

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА БАСКЕТБОЛИСТОВ

Кондрашенкова А.В.

Смоленская академия физической культуры, спорта и туризма

Баскетбол принадлежит к числу интенсивно совершенствующихся и развивающихся видов спорта. Ведется поиск путей повышения динамичности, зрелищности игры, оптимального соотношения между нападением и защитой, периодически принимаются изменения и дополнения в правилах игр, закрепляющие найденные закономерности.

Возрастают требования к точности бросков, необходимости завершения атак с различных дистанций (в том числе средних и дальних), увеличивается значимость обучения и совершенствования методов спортивной тренировки спортсменов различной квалификации. Особую актуальность приобретает разработка методов совершенствования техники дистанционных бросков.

Это обуславливает важность проблемы организации тренировки и влияние техники выполнения бросков с различных дистанций на эффективность атак в игровых условиях.

А.Н. Блеером, отмечается оперативный характер игровой деятельности, динамизм, нестационарные условия решения двигательных задач, зависимость результата от особенностей противодействия соперника. Для процесса реализации такой деятельности характерны сложнейшие механизмы оценки не только текущей ситуации, но и ее прошлого, и наиболее вероятного будущего, поиск наиболее адекватных ситуации решений, реализация оптимального варианта с помощью психомоторных действий и их коррекция на основе обратных связей. Детальное изучение игровой деятельности говорит о сложнейшем содержании каждого игрового

действия, структура которого состоит из предварительной, подготовительной, основной и заключительной фаз. Фазы имеют техническую, тактическую и психическую структуру и обеспеченную высоким уровнем развития ряда физических и психических качеств.

Невысокий уровень физической подготовленности спортсмена - игрока лимитирует его способности при овладении технико-тактическим арсеналом и совершенствовании его. Например, баскетболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не может овладеть современной техникой броска в прыжке и участвовать в борьбе за мяч у щита. Отставание развития силы у волейболиста повлияет на силу подачи, нападающего удара, на прием мяча от нападающего удара без блока. Команда, игроки которой медлительны, не может эффективно применять быстрый прорыв, прессинг, будет отставать в быстроте переключений от одних действий к другим, от нападающего удара к страховке и. т.д.

Необходимо также отметить, что достаточно высокий уровень физической подготовленности игрока является важным фактором психологического плана, а именно: придает уверенность в борьбе, способствует проявлению более высоких волевых качеств в экстремальных условиях.

Игровая деятельность характеризуется лимитом времени для решения тактических задач, постоянной нацеленностью команды на попадание мячом в специфическую цель - в корзину в баскетболе; в ворота - в гандболе, футболе, хоккее; в площадку - в волейболе, большом теннисе, бадминтоне.

В последнее время значительным числом исследователей отмечается высокое значение психологического содержания деятельности игроков. В частности А.В. Родионовым подчеркиваются следующие составляющие игровой деятельности в баскетболе: выполнение сложных в моторном отношении действий; удерживание в поле зрения нескольких значимых объектов одновременно, имеются в виду такие объекты, как спортсмены

своей и противоположной команды, мяч, находящиеся как в центре, так и на периферии поля зрения; комплексные реакции на быстрые передвижения упомянутых объектов. Принятие тактических решений в условиях острого дефицита времени; вероятностное прогнозирование действий своей команды и противников, на основе знаний их поведения в аналогичных ситуациях; рефлексивное предположение о возможности правильного решения с собственной стороны; быстрый переход от атакующих действий к действиям в защите и, наоборот, быстрая смена плана действий и тактических решений; активная игровая деятельность всех игроков на площадке. Так же высокая значимость каждого действия с мячом, максимальная включенность всех спортсменов в игру с первого тактического хода, быстрые переключения на разные по биомеханическим и психологическим характеристикам действия с мячом. Баскетбол в этом отношении богат разнообразием технических и тактических действий, что предъявляет высокие требования, как к двигательному аппарату, так и к психической сфере спортсменов; постоянная готовность каждого игрока к неожиданностям, как в отношении изменения конкретной оперативной ситуации, так и в отношении хода игры.

Поскольку многие слагаемые функциональных резервов в спорте высших достижений почти достигли своего предела, возникает необходимость поиска потенциальных возможностей качественного улучшения методики тренировочного процесса. Одним из таких резервов является учет закономерностей взаимодействия человека с окружающей средой. Природа оказывает существенное влияние на организм, которое может быть экстремальным или оздоравливающими, вызывать дезадаптационный или тренирующий эффекты. Острота борьбы, значительное психофизиологическое напряжение в период подготовки и участия в соревнованиях диктует необходимость учитывать малейшие колебания среды, которые могут повлиять на проявления физических возможностей. И только тренер, знающий физико-географические и погодно-

климатические особенности среды, индивидуальную восприимчивость к ней спортсменов, может эффективно решать задачи тренировки и реабилитации.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000 - 7000 метров, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и внезапных остановок для постановки заслона, паса, броска. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину, потому что интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил.

Энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный характер (аэробно - анаэробный). Основным показателем аэробных возможностей - величина максимального потребления кислорода (МПК) у баскетболистов с ростом квалификации растет и у мастеров спорта достигает около 60 мл на 1 кг веса.

Ендропов О.В. в своем исследовании установил, что во время игры баскетболист использует 80 - 90 % максимального энергетического потенциала, но в силу непредсказуемости игрового времени матча, зачастую достигает 100%. Важным показателем функционального состояния организма - сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений является важнейшим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Радиотелеметрически установлено, что ЧСС у баскетболистов во время игры достигает 180-210 уд./мин. При выполнении с дальней дистанции бросков ЧСС составляет в среднем 128 уд./мин., а уровень потребления кислорода 30% от максимальной величины. При выполнении специальных упражнений средней интенсивности ЧСС находится в пределах 140 - 150 уд./мин., и уровень потребления кислорода в пределах 50 % от максимальной величины. При выполнении игровых упражнений частота сердечных сокращений достигает 172-187 уд./мин., а величина кислородного долга 5-7 л/мин. При этом за игру баскетболист высокого класса теряет в весе от 2 до 5 кг.

Теоретический анализ специальной литературы показал, что для успешного участия в соревнованиях баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю, ведение мяча, точно атаковать кольцо, но и большое значение имеет психологическая, техническая и тактическая подготовленность игроков.

Литература

1. Андреев В.И. Некоторые особенности атлетической подготовки и сопряженного метода тренировки в бросках одной рукой в прыжке в баскетболе/ В. И. Андреев, Г. И. Реш, Н. Н. Токарь // Физическое воспитание в процессе перестройки высшей школы. Томск, 1989. - С. 25-42.
2. Данилов А.А. Экспериментальное исследование специальной работоспособности баскетболистов: Дис. ... канд. пед. наук /А. А. Данилов. - М., 1972. - 357 с.
3. Я.С. Вайнбаум Управление движениями и совершенствование технической подготовки в физическом воспитании/ Я. С. Вайнбаум.-М., 1981. - 38 с.
4. А. И. Вальтин. Влияние интенсивной двигательной деятельности баскетболистов на технику броска мяча в корзину в прыжке /А. И. Вальтин // Теория и практика физической культуры. - 1985. - №9. - С. 8-11.
5. А.Курсс Эффективность индивидуальных действий баскетболистов в связи с овладением сложными атакующими приемами: Автореф. дис. канд. пед. наук /А. Курсс. - М.: 1980. - 20 с.
6. Корягин В.М. Структура и содержание современной подготовки баскетболистов / В.М.Корягин.- Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук.- М., 1994, С. 102.