

### Список використаних джерел:

1. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: навч. посібник / І. М. Дичківська. – К.: Академвидав, 2004. – С. 19-22.
2. Закон України «Про інноваційну діяльність» – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/40-15>.
3. Закон України «Про освіту» – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ru.osvita.ua/legislation/law/2231/>.
4. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді (2015 р.). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/4068>.
5. [http://nbuviar.gov.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1209:suchasnij-stand-i-perspektivi-ukrajinskoji-evrointegratsiji&catid=8&Itemid=350](http://nbuviar.gov.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=1209:suchasnij-stand-i-perspektivi-ukrajinskoji-evrointegratsiji&catid=8&Itemid=350).
6. <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/115734/00-TitlePages.pdf?sequence=1>.
7. <http://vestnikdnu.com.ua/archive/201264/yarovenko.html>.

**Нечепуренко В.М.**

*викладач фізичного виховання;*

**Корога Т.П.**

*викладач фізичного виховання,*

*Коледж ракетно-космічного машинобудування*

*Дніпровського національного університету*

*імені Олеса Гончара*

## **ЗАСТОСУВАННЯ ПОТОКОВО-ІНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДУ У МОДУЛІ «БАСКЕТБОЛ»**

Останніми роками освітяни є активними учасниками посилення гуманізації освіти в руслі особистісно-орієнтованого напрямку освіти та навчання. Індивідуалізація та диференціація стали центральними об'єктами у процесі фізичного виховання студентів. Історично фізична культура складалася передусім під впливом практичних потреб суспільства в повноцінній фізичній підготовці підростаючого покоління до праці. В той же час, у міру становлення систем освіти та виховання, фізична культура ставала базовим чинником формування рухових умінь і навичок [1].

Підвищення ефективності та якості фізичного виховання студентів знаходиться в центрі уваги педагогів. Однак в цілому система фізичного виховання у вузах все ще не відповідає сучасним вимогам у зв'язку з дією ряду об'єктивних факторів. Серед них – зростання гіподинамії студентів, обумовлене подальшою інтенсифікацією розумової праці, з одного боку, і зниженням рухової активності – з іншого, що викликає такі тривожні явища, як серцево-судинні захворювання, ожиріння, порушення постави тощо.

Однією з найпопулярніших спортивних ігор у світі є баскетбол. Притаманні йому висока емоційність і видовищність, різноманітність прояву фізичних якостей і рухових навичок, інтелектуальних здібностей і психічних можливостей залучають до гри мільйони шанувальників [2].

Баскетбол складається з природних рухів і специфічних рухових дій з м'ячем та без м'яча. Протиборство, цілями якого є взяття кошика суперника та захист свого, стимулює прояв всіх життєво важливих для людини фізичних якостей: швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, гнучкості та витривалості. У роботу задіюються практично всі функціональні системи організму, включаються основні механізми енергозабезпечення [2].

Досягнення спортивного результату вимагає від граючих цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, сміливості, впевненості в собі, почуття колективізму.

Баскетболісти відчують під час гри велике навантаження і повинні бути готові до нього. Функціональна підготовка, або попросту витривалість, є основною базою, на якій будуються і вдосконалюються всі фізичні якості. Однак слід завжди пам'ятати, що інтенсивність роботи повинна відповідати функціональним можливостям гравця, його здатності до відновлення.

Одноманітна фізична діяльність призводить до розвитку несприятливих психічних станів – моногонії та психічного пересичення. Викладач повинен урізноманітнити засоби та методи проведення заняття, використовуючи для розвитку рухових якостей різноманітні вправи.

Бажання зробити багато за мінімальний проміжок часу на ділі призводить до низької якості навчального процесу. Тому останнім часом широке застосування знайшли спеціальні форми вправ при комплексному змісті занять. Основна з них – колове тренування. Велику роль у виборі цього методу зіграло й те, що на заняттях з фізичної культури переповнений спортивний зал (де іноді займаються дві і більше груп). При такій завантаженості моторну щільність заняття допомагає збільшити колове тренування. У фізичному вихованні застосування колового тренування дає можливість самостійно здобувати знання, розвивати фізичні якості, удосконалювати окремі вміння та навички, дозволяє домогтися високої працездатності організму.

Для організації студентів на заняттях з фізичного виховання в процесі навчання використовується ряд методів: фронтальний, груповий, метод індивідуальних завдань, потоковий і коловий [3].

Застосування потоково-інтервального методу в основній частині заняття дозволяє комплексно розвивати фізичні якості (переважно загальну і силову витривалість, швидкісну силу), а також удосконалює дихальну і серцево-судинну системи.

Колове тренування, організоване за методом потоково-інтервальних вправ із жорсткими інтервалами відпочинку, проводиться з короткими перервами, «дієвими» паузами як між вправами, так і між колами.

Викладач вказує кожній групі, на якому місці вона починає вправу, і в якому порядку переходить від станції до станції. Надалі зберігається той самий порядок. Для кращої організації студентів в кожній з груп потрібно призначити старшого, який допомагає товаришам виконувати вправи, страхує їх, стежить за дотриманням встановленого дозування.

Потоково-інтервальний метод базується на короткостроковому (20-40 с) виконанні простих за технікою вправ з мінімальним відпочинком, що сприяє розвитку загальної силовій витривалості.

Тривалість відпочинку повністю відповідає кількісній інтенсивності вправ, а також рівню рухової підготовленості студентів. Чим вище інтенсивність вправ, тим успішніше буде йти процес розвитку максимальної та швидкісної сили, а також силовій витривалості.

При роботі за даним методом потрібно звернути увагу на особливість підбору вправ. Комплекси потрібно складати з вправ, які студенти могли б виконувати без суєти та з граничною точністю протягом 30 сек. Підвищення індивідуального навантаження йде за рахунок збільшення кількості повторень на станціях МТ + 1/2, МТ + 2/2 (МТ – максимальна кількість повторів + ще 1 або 2 повтори і суму поділити навпіл, а комплекс вправ повторити двічі), а загальної – за рахунок збільшення проходження кількості кіл всією групою [4].

Колове тренування, що здійснюється на заняттях з баскетболу, являє собою цілісну самостійну організаційно – методичну форму занять і в той же час не зводиться до будь-якого одного методу. Воно включає ряд приватних методів

суворо-регламентованої вправи з вибіркоким і загальним впливом на організм студентів. Розрізняють такі основні різновиди колового тренування:

- 1) за методом безперервної вправи (переважна спрямованість на витривалість);
- 2) за методом інтервальної вправи з жорстким інтервалом відпочинку (переважна спрямованість на силову та швидкісну витривалість);
- 3) за методом інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку (переважна спрямованість на силу, спритність і спеціалізовану витривалість) [4].

Ефективність даного методу полягає в тому, що значно підвищується щільність занять, так як займаються всі студенти одночасно і в той же час самостійно, пропорційно своїм можливостям і зусиллям.

Основні переваги проведення даного варіанту тренування полягають у наступному:

- полегшують проведення тренування на заняттях фізичного виховання, будучи простою та зручною проміжною формою;
- викладач має велику можливість сконцентрувати свою увагу на вирішенні основних завдань заняття;
- увагу студентів зосереджено на усвідомленому та технічно-правильному виконанні вправ на станціях;
- заняття спрощуються через відсутність обліку й стають доступними для всіх, хто не був раніше ознайомлений з методом тренування;
- полегшуються організація навчально-тренувального процесу і контроль;
- у студентів виховуються свідомість і підвищується почуття відповідальності, прищеплюються навички самостійної роботи, ініціативність та інтерес у виконанні вправ.

Впровадження викладачами на заняттях фізичного виховання комплексів фізичних вправ, які проводяться з використанням потоково-інтервального методу тренування, дозволяє значно розширити коло засобів, що забезпечують різнобічну рухову підготовку студентів, гарантують одночасний вплив як на функціональний розвиток організму, так і розвиток рухових якостей студента, підвищують інтерес до занять. Колове тренування на заняттях з фізичного виховання добре ув'язується з програмним матеріалом зі спортивних ігор, сприяє підвищенню не тільки щільності заняття, але і позитивно впливає на організм в цілому. Ефективність концентрації навантаження дозволяє в найкоротший термін успішно розвивати загальну та спеціальну фізичну підготовку.

### Список використаних джерел:

1. Бачинська, Н.В. Інноваційні методи використання у фізичній культурі [Електронний ресурс] / Бачинська Н.В. – Електронні дані. – [Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара, КЗО «Ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою» Дніпропетровської міської ради]. – Режим доступу: [www.rusnauka.com/14\\_ENXXI\\_2013/Sport/2\\_134148.doc.htm](http://www.rusnauka.com/14_ENXXI_2013/Sport/2_134148.doc.htm) – мова укр. – Назва з екрана.
2. Методика навчання гри в баскетбол [Електронний ресурс] / <http://knowledge.allbest.ru/sport/c-2c0a65635a3bc79a5c43a88521316c26.html> (дата звернення 21.12.2017)– мова укр. – Заголовок з екрана.
3. Корабльов О.В. Отчет «Использованием методов круговой тренировки...» [Електронний ресурс] / Корабльов О.В. – Електронні дані. – Режим доступу: [penuda.ru...использование-методов...в-преподав.html](http://penuda.ru...использование-методов...в-преподав.html) – мова рос. – Назва з екрана.
4. Спасов, Д.В. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе: Методическое пособие [Текст] / Авт.-сост. Д.В. Спасов, З.Ф. Спасова. – Казань: КФУ, 2013. – 37 с.