

СТЕНОГРАФИРОВАНИЕ КАК МЕТОД РЕГИСТРАЦИИ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Для анализа действий спортсменов во время тренировок и соревнований некоторые тренеры применяют приемы стенографирования. Об использовании этого метода в баскетболе сообщается в работах Ю. Львовой (1961), С. Кераминас (1961), А. Грасиса (1962), Г. Уилкса (1968). Однако обозначения действий и ошибок спортсменов, применяемые указанными авторами, нельзя считать совершенными.

Для более полного представления об игре отдельных баскетболистов необходимо учитывать выполнение ими двигательных действий во времени и судить о величине физической нагрузки.

С этой целью нами разработаны следующие обозначения двигательных действий и технических ошибок спортсменов, которые записываются с помощью лентопротяжного механизма:

1. N — ведение мяча; 2. A — передача мяча; 3. O — бросок в кольцо, мяч не забит; 4. Ø — бросок в кольцо, мяч забит; 5. З — нарушение правила 3-х секунд; 6. П — потеря мяча; 7. Т — борьба за отскакивающий от своего щита мяч; 8. X — борьба за отскакивающий от чужого щита мяч; 9. Д — двойное ведение; 10. ПР — пробежка; 11. Ф — персональная ошибка; 12. Z — овладение мячом; 13. У — ошибка во время игры в защите; 14. 2 — ошибка во время игры в защите, приведшая к попаданию мяча в кольцо; 15. V — игрок закрыл противника, пытавшегося забросить мяч в кольцо.

Кроме того, выполнение тактического замысла обозначается в виде $T \pm$; при броске с дальней дистанции после знака, обозначающего бросок, ставится буква «А», при броске с ближней дистанции — «В»; со средней — «С»; при совершении грубой ошибки за знаком ошибки следует буква «А», при небольшой ошибке — «В», при средней — «С».

На кимограмме действия баскетболиста регистрируются, например, следующим образом: 1. $\wedge \text{—} \text{Ø} A$ — мяч забит в прыжке с дальней дистанции (зубцом обозначен прыжок); 2. $\text{—} \overset{\text{нд}}{\text{—}} \text{—}$ — ведение мяча, затем двойное ведение; 3. $\text{—} \overset{\text{лт+}}{\text{—}} \text{—}$ — передача мяча партнеру, удачная в тактическом отношении.

Для определения объема физической нагрузки все действия баскетболиста объединены в группы со следующими коэффициентами: быстрый бег — 9; прыжок — 7; бег с изменением направления, с остановками, с изменением ритма и скорости — 7; повороты на месте, обманные движения — 5; медленный бег, ходьба, вбрасывание мяча — 3; простой — 1.

Кимограмма позволяет проследить, на какой минуте баскетболист допускает те или иные ошибки. Если ошибки закономерны, повторяются от игры к игре, они являются основанием для проведения плановой замены спортсмена.

В зависимости от сложности игры используется коэффициент напряженности (1; 1,5; 2,0).

Такая методика стенографирования игры позволяет получить данные об объеме физической нагрузки, о совершенных технических ошибках и о тактическом мышлении баскетболиста.

Детальный анализ кимограммы спортсмена позволяет установить зависимость координации его движений от величины физического и нервного напряжения. Он дает возможность выявить, при каких действиях допускается наибольшее количество технических ошибок, а значит, и принять меры к устранению их.