

The author examines the directions, forms and methods of the Romanian Academic Society «Zhunimya» Chernivtsi National University in the 30 years of the twentieth century. Company that inherited from the student society «Arboroasa» own niche in force in the territory of the land until 1939. As sex is considered a change in the statute, which took place in the 30-ies, and accordingly expanded areas of work «Zhunimya.» Among them vyokremlysyas such as educational, cultural, educational, training staff so friendly. Determined that the characteristic of the society was the synthesis of directions and forms of activity. It was found that the state and members of the Association financially supported the launch hostel for students, scholarships for the most diligent of them, as well as charity events company.

Key words: Bucovina, students, community, tools, forms, parties, lectures.

Отримано: 4.05.2016

УДК 796. 011. 3: 796. 323. 2

Ю.С. Костюк

АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ МЕТОДИКИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ УЧНІВ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ

У статті особлива увага приділяється методиці диференційованого навчання учнів 5-9 класів сільських малокомплектних шкіл засобами баскетболу. Висвітлено специфіку навчально-виховного процесу у школах сільської місцевості. Побудовано алгоритм навчання рухових умінь і навичок у баскетболі для хлопців і дівчат середньої школи з урахуванням найбільш інформативних для кожного віку психофізіологічних показників розвитку організму. Основними критеріями диференціації розробленої методики навчання фізичних вправ у процесі занять баскетболом є вдосконалення психофізіологічних показників, а саме: розвиток м'язових відчуттів, швидкості рухових реакцій, вольових якостей, максимального темпу рухів, різних характеристик уваги, здатності до утримання стійкої пози, зорової та слухової пам'яті, розумової працездатності.

Ключові слова: учні, фізичні вправи, психофізіологічні показники, баскетбол.

Постановка проблеми. Дослідження стану здоров'я, фізичної підготовленості та психофізіологічних показників розвитку учнів сільських малокомплектних шкіл має велике значення для практики навчання та виховання підрастаючого покоління в сільській місцевості, оскільки такі дослідження дають можливість виявити проблему формування та використання нових технологій навчання в процесі фізичного виховання сільських учнів. Крім цього, виявляють зміни індивідуальних особливостей учнів під впливом фізичної культури, зокрема у формуванні мотивації, розвитку інтересу до занять фізичною культурою та спортом у сільській місцевості. А також розкривають не вирішені питання диференційованого навчання фізичних вправ засобами баскетболу, сприятливого віку початку вивчення елементів баскетболу та процедури формування відповідної системи, що передбачає визначення оптимальних завдань навчання, змісту, форм, засобів, методів, способів виконання вправ і методів організації діяльності учнів.

Мета дослідження – побудувати алгоритм навчання фізичних вправ учнів середніх класів сільської малокомплектної школи засобами баскетболу.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості, психофізіологічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Ефективністю в побудові навчально-виховного процесу з фізичного виховання в сільських малокомплектних школах ми вважали акцентоване застосування прийомів баскетболу як засобів розвитку психофізіологічних здібностей і систематичне поповнення на цій основі рухового досвіду учнів.

Передбачалося, що ступінь виразності кожного з досліджуваних психофізіологічних факторів є значимим та ефективним у навчанні фізичних вправ на заняттях з баскетболу.

Такий підхід зумовив розробку алгоритму побудови методики диференційованого навчання фізичних вправ учнів середніх класів у процесі занять баскетболом, відповідно до якого здійснювалося планування засобів і методів на всіх етапах навчання в основній школі з дотриманням загальнодидактичних принципів та застосуванням доступних форм фізичного виховання в сільській місцевості (рис. 1).

З використанням даного алгоритму нами розроблено методику диференційованого навчання фізичних вправ школярів середніх класів сільських малокомплектних шкіл у процесі занять баскетболом для хлопців і дівчат п'ятого, шостого, сьомого, восьмого та дев'ятого класів

на уроках фізичної культури в сільській місцевості з урахуванням найбільш інформативних для кожного віку психофізіологічних показників розвитку організму.



Рис. 1. Алгоритм навчання фізичних вправ учнів середніх класів сільської малокомплектної школи засобами баскетболу

Так, на учня сільської малокомплектної школи при навчанні фізичних вправ впливають стан здоров'я, вік, стать, мотивація, психофізіологічні показники розвитку організму та матеріально-технічні умови (рис. 1).

Сама методика диференційованого навчання фізичних вправ включає три етапи, які відрізняються один від одного як завданнями прикладного характеру, так і особливостями методики.

На першому етапі *створення уявлення про рухову дію* в учнів формується уявлення про вправу, яка вивчається у вигляді майбутньої моделі дії [1].

Осмилення рухового завдання, створення уявлення про техніку рухової дії та установка на оволодіння нею відбуваються за допомогою наочних і словесних методів. При показі конкретної технічної дії (подвійний крок, ведення, штрафний кидок тощо) вчителю слід застосовувати словесну інформацію для того, щоб підвищити результативність фізичної вправи, що вивчається.

В сільських малокомплектних школах широко використовуються такі засоби навчання як навчальні картки, посібники, а при наявності необхідної апаратури – мультимедійні засоби. Все це допомагає сільським учням уточнити уявлення про вправу та більш детально її вивчити для того, щоб максимально мобілізувати сферу сприйняття навчального матеріалу.

Вищення конкретних завдань навчання фізичних вправ у сільських малокомплектних школах здійснюється під час уроків фізичної культури, як основної форми фізичного виховання школярів, та в позаурочних формах – секціях з баскетболу.

На етапі **початкового розучування** ставиться мета сформувані в учнів сільської місцевості основи техніки навчального руху та домогтися його виконання в загальних рисах.

Для формування рухового вміння необхідним шляхом потрібно послідовно вирішувати конкретні завдання, а саме: сформувані смислове й зорове уявлення про рухову дію та спосіб її виконання; створити рухові уявлення за основними опорними точками (елементами дії) шляхом освоєння підвідних вправ або структурних елементів навчальної дії; домогтися цілісного виконання рухової дії в загальних рисах (на рівні початкового вміння); попередити чи усунути значні помилки в техніці рухової дії [9].

Залежно від особливостей і складності досліджуваної техніки дії, фізичної підготовленості, рухового досвіду учнів рухова дія розучується по частинах або в цілому. На цьому етапі розучування дії широко застосовують підвідні вправи в умовах, які полегшують виконання рухів. Також застосовують загальнопідготовчі та спеціальні вправи, а з метою усунення помилок – контрольні вправи. На етапі початкового розучування найбільш типовими є такі рухові помилки як: зайві, непотрібні рухи, спотворення руху по амплітуді і напрямку, порушення ритму рухової дії, скутість руху. Причинами помилок можуть бути: недостатньо чітке уявлення про рухове завдання; неправильне виконання попередніх дій; слабкий розвиток координаційних здібностей, точності та інших фізичних якостей; острах, неухважність, невпевненість, стомлення, підвищена збудливість учнів.

Основним шляхом виправлення помилок є: вказати на помилку, показати правильне виконання, відновити методику навчання, надати відпочинок, полегшити виконання вправи [2]. Обов'язковим на цьому етапі є контроль за виконанням технічної дії для того, щоб учні правильно «завчили» основи техніки виконання вправи, що вивчається.

Навчання на етапі *поглибленого розучування* будується відповідно до закономірностей удосконалення рухового вміння, його переходу в рухову навичку.

На третьому етапі провідна роль під час виконання рухів належить м'язовим відчуттям, тому метою є стабільне виконання фізичної вправи.

Прикладними завданнями навчання на цьому етапі є: уточнення техніки рухової дії за кінематичними, ритмічними та динамічними характеристиками; поглиблення та розширення створеного уявлення про рухи, які вивчаються; формування навички, тобто вільного та стабільного виконання рухової дії; створення передумов для варіативності реалізації навички [5].

Основною методики навчання етапу поглибленого розучування є метод повторного виконання цілісної вправи з вибірковим відпрацюванням частин основи техніки.

Важливими методами третього етапу являються ігрова та змагальна діяльність, тому що в цьому випадку відбувається варіювання умов навчання. Рухові дії виконуються не тільки у звичних умовах, але й в ускладнених і мінливих. Широко застосовуються підвідні та рухливі ігри, ігрові вправи, естафети, спрощені та командні ігри, які створюють необмежені можливості для розвитку координаційних здібностей, орієнтування у просторі, швидкості реакції, периферичного зору тощо [4].

В даному випадку, досягається великий дидактичний ефект, коли варіативні повторення тієї чи іншої технічної дії потребують від учнів пошуку оптимального вирішення, творчого підходу та самостійності. Це супроводжується підвищенням інтересу учнів до занять, що досягається новизною умов.

Успішність третього етапу обумовлена своєчасним контролем за освоєнням техніки гри в баскетбол.

Отже, реалізація викладених основ методики навчання фізичних вправ залежить від важливих умов для якісного засвоєння учнями техніки гри в баскетбол, а саме:

1) особливе значення в сільських малокомплектних школах набуває передача інформації від учителя учням;

2) учитель повинен постійно поповнювати руховий досвід учнів для більш успішного та швидкого засвоєння нових форм рухів;

3) одночасно розвивати в учнів загальні та спеціальні фізичні якості як основу успішності в будь якій ігровій діяльності;

4) створювати ускладнені та перемінні умови для ігрового та тактичного мислення учнів.

Встановлена залежність спеціальної фізичної підготовленості від рівня прояву психофізіологічних показників підтверджує те, що виконання рухових дій у просторі та часі тісно пов'язані із здатністю оцінювати їх за допомогою м'язових зусиль, вольових якостей, концентрації уваги, пам'яті, координації рухів тощо.

Таким чином, основними критеріями диференціації розробленої методики навчання фізичних вправ у процесі занять баскетболом є вдосконалення психофізіологічних показників, як важливого чинника формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей для широкого фонду поповнення рухового досвіду та систематичне використання нових видів рухових дій.

Тому, при підборі засобів навчання основних технічних прийомів з баскетболу ми вважали необхідним розвиток м'язових відчуттів, швидкості рухових реакцій, вольових якостей, максимального темпу рухів, різних характеристик уваги, здатності до утримання стійкої пози, зорової та слухової пам'яті, розумової працездатності.

Методика навчання ігрових дій включає комплекси спеціальних вправ для розвитку психофізіологічних показників учнів, які є найбільш значущими для тієї чи іншої ігрової дії залежно від віку та статі, зокрема: швидкості рухових реакцій, вольових якостей, частоти рухів, кінестетичного відчуття (відчуття м'язових зусиль), рівноваги, часової орієнтації (відтворення коротких і довгих часових інтервалів), різних характеристик уваги, диференціювання відстані, зорової пам'яті, а також розумової працездатності.

Комплекси застосовувалися в підготовчій частині уроку у вигляді загально- та спеціально-розвиваючих вправ, а також в основній частині – у вигляді рухливих і спортивних ігор, ігрових вправ та естафет відповідної спрямованості.

Для розвитку в дітей 10-14 років сільської місцевості м'язових відчуттів ми підбирали вправи, які при багаторазовому повторенні вчать правильно й економно розподіляти м'язову силу, тобто корегують та уточнюють параметри рухів за амплітудою, величиною зусиль і траєкторією, а саме: вправи з набивними та тенісними м'ячами, з малими гантелями та еспандерами. Важливим моментом у виконанні

таких вправ є здатність учнів правильно оцінювати власні м'язові зусилля, що в подальшому формує «відчуття» м'яча.

Швидкість рухових реакцій є складовою більшості рухових дій у баскетболі. За даними О.В. Тимошенка [8], швидкість рухових реакцій не пов'язана з рівнем прояву майстерності, так як час простої рухової реакції обумовлено генетично і зміна цього показника під впливом зовнішнього середовища та занять спортом порівняно незначна. Для баскетболу характерні прояви різних сторін швидкості: швидкість виконання окремих прийомів (ведення м'яча, кидка в кошик), швидкість сприйняття та оцінювання ігрових ситуацій, швидкість прийняття рішення та вибору найбільш ефективних шляхів у грі. Тому ми застосовували загальні та спеціальні вправи, які характеризуються раптовим реагуванням у зв'язку з постійною зміною ситуації, естафети зі зміною рухів за сигналом учителя.

Для розвитку частоти рухів учнів середніх класів сільської місцевості ми застосовували вправи швидкісної спрямованості з предметами та без. Такі вправи виконуються за короткі інтервали часу кількома підходами з відпочинком до повного відновлення.

Для розвитку почуття рівноваги, яка в значній мірі залежить від вестибулярного аналізатора, нами використовувалися різноманітні вправи з обертанням у різних площинах голови, кінцівок, тулуба, а саме: перекиди, перевороти, повороти, комбінації вправ, вправи для збереження стійки, різні види лазіння, стрибки, елементи гімнастичних вправ, біг з різкими зупинками та зміною напрямку руху, а також вправи з обмеженням зорового контролю.

Для вдосконалення здатності володіти часовими параметрами рухів на уроках з фізичної культури ми підбирали вправи, які чітко обмежені за часовими параметрами та вимагають контролю часу їх виконання. Це були вправи з конкретною кількістю повторень за одиницю часу, вправи, які виконувалися повільно на певний рахунок, темпові рухи за заданий час тощо. При цьому, важливе значення мало вміння самостійно вести рахунок, тим самим слідкуючи за часом.

На думку А.О. Артюшенка [3], при вихованні більшості вольових якостей слід створювати різноманітні труднощі, для подолання яких необхідно виявляти різні види вольових зусиль і напружень. Особливої уваги набувають вправи ігрового характеру, комбінації вправ із протидією суперника, застосування яких формує в учнів сміливість, наполегливість, здатність до подолання труднощів.

Основними засобами у вихованні вольових якостей є застосування двосторонніх навчальних ігор у баскетболі, які спонукають приймати рішення, проявляти ініціативність і рішучість в складні та

несподівані моменти ігрових ситуацій; змагання на швидкість, точність і результативність, естафети, опорні стрибки, акробатичні вправи, а також рухливі ігри та вправи на прояв творчої активності в діях.

Для формування в учнів 10-14 років уваги, швидкого сприйняття та переробки інформації, тактичного мислення, зорової, слухової та рухової пам'яті використовувалися рухливі ігри, естафети, елементи спортивних ігор, які вимагали одночасних асиметричних рухів різними частинами тіла; вправи, які потребували командних взаємодій, одночасне виконання вправ усім класом, а також прийоми баскетболу, які формували «школу рухів із м'ячем».

Розумова працездатність розвивалася за допомогою підготовчих ігор, у яких учні звикали до командних взаємодій та дій з м'ячем, ігор з використанням прийомів баскетболу, навчальних ігор за спрощеними правилами та з дотриманням правил, а також виконання та використання тактичних комбінацій, таких як взаємодії двох (трьох) нападаючих, прийоми нападу, персональний захист, напад швидким проривом, гра стрітбол.

Науковці доводять [6, 7], що здібності до відтворення, оцінювання, вимірювання та диференціації параметрів рухів, які основані переважно на точності та тонкості рухових відчуттів і сприйняття, є найважливішими координаційними здібностями для спортивних ігор. Тому для розвитку відчуття дистанції ми застосовували вправи та естафети на влучність, метання малого м'яча, вправи для проходження дистанції з обмеженням зорового контролю та без нього, варіювання дистанції при передачах м'яча, різних кидках, веденні, передачі м'яча на різну відстань із різною швидкістю, виконання кидків різних за масою м'ячів (волейбольного, набивного, футбольного) на певну відстань, а також передачі на далеку відстань за сигналом учителя.

Висновки. Встановлена залежність спеціальної фізичної підготовленості від рівня прояву психофізіологічних показників у учнів 5-9 класів сільських малокомплектних шкіл підтвердила те, що виконання рухових дій у просторі та часі тісно пов'язані із здатністю оцінювати їх за допомогою м'язових зусиль, вольових якостей, концентрації уваги, пам'яті, координації рухів тощо.

Алгоритм навчання фізичних вправ учнів середньої школи засобами баскетболу розкриває суть методики диференційованого навчання з урахуванням найбільш інформативних для кожного віку психофізіологічних показників розвитку організму.

Враховуючи вище викладене, у подальшому плануємо розробити критерії оцінки успішності учнів 5-9 класів малокомплектних сільських шкіл в процесі вивчення баскетболу на уроках фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания : підручн. / В. Г. Арефьев. – Кам'янець-Подільський : П. П. Буйницький О. А., 2011. – 368 с.
2. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания : підручник / В. Г. Арефьев. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
3. Артюшенко А.О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – Теорія і методика виховання / А. О. Артюшенко. – К., 2003. – 20 с.
4. Блодюк І. Методика проведення уроків фізичної культури в середніх класах за змістом варіативного модулю «Баскетбол» / І. Блодюк // Фіз. культура, спорт та фіз. реабілітація в суч. суспільстві : зб. статей. – Вінниця, 2011. – С. 20-22.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту : в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фіз. виховання. – 392 с. ; Т. 2 : Методика фіз. виховання різних груп населення. – 368 с.
6. Лях В.И. Координационные способности : диагностика и развитие : уч. пособ. / В. И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.
7. Платонов В.Н. Координация спортсмена и методика её совершенствования : учеб.-метод. пособ. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К. : КГИФК, 1992. – 54 с.
8. Тимошенко О.В. Развитие швидкості і точності ігрових дій у дівчаток 10-14 років, які займаються баскетболом : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / О. В. Тимошенко. – К., 1999. – 159 с.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

The article is focused on technique of differential teaching 5-9 grades pupils of ungraded rural schools with a help of basketball means. It illuminates the specifics of the educational process in rural areas schools. There was hold a testing of a special physical fitness level in basketball and psychological tests. Besides there were established significant correlation between these indicators. The teaching algorithm of motor skills and abilities in basketball for boys and girls of secondary school was constructed considering the most informative

psychophysiological indicators of the body's progress for each age category. It was found out that the pupil of ungraded rural school during the teaching of physical exercises is affected with health status, age, sex, motivation, psychophysiological indicators of body's progress and logistical conditions. The main criteria of developed technique differentiation of training exercise process during basketball classes is to improve psychophysiological indicators, namely the development of muscular sensations, speed of motor responses, volitional qualities, the maximal rate of movement, different attention characteristics, ability to retain a stable posture, visual and auditory memory, mental capacity.

Key words: pupils, physical exercises, psychophysiological indicators, basketball.

Отримано: 20. 04. 2016

УДК 796.015.62:37.011.32

О.Г. Коваль, М.В. Гуска

ОСОБЛИВОСТІ НОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРИ ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ СТУДЕНТІВ

Світовою наукою накопичено значний матеріал, який підтверджує необхідність систематичних занять фізичними вправами з метою поліпшення здоров'я, підвищення стійкості і працездатності організму. Метою оздоровчого тренування студентів є підвищення рівня фізичного стану та зміцнення здоров'я. Для досягнення поставленої мети в оздоровчому тренуванні використовуються фізичні навантаження, які не перевищують функціональні можливості організму, але достатні для того, щоб досягти оздоровчого ефекту. В даній статті висвітлюються питання правильного дозування фізичних навантажень під час оздоровчо-тренувального процесу. Звертається особлива увага на те, що при нормуванні обсягу фізичного навантаження необхідно враховувати такі їхні компоненти: кількість фізичних вправ у комплексі; тривалість виконання вправ; тривалість інтервалів відпочинку між вправами та серіями; види та характер відпочинку; кількість повторень кожної вправи чи серії; інтенсивність виконання вправ; характер м'язового навантаження. Аналізуються такі показники фізичного навантаження як інтенсивність тренувальних навантажень,