCE - 2018

April 30 - May 7, 2018

Volume 18

Pedagogical sciences
Psychology and sociology
Music and life
Physical culture and sport

SHEFFIELD
SCIENCE AND EDUCATION LTD
2018

SCIENCE AND EDUCATION LTD

Registered in ENGLAND & WALES Registered Number: 09878342

OFFICE 2, VELOCITY TOWER, 10 ST. MARY'S GATE,
SHEFFIELD, S YORKSHIRE, ENGLAND, S1 4LR

Materials of the XIII International scientific and practical Conference
Cutting-edge science - 2018 , April 30 - May 7, 2018 Pedagogical sciences.
Psychology and sociology. Music and life. Physical culture and sport. :
Sheffield. Science and education LTD -92 p.

Editor: Michael Wilson

Manager: William Jones

Technical worker: Daniel Brown

Date signed for printing ,

For students, research workers.

Price 3 euro

ISBN 978-966-8736-05-6

© Authors , 2018

© SCIENCE AND EDUCATION LTD, 2018

PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Абрамов С. А.

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут»

ВИМОГИ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ВОЛЕЙБОЛІ

Величезну роль у збереженні та укріпленні здоров'я, оптимального тонусу організму відіграє раціональна рухова діяльність, яку можна реалізувати на заняттях фізичного виховання з метою правильного формування їх рухових умінь і навичок, засвоєння основних принципів удосконалення фізичних якостей і виховання потреби їх реалізації не лише на заняттях фізичним вихованням, а й у домашніх умовах, повсякденному житті. Виховання фізичних якостей це цілеспрямований вплив на організм тих, хто займається за допомогою нормування функціональних навантажень. Підсумком багаторічних занять фізичним вихованням і спортом має стати прагнення до фізичної досконалості, під яким слід розуміти історично обумовлений ідеал фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини, оптимально відповідний вимогам життя. Діяльність людини на виробництві, в спорті вимагає певного рівня розвитку фізичних якостей. Рівень розвитку фізичних якостей людини відображає поєднання вроджених психологічних і морфологічних можливостей, придбаними в процесі життя і тренування. Чим більше розвинені фізичні якості, тим вище працездатність людини. Під фізичними (руховими) якостями прийнято розуміти окремі якісні сторони рухових можливостей людини і окремих дій. Рівень їх розвитку визначається не тільки фізичними факторами, але й психічними факторами, зокрема, ступенем розвитку інтелектуальних і вольових якостей.

Фізичні якості необхідно розвивати своєчасно і всебічно. Фізичні (рухові) якості пов'язані з типологічними особливостями прояви властивостей нервової системи (силою-слабкістю; рухливістю-інертністю, тощо), які виступають у структурі якостей у вигляді природних задатків. Кожна якість зумовлює кілька різних можливостей, особливостей. Наприклад,

швидкодія забезпечується слабкою нервовою системою, рухливістю збудження і врівноваженості. Такі зв'язки характерні тільки для швидкості. Наявність різних типологічних особливостей у різних людей частково обумовлюється тим, що в одних людей краще розвинені одні якості (або їх компоненти), а в інших інші. Виграючи в прояві одних рухових якостей, людина програє в інших. Фізичні якості можна розділити на прості і складні. Чим більше анатомо-фізіологічних і психічних явищ, які проявляються в якості, тим воно складніше. Але складні якості, такі, наприклад, як спритність, влучність, стрибучість, не є сумою простих. Складне якість - це інтегрована якісна особливість рухової дії.

Волейбол широко використовується як засіб фізичного виховання. Систематичні заняття спортивними іграми сприяє всебічному розвитку, особливо позитивно впливають на розвиток таких фізичних якостей, як швидкість, швидкісна й силова витривалість, спритність. Спортивні ігри сприяють вихованню морально-вольових якостей: сміливості, наполегливості, дисциплінованості, здатності до подолання труднощів. Ігри сприяють і моральному вихованню. Повага до суперника, чесність у спортивній боротьбі, прагнення до вдосконалення - всі ці якості можуть успішно формуватися під впливом спортивних ігор. Сучасний волейбол - це атлетична гра, і вимоги, пропоновані до волейболістам, найвищі. Щоб досягти високого техніко-тактичної майстерності, спортсмену, перш за все, необхідний високий рівень розвитку фізичних якостей. Близько 70% всіх рухів волейболіста носить швидкісно-силовий характер. Це вимагає від гравців спеціальної фізичної підготовки. Вони повинні володіти вибуховою силою - здатністю проявляти свої силові якості в найкоротший проміжок часу. У волейболі це переміщення, стрибки. Умовно всі вправи, які використовуються для розвитку швидкісно-силових якостей у волейболі можна розбити на три групи:

- вправи з подоланням власної ваги тіла: швидкий біг по прямій, швидкі пересування боком, спиною, переміщення зі зміною напрямку, різного роду стрибки на двох ногах, з ноги на ногу, на одній нозі, в глибину, в висоту, на дальність, а також вправи, пов'язані з нахилами, поворотами тулуба, виконуваними з максимальною швидкістю, тощо;

- вправи, що їх з додатковим обтяженням (пояс, жилет, манжетка, обважений снаряд). До цих вправ можна віднести різного роду біг, всілякі

стрибкові вправи, метання і спеціальні вправи, близькі за формою до змагальних рухам;

- вправи, пов'язані з подоланням опору зовнішнього середовища (вода, сніг, вітер, м'який ґрунт, біг в гору, тощо).

Основна мета - неухильне підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, спеціалізована робота з удосконалення основних фізичних якостей. Швидкісно-силова підготовка суворо диференційована. Засоби, методи, режим роботи м'язів, величина опорів, інтенсивність виконання вправ, кількість повторень, тривалість і характер відпочинку дають можливість вирішити в методичному плані важливу проблему спеціальної підготовки, яка багато в чому зумовлює зростання спортивних результатів.

Під впливом занять волейболом поліпшуються функції внутрішніх органів і систем (обмін речовин, кровообіг, дихання та ін.) Рухи стають більш точними, координованими, впевненими. Збільшується м'язова сила, зміцнюється зв'язковий апарат, формується правильна постава. Вивчаючи волейбол і тренуючись з цього виду спорту, студенти набудуть навичок участі у грі та зможуть значно підвищити рівень різнобічної фізичної підготовленості.

PSYCHOLOGY AND SOCIOLOGY

General psychology

Шахмтова Д.С., Байыршева А.Н. ДАРЫНДЫ БАЛАЛАРДЫҢ

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАМУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ 61

Гриценко Е.Е., Исламгулова С.К. ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА И МОТИВАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ
СФЕРЫ ПРЯМЫХ ПРОДАЖ С РАЗЛИЧНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ

ЭФФЕКТИВНОСТИ..... 65

Educational psychology

Перетятко А.Є. , Фролова Н.В. ВИКОРИСТАННЯ ЕДҮТЕЙНМЕНТУ У

РОБОТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ 78

MUSIC AND LIFE

Арипбаева Л.Ш, Байгунова Д.М., Мырзабаева М.А., Серикбаева К.К.

ВКЛАД АХМЕТА ЖУБАНОВА В СОХРАНЕНИЕ И РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО

ИСКУССТВА КАЗАХОВ 81

PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Абрамов С. А. ВИМОГИ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ВОЛЕЙБОЛІ 88

CONTENTS..... 91

236028