

туванні відстані з карти лінійкою з погрішністю до 0,5 мм і русі пішки. Подібний варіант іноді застосовується в лісі з дуже поганою (до 5—10 м) видимістю і прохідністю у випадку, якщо шуканий орієнтир малий (наприклад, камінь чи мурашник). Довжина такого переходу — менш 100 м. При цьому точність виміру відстані близька до точності складання карти. На початку освоєння навички рахунку пар кроків, необхідно перевіряти кількість пар кроків на контрольних відрізках з можливо більш різноманітним ґрунтом, прохідністю і рельєфом.

Спосіб рахунку пар кроків завантажує увагу і пам'ять спортсмена сторонніми (рахунком, обчисленнями) операціями. Крім того, створюється небезпека вимикання процесу зіставлення карти з місцевістю і втрати орієнтування при збої рахунку. Тому в сучасному орієнтуванні рахунок кроків застосовується в основному на бідній, чи надто насиченій орієнтирами місцевості, а так само при поганій видимості. Довжина контрольованих кроками відрізків звичайно складає 50—200 м.

Спосіб контролю відстаней по орієнтирах вільний від цих недоліків, а при точних, насичених, добре накреслених картах вимагає невеликих витрат часу, до того ж має високу точність. Однак при контролі відстані тільки по орієнтирах існує реальна небезпека не помітити який-небудь орієнтир і пробігти зайву відстань. Така помилка може збільшитися близькістю двох аналогічних орієнтирів. Сполучення одночасно двох методів контролю відстані істотно підвищує надійність орієнтування.

Деякі орієнтувальники прибігають до сполучення рахунку пар кроків і контролю відстані по орієнтирах, однак досвідчені майстри практично не застосовують рахунок пар кроків. Вони використовують розвинене в результаті тренувань і участі в змаганнях так зване почуття відстані, що піддається тренуванню, хоча і не в усіх рівною мірою. Варто відзначити, що виховання почуття відстані потрібно не тільки для контролю відстані, але і для розвитку просторового мислення. Почуття відстані в сполученні з контролем по орієнтирах дозволяє домогтися точності і надій-

ності практично без утрат швидкості. Але і рахунок пар кроків необхідний, якщо потрібна висока точність виходу на малопомітний орієнтир.

Почуття відстані засноване на комбінації зорових і м'язових відчуттів спортсмена і використовується при вимірі пройденної відстані. Єдиний спосіб оцінити взаємне розташування і розміри об'єктів — окомірний, коли використовуються лише зорові відчуття.

Контроль напрямку. Цей елемент техніки нерозривно зв'язаний з попереднім, багато в чому подібний йому по способах виконання. Але контроль напрямку по орієнтирах і по почуттю напрямку виявляється відносно більш грубим. Почуття напрямку у відмінності від почуття відстані засновано на використанні лише «оперативних» еталонів, що при численних поворотах, особливо в районі КП, швидко губляться. Тому орієнтувальники застосовують додаткові засоби контролю напрямку, і головне з них — компас. За допомогою компаса контролюють напрямок або щодо стрілки, що показує на північ (грубий варіант), або щодо пластини компаса, що при сполученні північного кінця стрілки з позначенням півночі на колбі показує напрямок узятото азимута (точний варіант). Стрілка гарного рідинного компаса спрямована на північ навіть під час бігу, але при одній умові — колба повинна бути горизонтальна. З цієї умови випливає правило — перш ніж подивитися на компас, установіть його в руці горизонтально і продовжуйте біг. Через кілька секунд стрілка установиться на північ і на неї можна дивитися. Довіра до стрілки компаса виховується на тренуваннях.

Література

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена ориентировщика. — Минск, 1987.
2. Кивистин А.К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. — Тарту, 1979.
3. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. — М.: ФИС, 1984.
4. Огородников В.И., Моисеенко А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. — М.: ФИС, 1980.

ВИЯВЛЕННЯ І РОЗВИТОК ЗДІБНОСТЕЙ ДО ОПЕРАТИВНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У БАСКЕТБОЛІСТОК НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ

Ж.А. Цимбалюк

*Харківський державний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди*

Сучасна світова наука все частіше знаходить застосування в одній з найцікавіших сферах діяльності людини — спорті. В даний час виростити висококласного спортсмена можна лише застосовуючи сучасні методи підготовки з урахуванням

індивідуальних особливостей спортсменів, починаючи з початкового етапу навчання.

Сучасний баскетбол досяг такого високого ступеня розвитку, що нерідко фізична, технічна і тактична підготовленість знаходяться приблизно на

одному рівні. Це ставить перед тренерами задачу, що полягає у виявленні і розвитку у баскетболістів здібностей до оперативної спортивної діяльності.

Баскетбол — вид спорту, у якому, з одного боку, «здатність швидко розбиратися в складній ситуації і майже миттєво знаходити правильні рішення» — навряд чи не вирішальну умову успіху, з іншого боку — процес ухвалення рішення носить колективний характер, тобто на перший план висувається проблема колективного мислення.

Ситуації змагальної боротьби у спорті швидкі та мінливі. Тому реалізація у ході змагань наміченої на спортсменом тактичного плану пов'язана із розв'язанням багатьох різних за характером тактичних задач.

Тактичне мислення — це мислення, вплетене безпосередньо в діяльність спортсмена. Воно носить діючий характер, тому що пов'язане з діями в їх моторному, практичному змісті.

З урахуванням особливостей вияву цього виду мислення відбувається тактична та психологічна підготовка баскетболістів.

Для спортивних ігор, наприклад баскетболу, характерний тип задач, які розв'язуються у динамічній області.

Швидко зафіксована ситуація в діяльності, як правило, має наслідок, який спортсмену необхідно передбачити. У спортивній боротьбі точний прогноз дає змогу максимально скоротити розгортність пошуку необхідного рішення і в задалегідь запрограмованій тактичній ситуації діяти за принципом простої реакції.

Необхідно враховувати і те, що із безмежної кількості ситуацій у спортивній діяльності багато повторюються, що дає спортсмену змогу розпізнавати їх і знати оптимальні продовження, які ведуть до успіху. У баскетболі, наприклад, часто використовують відомі ситуації, кидки м'яча із задалегідь засвоєних місць, тактичні взаємодії та інші стандартні положення, які мають одне чи кілька оптимальних продовжень. Вони якоюсь мірою дозволяють творчо вирішувати задачі і завуальованими діями тримати суперника у невизначеності.

У стандартних ситуаціях процес угадування проходить без розрахунку і думка переходить у дію відразу, що й створює ефект раптовості для суперника, а для партнерів — можливість автоматизованої дії з швидкою регуляцією рухів, підвищує швидкість групової дії.

Розташування суперників і партнерів, динаміка їх переміщень, переміщення м'яча складають єдину структуру, в якій всі елементи не жорстко пов'язані між собою. В одній і тій же ігровій ситуації можуть бути прийняті різні рішення, що примушує спортсмена інтенсивно мислити і в кожній конкретній ситуації інтуїтивно знаходити найбільш сприятливе продовження, що вестиме до завершення свого наміру.

Сприйняття баскетболістом ігрових ситуацій пов'язане з інформацією про положення й рух всіх об'єктів. Експериментально доказано, що за даними швидкості прийому та обробки інформації баскетболісти випереджують представників багатьох інших видів спорту.

Мислення баскетболіста спрямоване на те, щоб оцінити обстановку, визначити найбільш імовірні продовження ігрової ситуації, вибрати з них найбільш раціональні, виділити засоби їх реалізації, прийняти необхідне тактичне рішення. Це висуває особливі вимоги для конкретності, гнучкості, швидкості та точності оперативного мислення.

У сучасному баскетболі велика увага приділяється тактичній підготовці баскетболістів, що зв'язано з особливостями даного виду спорту.

Особливе місце займає розвиток здібностей баскетболіста до оперативної тактичної діяльності. Рівень розвитку тактичного мислення баскетболіста є показником тактичної підготовленості спортсмена.

Для успішного розвитку тактичного мислення необхідний цілий ряд умов. Однак воно розвивається тільки в процесі тренування і спортивних змагань, у результаті систематичних, планомірних вправ, у розробці й аналізі тактичних планів і задумів.

Тому вивчення цієї проблеми складає практичну цінність, тому що може допомогти в раціональній організації підготовки баскетболістів на початковому етапі навчання. Для відповіді на питання: чи впливає оперативна спортивна діяльність на розвиток тактичного мислення баскетболістів на початковому етапі навчання? — був проведений експеримент, у якому брали участь контрольні групи (учні п'ятих і сьомих класів) і експериментальні групи (баскетболістки — учениці п'ятих і сьомих класів) — всього 99 чоловік.

В експериментальних групах баскетболісток п'ятих—сьомих класів основна увага на тренувальних заняттях приділялася тактичній підготовці.

У контрольних групах п'ятих і сьомих класів загальноосвітньої школи № 138 м. Харкова навчання здійснювалося на основі діючої шкільної програми з фізичної культури. Заняття проводилися відповідно до традиційно сталого планування навчального матеріалу.

Тактичне мислення в спорті вивчається за допомогою тесту В.Н. Пушкіна «Гра-5» у модифікації А.В. Радіонова «Гра-3».

У ході експерименту отримані дані зміни результатів за кількістю ходів і часом у тесті «Гра-3» до і після експерименту. При порівнянні дані зміни результатів за кількістю ходів у баскетболісток і учениць-неспортсменок отримані статистично значимі величини ($P < 0,05$ і $P < 0,01$), причому цей показник в експериментальних групах значно вище, ніж у контрольних.

При порівнянні дані зміни результатів за часом у цих же групах отримані також статистично значимі величини ($P < 0,05$ і $P < 0,05$) і результати значно вищі так само в експериментальних групах баскетболісток п'ятих і сьомих класів.

При порівнянні дані зміни результатів по кількості ходів і за часом в спортивних експериментальних групах баскетболісток п'ятих і сьомих класів отримані статистично значимі величини ($P < 0,01$ і $P < 0,01$). Причому ці результати в експериментальній групі баскетболісток сьомих класів значно вище, ніж у групі баскетболісток п'ятих класів.

Отримані дані говорять про те, що оперативна діяльність при грі в баскетбол підвищує рівень розвитку тактичного мислення.

Це дає нам можливість сформулювати практичні рекомендації для тренерів і учителів фізичної культури з розвитку тактичного мислення юних баскетболістів:

1. Підвищення тактичної майстерності баскетболіста відбувається безпосередньо в ігровій діяльності.

2. З огляду на розвиток тактичного мислення безпосередньо в оперативній спортивній діяльності

необхідно застосовувати завдання з тактичною спрямованістю з першого року навчання баскетболу.

3. У ході навчання враховувати початковий рівень тактичного мислення, що допоможе в підборі індивідуальних завдань.

4. При спортивному доборі в баскетбол звернути особливу увагу на дітей з відносно високим рівнем тактичного мислення.

Література

1. *Ашмарин Б.А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. *Варданян К.Н., Лалаян А.А.* Психология тактики баскетбола. — Ереван: Айастан, 1972.
3. *Гагаева Г.М.* Тактическое мышление в спорте // Теория и практика физической культуры. — 1951. — № 6.
4. *Завалишина Д.Н.* Оперативное мышление и принятие решения // Проблемы принятия решения. — М.: Наука, 1976.
5. *Кричевский Р.Л.* Экспериментальное исследование тактического мышления в спорте // Теория и практика физической культуры. — 1968. — № 8.
6. *Родионов А.В., Воронова В.И.* Психологические основы тактической подготовки баскетболистов. — К.: Здоровье, 1989.

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНОЇ ВІДСТАНІ ДО МЕТИ ПРИ ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ НИЖНІЙ ПРЯМІЙ ПОДАЧІ У ВОЛЕЙБОЛІ

*Кандидат педагогічних наук, доцент І.Б. Гринченко,
професор Ю.М. Поярко*

*Харківський державний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди*

Однією з найбільш актуальних проблем педагогіки, а також теорії і методики фізичного виховання як частки її розділу є розробка критеріїв і методів індивідуального навчання учнів [2, 4, 5, 6]. Цьому науковому напрямку приділяється велика увага у всіляких розділах навчальної діяльності [7, 8]. Однак дотепер значна кількість робіт з цього питання не сприяла досить успішному його рішенню.

В області методики фізичного виховання і спорту проблема індивідуальних форм навчання сполучена з розробкою різних підходів у побудові навчальних програм, що сприяють оптимізації освоєння рухів і формування необхідних фізичних проявів і властивостей сенсомоторики [1, 3, 4, 5]. Наявні в цій області дослідження проводилися переважно на моделях гімнастичних вправ і в меншому ступені присвячені вивченню єдиноборств, спортивних ігор і інших видів спорту.

Метою роботи є виявлення оптимальної відстані до цілі при початковому навчанні нижньої прямої подачі у волейболі.

Методика дослідження

В основі даного дослідження лежала методика визначення оптимальної відстані до цілі як обов'язкової умови для початку навчання точнісно-цільовим рухам.

Як точнісно-цільову дію було обрано нижню пряму подачу м'яча. Даний рух використовувався тому, що він доступний широкому контингенту, що займаються, своєю нескладною технікою виконання, а також тому, що з нього починається навчання більш складних видів подач [7, 8].

Як показують численні дослідження, величина прикладеного зусилля залежить від відстані до цілі [5, 6]. Тому визначалася цільова точність при постійній вазі м'яча і відстані, що змінюється, до цілі.