

Міністерство освіти України
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Матеріали науково-методичної конференції вузів
Подільського регіону



щення, що гадмірний розвиток сили при відносно невеликій вазі снаряда стримує розвиток гнучкості і рухливості зв'язково-суглобового апарата, здатність м'язів до розтягування. Затруднює як також вміння диференційно керувати окремими частинами і ланками тіла. Стає неможливим і послідовне виключення в роботу перш за все більш сильних, а потім більш слабких, але більш "швидких" груп м'язів.

З проведеного дослідження слід зробити висновок, що розвиткові швидкості рухів у метальників списа повинен переважає розвиток силових здібностей. У виборі засобів тренування тренеру необхідно врахувати цю обставину. Розвиток швидкісних і силових здібностей повинен бути диференційним, тому що домінуючий розвиток однієї якості стримує розвиток іншої.

О.М.Лакіза, к.п.н., доцент;

О.К.Дудник, викладач;

В.І.Максимченко, викладач;

В.Н.Кондра, викладач

/Білоцерківський сільськогосподарський інститут/

МЕТОДИКА ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЮ МАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

У практиці спортивних ігор з метою різносторонніх педагогічних спостережень за ігровою діяльністю використовують різноманітні методи фіксації дій баскетболістів, що вивчаються а саме: методи статистичного, стенографічного і графічного записів, наговорювання на мах ітофон, кіно- і відеозаписи. Однак стосовно до тренерської роботи окремі з них не забезпечують швидкості отримання інформації і повної достовірності фіксації ігрових показників. Інші - дорого коштують і потребують тривалого часу для обробки отриманих матеріалів.

Враховуючи вищевказане, перед далим дослідженням було поставлено завдання: розробити і апробувати методику оперативного контролю за техніко-тактичними діями баскетболістів.

Для вирішення названого завдання використовувались такі методи дослідження: аналіз і узагальнення спеціальної літератури, педагогічні спостереження.

Було створено п'ять протоколів педагогічних спостережень.

які після апробації визначились в два, а кількість зареєстрованих в них показників зведено до мінімуму. Кожен протокол складався з двох частин. У верхній реєструвалися показники командної гри. В нижній — якість виконання ігрових прийомів баскетболістів окремо.

В одному з протоколів здійснювалась реєстрація 12 найбільш інформативних ігрових показників, які характеризують атакуючі дії баскетболістів. Для зручності фіксації вони були з'єднані в чотири самостійних блоки.

В першому блоці були зібрані показники, що визначають якість організації атакуючих дій: підбір м'яча, що відскочив від свого щита, перехоплення передач і кидків, а також інші види оволодіння м'ячем /виривання, вибивання, підбирання, відбивання/.

Другий — атестував нерезультативно виконані прийоми, при яких атакуючі дії команди були припинені. До них відносяться невлучні передачі м'яча і другі види помилок, допущені при веденні і ловінні м'яча, втрата внаслідок вибивання, виривання і накривання м'яча; а також порушення трьох секунд.

Третій — характеризував якість завершення атаки з ближньої, середньої і дальньої дистанцій, в тому числі після головної передачі.

Четвертий складався з показників якості виконання підбирання м'яча на щиті суперника і штучних кидків.

За допомогою другого протокола визначалися грубі помилки у виконанні захисних дій баскетболістів. Фіксувалися три показники: відсутність перешкод кидкові і блокування при підбиранні м'яча, а також неповноцення в захист.

В момент спостережень за грою в графу техніко-активного прийому заносився номер гравця, що виконав відповідні дії. А при результативному кидкові номер гравця обводився колом. Реєстрація здійснювалась у клітці даного тайму і часового інтервалу /в протоколі кожен тайм ділився на чотири п'ять виливаних відрізки/.

Відмінною особливістю даних протоколів спостережень від раніше відомих є введення до них пунктів, що характеризують середні, середні-максимальні і мінімальні значення виконання виконавчих ігрових прийомів в кожному таймі і за гру в цілому, командами та гравцями окремо.