

ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ СТАНДАРТНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ

В. С. Келлер, Е. Н. Приступа

*Львовский государственный институт
физической культуры*

В работах ведущих специалистов баскетбола (Ф. Линдеберг, 1971; Б. Коузи, Ф. Пауэр, 1975; А. Я. Гомельский, 1972; Д. Вудс, 1987 и др.) значительное внимание уделяется особым ситуациям игры — розыгрышу стандартных положений. Однако опыт показывает, что в учебно-тренировочном процессе команд высокой квалификации совершенствованию деятельности баскетболистов при розыгрыше стандартных положений отводится неоправданно мало времени. Такое положение в значительной мере снижает результативность соревновательной деятельности.

Совершенствование системы управления учебно-тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности представляется перспективным направлением и одним из основных резервов совершенствования процесса подготовки спортсменов высокой квалификации (В. С. Келлер, 1977; Л. А. Латышкевич, 1978; В. А. Запорожанов, В. Н. Платонов, 1985 и др.).

Исследованы кинематические и динамические характеристики соревновательной деятельности игроков при розыгрыше стандартных положений. Выявлены факторы, определяющие результативность их деятельности. Установлено, что наряду с уровнями специализированных видов подготовленности (физической, технической, тактической) результативность соревновательной деятельности баскетболистов зависит от степени адекватности восприятия и отражения поступающей информации. Определены зоны напряженности деятельности игроков в ситуациях, предшествующих розыгрышу стандартных положений, во время и после розыгрыша. Напряженность соревновательной деятельности при розыгрыше стандартных положений детерминирована характером двигательной деятельности, предшествующей розыгрышу, а также многочисленными эмоциональными факторами. В то же время в тренировочных занятиях эффект соревновательной напряженности достигается преимущественно за счет повышения объема или интенсивности физического компонента нагрузки. Это в значительной мере снижает эффективность развития адаптивности к специфическим соревновательным воздействиям.

С целью приближения учебно-тренировочного процесса к реальным условиям соревнований разработана усовершенствованная

методика повышения результативности деятельности игроков при розыгрыше стандартных положений. Использование различных сближающих факторов (ограничение пространственных и временных параметров деятельности, создание соревновательных дефицитов времени и пространства, применение зрительных и звуковых раздражителей, моделирование экстремальных моментов игры и т. д.) наряду с высокой интенсивностью физической нагрузки позволило максимально приблизить условия тренировки к соревновательным по степени специфической напряженности. Исследования, проведенные на тренажерно-исследовательском комплексе (В. С. Келлер, Е. Н. Приступа, Н. В. Говор, 1987), на протяжении педагогического эксперимента показали существенное улучшение основных характеристик, влияющих на результативность деятельности игроков при розыгрыше стандартных положений. Также существенно повысилась результативность соревновательной деятельности.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что методика повышения результативности игроков при розыгрыше стандартных положений, основанная на учете объективных характеристик соревновательной деятельности, является наиболее эффективной.

КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК С ПРИМЕНЕНИЕМ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ

Т. А. Кирильченко

*Киевский государственный институт
физической культуры*

Цель настоящих исследований — обоснование использования биодинамических параметров функции равновесия в качестве критериев контроля за состоянием технической подготовленности спортсменок на основе изучения биомеханических характеристик техники поворотов в художественной гимнастике.

С помощью инструментальных методов биомеханического анализа движений (двухплоскостной киносъемки, акселерографии, тензодиамографии) изучалась биокинематическая и биодинамическая структура техники поворотов, определялись особенности техники спортсменок различной квалификации. Регистрировалось 42 показателя при выполнении тестового упражнения — поворота на 360° с остановкой в вертикальное равновесие, которое служит базовым техническим элементом.