

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).01

Анікеєнко Л.В.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІСТОК

У статті розкрито особливості ігрової діяльності студенток-баскетболісток. Розкрито значення швидкості і точності ігрових дій баскетболістів. Вивчення рухової та інформативної діяльності організму, що є вирішальними при реалізації навичок в баскетболі, обумовленості цих видів діяльності загальним функціональним фоном, інтеграції зазначених факторів в єдину функціональну систему для забезпечення високої надійності кидків м'яча в кошик повинен мати широкий вихід в практику як в плані методичних рекомендацій по вдосконаленню спортивної майстерності, так і для тестування функціональної готовності спортсменів.

Обґрунтовано залежність ігрової результативності баскетболісток від показників психофізичного розвитку їх організму та необхідність вивчення впливу морфофункціональних та психофізіологічних показників баскетболісток на швидкість і точність ігрових дій.

Ключові слова: баскетболістки, ігрова діяльність, морфо функціональні та психофізіологічні показники розвитку організму.

Анікеєнко Л. В. Особенности игровой деятельности студенток-баскетболисток. В статье раскрыты особенности игровой деятельности студенток-баскетболисток. Изучение двигательной и информативной деятельности организма, являющихся решающими при реализации навыков в баскетболе, обусловленности этих видов деятельности общим функциональным фоном, интеграции указанных факторов в единую функциональную систему для обеспечения высокой надежности бросков мяча в корзину должно иметь широкий выход в практику как в плане методических рекомендаций по совершенствованию спортивного мастерства, так и для тестирования функциональной готовности спортсменов.

Раскрыто значение скорости и точности игровых действий баскетболисток. Обоснованно зависимость игровой результативности баскетболисток от показателей психофизического развития их организма и необходимость изучения влияния морфофункциональных и психофизиологических показателей баскетболисток на скорость и точность игровых действий.

Ключевые слова: баскетболистки, игровая деятельность, морфо функциональные и психофизиологические показатели развития организма.

Anikeenko L. Features of game activity of basketball students. The article covers the issue of playing activities in basketball. The value of speed and accuracy of basketball players' game actions is revealed. The dependence of basketball players' game efficiency on indicators of their psychophysical development of their organism and the need to study the influence of morphofunctional and psychophysiological indicators of basketball players on the speed and accuracy of game actions are substantiated.

In sports games, technical training is of great importance, which includes a large number of different techniques. Basketball activity is based on individual and group technical actions of athletes, the main of which are throws to the basket, passes, driving, interception, selection, selection of the ball, etc. The ability to perform these actions quickly and accurately is the main condition for a successful game of basketball players.

Game efficiency depends on the spatio-temporal characteristics of game actions, which, in turn, are determined by the peculiarities of the psychophysical development of the body of athletes.

One of the main ways to achieve high sportsmanship is the constant improvement of the technique of the chosen sport, the study of its structure, components and psychophysiological basis.

Therefore, the study of the parameters of the game activities of students who play basketball, which includes analysis of the impact of morphofunctional and psychophysiological indicators of the body on competitive efficiency, is relevant in today's conditions of intensification of sports training.

Key words: basketball players, game activity, morpho functional and psychophysiological indicators of organism development.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Сучасний баскетбол - одна з найдинамічніших спортивних ігор. Цим обумовлені три тенденції його розвитку. По-перше, постійне прагнення до вдосконалення техніки гри і доведення її до рівня віртуозності, що справляє велике враження на спортсменів як психологічний фактор. По-друге, постійна тенденція до збільшення рівня атлетичної підготовленості гравців. По-третє, вільно чи мимоволі гра в сучасному баскетболі (професійному) відбувається так, що, як правило, жодна з команд не може добитися великої переваги в рахунку. Все це свідчить про необхідність постійного функціонального та інтелектуального розвитку гравця: його розумової діяльності, досконалості реакції, правильності рухів, здатності орієнтуватися в постійно мінливих ситуаціях.

Ігрова ефективність залежить від просторово-часових характеристик ігрових дій, які, в свою чергу, зумовлюються особливостями психофізичного розвитку організму спортсменів.

Одним з основних шляхів досягнення високої спортивної майстерності є постійне вдосконалення техніки обраного

виду спорту, вивчення її структури, складових та психофізіологічної основи. Тому вивчення параметрів ігрової діяльності студенток, які займаються баскетболом, що включає в себе аналіз впливу морфофункціональних і психофізіологічних показників розвитку організму на змагальну ефективність, актуальне в сучасних умовах інтенсифікації процесу спортивної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основні теоретико-методичні положення підготовки спортсменів розроблені вченими Л.В. Волковим, В.А. Запорожановим, В.М. Платоновим та ін. Особливості підготовки спортсменів різної кваліфікації у баскетболі розкрито у працях З.Я. Кожевнікова, В.Я. Корягіна, Н.В. Курової, Н.В. Полянцевої та ін., науковим обґрунтуванням спортивного відбору, зокрема і у баскетболі, займалися В.М. Волков, Л.П. Сергієнко, В.П. Філін, Л.Г. Шахліна та ін. Дослідження закономірностей змагальної ефективності баскетболісток стало предметом наукового пошуку Т.Д. Богатирьова, О.І. Бондаря, М.П. Дудіна, О.В. Тимошенка [3] та ін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Баскетбол набув широкого поширення у всьому світі, з кожним роком зростає інтерес до занять цим видом спорту, посилюється конкуренція на міжнародній арені. Останнє викликає необхідність удосконалення методики спортивного тренування з урахуванням тенденцій розвитку баскетболу.

Різноманіття рухових дій спортсменів під час гри дуже ускладнює кількісний опис їх компонентів. Сучасний тренувальний процес настійно висуває необхідність розробки методів інтегративного якісно-кількісного опису організму спортсмена як великої системи з метою раціонального моделювання його стану. Тому одне з основних завдань навчально-тренувального процесу юних спортсменок полягає в оволодінні доцільною технікою, постійне удосконалення її ефективності та варіативності для досягнення високих змагальних результатів [4; 6].

У спортивних іграх велика увага приділяється удосконаленню точності рухів за параметрами простору, часу та м'язових зусиль спортсменів, яка помітно впливає на формування якісного результату і пов'язана з координаційними здібностями.

Гострі, результативні передачі, ведення і точні кидки м'яча в кошик відносяться в баскетболі до складних технічних прийомів. Їх ефективність визначається досконалістю володіння почуттям часу і дистанції, здатністю правильно і адекватно оцінювати обстановку, що склалася.

Баскетбол - це гра зі швидким та мінливим темпом виконання прийомів і дій. Змінювана обстановка гри і прагнення використовувати кожен зручний момент визначають необхідність володіння різноманітним арсеналом способів виконання кидка з урахуванням індивідуальних здібностей та особливостей гравця. Для того, щоб влучити м'ячем у кошик, необхідно подолати опір противника, а це можливо лише в тому випадку, якщо гравці володіють прийомами техніки, вміють швидко пересуватися, раптово змінювати напрямок і швидкість руху. Швидкість у баскетболі проявляється в різних поєднаннях і в сукупності з іншими руховими якостями та ігровими прийомами, забезпечує комплексне виявлення швидкісних здібностей у складних рухових актах характерних для баскетболу. До таких комплексних проявів відносяться здатність до досягнення високого рівня швидкості пробігання відрізків дистанції, швидкість і точність простої та складної реакції, швидкість виконання прийомів і дій, що продиктовані ходом змагальної боротьби [4; 5].

Основні рухові дії баскетболісток характеризуються високим темпом пересувань, швидко змінюваною ситуацією, обмеженням часу володіння м'ячем. Весь арсенал техніко-тактичних прийомів вимагає від гравців точності, здатності до диференціювання зусиль, виконання швидкого переключення з одних дій на інші за ритмом, темпом і простором.

Уміння правильно і точно передачі м'яча - основа чіткої, цілеспрямованої взаємодії баскетболісток у грі. Різні способи передачі м'яча застосовують в залежності від тієї чи іншої ігрової ситуації: відстань, на яку потрібно послати м'яч, розташування або напрямку руху партнера, характер і способи протидії суперників. Гравець з м'ячем повинен постійно шукати можливість зробити передачу партнеру у більш вигідну позицію. Передача повинна бути рішучою, оскільки повільні або нависні передачі легко перехоплюються, а надто жорсткі або із зайвим обертанням викликають помилки при ловлі. Периферичний зір, швидкість руху рук, точний розрахунок і тактичне мислення - ось ті якості, які характеризують баскетболісток, які вміють безпомилково передавати м'яч. Існує багато психологічних і фізіологічних чинників, що впливають на кидкові здатності спортсменки, які тренер повинен аналізувати і коригувати нарівні з навчанням правильної техніки до різних видів кидків [1; 3; 6]. На результативність кидків також можуть впливати і деякі фізичні фактори, такі, як: неправильне освітлення, слизький м'яч, неправильно накачаний м'яч, неправильна вентиляція, незнайомий майданчик, обмеження простору для проходження під щит, слизька підлога, характер захисної протидії та ін.

Точність кидка у кошик визначається в першу чергу раціональною технікою, стабільністю рухів і керованістю ними, правильним чергуванням напруження і розслаблення м'язів, силою і рухливістю рук, їх заключними зусиллями, а також оптимальною траєкторією польоту і обертання м'яча. Готуючись до кидка, гравець повинен оцінювати ситуацію на майданчику (чи немає партнера в більш вигідному становищі, чи забезпечують партнери боротьбу за відскок і т. д.), можливу інтенсивність та спосіб протидії опікуючого захисника для реальних шляхів виходу для боротьби за відскок та інші моменти [6].

Ведення м'яча є важливим прийомом, що дає можливість баскетболістці пересуватися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей і в будь-якому напрямку. Ведення дозволяє уникнути щільно опікуючого захисника, вийти з м'ячем з-під щита після успішної боротьби за відскок і організувати стрімку атаку, поставити заслін партнеру, щоб потім передати йому м'яч для атаки.

Таким чином, результативність гравців у баскетболі зумовлюється здебільшого швидкістю і точністю рухових дій. Вивчення особливостей їх прояву у студенток-баскетболісток становить значний інтерес з позиції підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Дослідження впливу морфологічних, рухових, психофізіологічних, функціональних показників розвитку організму баскетболісток на швидкість і точність їх ігрових дій є одним з напрямків підвищення спортивної майстерності.

Швидкість сприйняття сигналу, швидкість і точність дії забезпечуються удосконаленням сенсомоторних функцій. Проблеми сприйняття простору і часу при спортивній діяльності вивчають з метою пізнання закономірностей прояву точності рухів, яку в свою чергу, пов'язують з руховою координацією. Координація рухів включає в себе: просторове орієнтування, точність відтворення рухів за просторовими, силовим і часовими параметрами, статичну і динамічну рівновагу. Причому доведено вплив на точність просторово-часових параметрів мають властивості ЦНС спортсменів. Це пов'язано з тим, що різне збільшення рівня фізичного і психічного напруження вимагають від неї прояву сили, рухливості і врівноваженості нервових процесів [2].

Успіх змагальної діяльності баскетболіста багато в чому залежить від своєчасності виконання рухових дій і точності їх регуляції в часі і просторі. В ігрових умовах баскетболістові найчастіше доводиться реагувати на рухи м'яча, партнерів, суперників, погоджуючи свої дії із швидкістю і напрямком їх переміщення. Причому швидкість цих переміщень може несподівано змінюватися, вимагаючи від гравця миттєвої реакції і відповідної дії. У зв'язку з цим багато дослідників підкреслюють значну роль точності реакції на рухомий об'єкт у діяльності спортсменів ігрових видів спорту [3; 6].

Таким чином, баскетбол характеризується складними і точними руховими актами, що відбуваються з великою швидкістю в постійно змінюваних часових і просторових межах. Для успішного ведення гри від баскетболісток потрібні швидкість і точність рухів, високий рівень розвитку різних технічних прийомів. Вибираючи момент передачі свого партнера або кидка м'яча в кошик, баскетболістка повинна успішно управляти швидкістю своїх рухів в точній відповідності з рухом супротивника. Більшість авторів відзначають, що в практиці фізичного виховання комплексне вивчення точності і швидкості рухів, а також визначення взаємозв'язку їх компонентів з морфофункціональними особливостями розвитку організму дозволяє глибоко аналізувати структуру і характер виконуваних рухів, управляти розвитком, виявляти головні причини виникнення помилок і шляхи виправлення неточностей.

За даними Л.П. Сергієнка [2] досягнення високих результатів в певному виді спорту забезпечується комплексом чинників – морфологічних, функціональних, фізіологічних, психічних: зріст, маса, тип тілобудови, рухові здібності, функціональні можливості, тип нервової системи, властивості психіки тощо. Значущість цих факторів різна, а тому велика увага має спрямовуватися на цілеспрямований вплив засобів спортивної підготовки на удосконалення найбільш інформативних.

На характер ігрових дій баскетболісток так чи інакше впливають морфологічні та функціональні особливості розвитку організму. До морфологічних особливостей, що впливають на техніку, відносяться: зріст, довжина ланок тіла як важелів, пропорції частин тіла, маса тіла, до функціональних особливостей - аеробні можливості, особливості нервової системи, стан розвитку аналізаторів тощо. Знаючи специфічні особливості організму тієї чи іншої спортсменки, можна не тільки об'єктивно оцінювати її рухові можливості, але планувати зміст тренувальних навантажень, відповідний режим рухової діяльності і тренування для досягнення високих спортивних результатів.

Показано, що баскетболістки відрізняються значним зростом, масою, довгими кінцівками, широкими кистями рук [8; 10]. При кидках в корзину рухлива і сильна кисть забезпечує кращий контроль за м'ячем, необхідну траєкторію польоту, а також тривалий супровід м'яча і точність при далеких кидках.

За даними О. В. Тимошенка [3] здібності спортсменок-баскетболісток до точного відтворення просторових, часових характеристик варіюють в залежності від їх віку, особливостей і стану організму, ступеня вдосконалення рухових функцій і умов виконання рухових актів.

Недостатність даних щодо особливостей розвитку просторово-часових показників ігрових дій в зв'язку з морфофункціональними характеристиками організму у студенток-баскетболісток призводить до одноманітності в застосуванні засобів і методів при навчанні та вдосконаленні спортивної майстерності у навчально-тренувальному процесі, що неминуче позначається на змагальній результативності баскетболісток.

Висновки. Таким чином, результативність гравців у баскетболі зумовлюється здебільшого швидкістю і точністю рухових дій. Вивчення особливостей їх прояву у дівчат-баскетболісток становить значний інтерес з позиції підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Дослідження впливу морфологічних, рухових, психофізіологічних, функціональних показників розвитку організму баскетболісток на швидкість і точність їх ігрових дій є одним з напрямків підвищення спортивної майстерності.

Література

1. Сальман Н.Д. Факторы, определяющие быстроту передвижений и выполнение приемов у юных баскетболистов: автореф. дис... кан. пед. наук; Н.Д. Сальдман / ГЦОЛИФК. - М., 1986. - 24 с.
2. Сергиенко Л.П. Прогнозирование быстроты обучения движениям человека по генетическим маркерам: спортивный отбор // Л.П.Сергиенко, В.П. Корнеевич // Вопросы психологии. 1987. № 3. - С. 141 - 145.
3. Тимошенко О.В. Развитие швидкості і точності ігрових дій у дівчаток 10-14 років, які займаються баскетболом: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02; О.В. Тимошенко. - Київ, 1999. - 159 с.
4. Федоров А.П. Проблемы методики спортивной подготовки женщин в теории спорта / А.П. Федоров // Актуальные проблемы в теории физической культуры как учебной дисциплины. - Л., 1986. - С. 45 - 50.
5. Фомин Н.А. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам) / Н.А.Фомин, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 159 с.
6. Хвостиков В. Скорость и техника. Значение скоростной подготовки баскетболистов / В.Хвостиков, В.Фенин. - Спортивные игры, 1974. - № 1. - С. 22.

Reference

1. Salman N. (1986) Factors determining the speed of movement and performance of techniques in young basketball players: author's ref. dis... kan. ped. science; N.D. Saldman / GTsOLIFK. - M. - 24 p.
2. Sergienko L. (1987) Predicting the speed of learning human movements by genetic markers: sports selection / L.

Sergienko, V. Korneevich // Questions of psychology. № 3. - P. 141 - 145.

3. Tymoshenko O. (1999) Development of speed and accuracy of game actions at girls of 10-14 years who are engaged in basketball: dis. Candidate of Science in Phys. and sports: 24.00.02; O.B. Tymoshenko. - Kyiv. - 159 p.

4. Fedorov A. (1986) Problems of methods of sports training of women in the theory of sports / A. Fedorov // Actual problems in the theory of physical culture as a discipline. - L. - P. 45 - 50.

5. Fomin N. (1986) On the way to sportsmanship (Adaptation of young athletes to physical activity) / N. Fomin, VP Owl. - M.: Fizkultura i sport. - 159 s.

6. Khvostikov V. (1974) Speed and technique. Significance of high-speed training of basketball players / V. Khvostikov, V. Fenin. - Sports Games. - № 1. - P. 22.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).02
УДК 796.015

Асаулюк І.О
доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
декан факультету фізичного виховання і спорту
Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського
Олефір Д.С
аспірантка кафедри теорії і методики фізичного виховання
Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

КОМПЛЕКСНИЙ РОЗВИТОК ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ В АКРОБАТИЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Розроблено програму розвитку вестибулярної стійкості у юних акробатів, яка розрахована на 6 місяців. Так, у навчально-тренувальний процес акробатів експериментальної групи, поряд з програмним матеріалом, було додатково включено комплекси спеціальних вправ та рухливих ігор, спрямованих на розвиток функціональності вестибулярного аналізатора. Запропонована програма містила: загально-рухову і спеціально-рухову підготовку; хореографію (танцювальне мистецтво) – елементи «малої школи», музично-ритмічне виховання, музичні й акробатичні ігри, імпровізації; вправи на батуті; загальну фізичну підготовку і розвиток спеціальних фізичних якостей; технічну підготовку з видів акробатики – засвоєння підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів; контрольні нормативи. Визначено та встановлено вихідний рівень статичної й динамічної рівноваги і вестибулярної стійкості юних акробатів. Передбачається, що впровадження в навчально-тренувальний процес комплексів спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціональності вестибулярного аналізатора, зумовить покращення вестибулярної стійкості акробатів експериментальної групи.

Ключові слова: юні акробати, вестибулярна стійкість, фізична підготовка.

Асаулюк І.А., Олефір Д.С. Комплексное развитие вестибулярной устойчивости в акробатике на этапе начальной подготовки. Разработана программа развития вестибулярной устойчивости у юных акробатов, которая рассчитана на 6 месяцев. Так, в учебно-тренировочный процесс акробатов экспериментальной группы, наряду с программным материалом, были дополнительно включены комплексы специальных упражнений и подвижных игр, направленных на развитие функциональности вестибулярного анализатора. Предложенная программа включала: обще-двигательную и специально-двигательную подготовку; хореографию (танцевальное искусство) - элементы «малой школы», музыкально-ритмическое воспитание, музыкальные и акробатические игры, импровизации; упражнения на батуте; общую физическую подготовку и развитие специальных физических качеств; техническую подготовку по видам акробатики - усвоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов; контрольные нормативы. Определено и установлено исходный уровень статического и динамического равновесия и вестибулярной устойчивости юных акробатов. Предполагается, что внедрение в учебно-тренировочный процесс комплексов специальных упражнений, направленных на улучшение функциональности вестибулярного анализатора, приведет к улучшению вестибулярной устойчивости акробатов экспериментальной группы.

Ключевые слова: юные акробаты, вестибулярная устойчивость, физическая подготовка.

Asaulyuk I. O., Olefir D. S. Complex development of vestibular stability in acrobatics at the stage of initial training. The program of development of vestibular stability at young acrobats which is calculated for 6 months is developed. Thus, in the training process of acrobats of the experimental group, along with the program material, additional complexes of special exercises and moving games aimed at developing the functionality of the vestibular analyzer were additionally included. The proposed program included: general motor and special motor training; choreography (dance art) - elements of "small school", musical-rhythmic education, musical and acrobatic games, improvisations; trampoline exercises; general physical training and development of special physical qualities; technical training in the types of acrobatics - mastering the preparatory, supply and the simplest basic elements; control standards. The initial level of static and dynamic balance and vestibular stability of young acrobats is determined and established. It is assumed that the introduction into the training process of sets of special exercises aimed at improving the functionality of the vestibular analyzer, will improve the vestibular stability of the acrobats of the experimental group.

Key words: young acrobats, vestibular stability, physical training.