

УДК 796.323.2 : 796.012.572

Дерябкіна Т.В., Драгунов Д.М., Зуб О.Б.

ШЛЯХИ ПОЛІПШЕННЯ ВЛУЧНОСТІ КИДКІВ М'ЯЧА В КОШИК У БАСКЕТБОЛІ

У статті розглядається проблема шляхів підвищення ефективності технічної підготовленості баскетболістів. Визначено найбільш дієві шляхи забезпечення надійності кидків м'яча в кошик у баскетболі (вправи з використанням різноманітних перешкод (зміни тактичних завдань, застосування активної дії супротивника тощо), різні функціональні стани, метод "спряженої дії", вправи для розвитку пропріоцептивної чутливості тощо). В роботі наведено результати експериментальних досліджень впливу модельних уроків з використанням режимів чергування роботи з відпочинком "А", "В" (за В.В. Петровським) на якість виконання кидків м'яча у кошик баскетболістами, що є однією з умов підвищення стійкої влучності кидків до впливу фактору втоми.

Ключові слова: баскетбол, кидки м'яча в кошик, шляхи поліпшення, технічна підготовка.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Технічне оснащення в баскетболі пов'язане як з широтою технічного арсеналу рухових дій, так і з вмінням спортсменів вибирати і реалізовувати найбільш ефективні рухові дії в варіативних ситуаціях при недостатній інформації і гострому дефіциті часу.

Поліпшення результативності ігрових дій у баскетболі значно пов'язане з підвищенням влучності кидків м'яча у кошик. Більшість практиків відзначають, що якість виконання цього технічного прийому є вирішальним фактором у досягненні перемоги. В сучасній теорії і практиці існують численні рекомендації щодо вдосконалення точності кидків, які спрямовані, як на зовнішні сторони прояву рухів, їх біомеханічної структури, так і на врахування закономірностей фізіологічного характеру, які суттєво визначають точність кидків м'яча у кошик в ході змагальної діяльності.

Однією з вирішальних умов ефективності дій баскетболістів в змагальній діяльності є збереження стабільної точності (влучності) кидків м'яча в кошик, адже зі збільшенням інтенсифікації ігрових дій у спортсменів баскетболістів відбуваються значні функціональні зміни в організмі, які призводять до розвитку стомлення. Виконання фізичної роботи в деякий момент пов'язано зі зниженням працездатності і ефективності рухів, що розглядається як початок втоми (В. Г. Ткачук). Зміни, котрі відбуваються в даний момент в різних функціональних системах організму, порушують рухову структуру рухів людини, можливо до вираженої дискоординації рухів (В. Д. Моногаров, В. С. Фарфель, М. А. Бернштейн, Л. В. Чхаїдзе та інші). Тому, вірогідність стабільної точності кидків м'яча в кошик закладена вже в тому, як їх техніка може модифікуватись, витримувати всі стресові ситуації змагань, адаптуватися до різноманітних збиваючих факторів.

З огляду на це, актуальним є пошук та обґрунтування шляхів підвищення ефективності технічної підготовленості баскетболістів, визначення найбільш дієвих шляхів забезпечення надійності кидків м'яча в кошик у баскетболі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел показав, що проблема точності кидків у баскетболі є актуальною, як серед тренерів, так і науковців [1, 2, 4, 6].

В методиці тренування точності кидків м'яча у кошик значна увага приділяється техніці виконання даної вправи [8, 9, 10]. В роботах А. Я. Гомельського, В. К. Пельменева, А. М. Грошева приділяється увага методам, які підвищують стійкість до впливу різноманітних збиваючих факторів, таких як: використання спряженого методу для забезпечення стабілізації координаційних механізмів в умовах розвитку втоми, що сприяє точності (влучності) кидків в змагальній діяльності баскетболістів; виконання кидків м'яча в кошик в різноманітних умовах та функціональних станах тощо.

Таким чином, актуальність дослідження обумовлена необхідністю наукового узагальнення і обґрунтування шляхів підвищення ефективності тренувального процесу баскетболістів, зокрема з метою удосконалення системи технічної підготовки і особливо підвищення влучності кидків в кошик.

Метою роботи є обґрунтування шляхів забезпечення стабільної влучності кидків м'яча в кошик у баскетболі.

Виклад основного матеріалу. Аналіз літературних джерел, дозволив нам визначити зовнішні (суб'єктивні) та внутрішні (об'єктивні) фактори, що впливають на влучність кидків м'яча в кошик. До зовнішніх факторів належать: дистанція, з якої виконується кидок; траєкторія руху м'яча; протидія захисника; "свій-чужий" майданчик; освітлення залу та інші. До внутрішніх факторів: рівень фізичної підготовленості, ступінь втоми, психологічний стан, рівень функціональної діяльності аналізаторів.

За даними В. К. Пельменєва найбільш важливим чинником, що визначає точність, є відстань, з якої виконується кидок м'яча в кільце (взаємозв'язок дальності і точності носить лінійний характер). Не суттєво впливає на точність напрямок і спосіб виконання кидка. Однак результати, отримані в ігрових умовах, дозволяють стверджувати, що зниження точності під час змагальної діяльності значною мірою залежить і від протидії противника і від функціонального стану гравців у ході гри [2, 4, 6].

У результаті проведеного нами опитування були виділені три основні чинники, що знижують результативність кидків м'яча в кошик у процесі змагальної діяльності, а саме: 1) стомлення гравця; 2) психологічний стан; 3) вплив зовнішніх факторів (протидія суперників, інвентар, освітлення тощо). Більшість тренерів і спортсменів найбільш важливим фактором, що сприяє зниженню точності, виділяють стомлення – 55%. На частку такого фактора, як психологічний стан спортсмена, припадає 42%; і лише незначна частина опитаних відзначає вплив зовнішніх факторів – 3 %. При цьому необхідно відзначити, що більшість опитуваних вважають, що фактори стомлення і психологічний стан в рівній мірі впливають на зниження точності кидка м'яча у кошик.

На нашу думку, кожен з даних факторів впливає на якість виконання кидків, але цілеспрямований вплив тренера, враховуючи данні фактори, з використанням різноманітних педагогічних умов дозволить досягнути надійності рухової навички влучного кидка м'яча в кошик та її стабільності.

На основі аналізу літературних джерел [1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10] та власного педагогічного досвіду ми спробували систематизувати педагогічні умови, впровадження яких в навчально-тренувальний процес має забезпечити стабільність влучності кидків м'яча у кошик:

- вправи для розвитку пропріоцептивної чутливості (точність диференціації силових, просторових, часових параметрів рухової координації);
- вправи для удосконалення точності виконання кидків м'яча в умовах дії "швидкісного фактору" (з максимальною швидкістю пересування, зі зміною темпу, з просторовими і часовими обмеженнями);
- поєднання технічної підготовки з удосконаленням спеціальних фізичних якостей, використання методу спряженої дії;
- зміни зовнішніх умов (розмір зала, різноманітні за розміром м'ячі, освітлення, тощо);
- застосування змагального методу;
- введення ліміту часу на виконання кидка;
- застосування активної дії супротивника;
- зміни тактичних завдань (для адаптивності протидії суперника);
- моделювання різноманітних функціональних станів тощо.

Найбільш сильним збудовальним фактором є стомлення. Під впливом втоми знижується точність виконання рухів, найбільш швидко порушуються складні навички. Стомлення знижує стійкість рухової навички (Н. А. Бернштейн, А. С. Ровний). Невдачі спортсменів в кінці змагань В. М. Дьячков пояснює зниженням функціонального стану організму, викликаного стомленням.

За даними В. К. Пельменєва підвищення стійкості кидків до впливу фактору втоми може бути досягнуто за допомогою використання наступних методичних прийомів: застосування інтервального режиму тренування, де вправи з високою інтенсивністю рухової діяльності проводяться серійно (від 1 хв. 30 с до 2 хв.) і перериваються при настанні декомпенсованого стомлення; чергування інтенсивної роботи з паузами активного відпочинку, присвяченого переважно виконанню серійних штрафних кидків, кидків з точок середньої і далекої дистанції (з чітким контролем за технікою їх виконання), а також вправ на розслаблення; використання вправ з включенням змагальних моментів при виконанні кидків: на високій швидкості переміщення, з високою частотою повторень, введенням ліміту часу їх виконання, з активною протидією противника [6].

Нами було організовано та проведено педагогічний експеримент, в якому перевірено вплив режимів чергування роботи з відпочинком "А", "В" (за В. В. Петровським) [7] на якість виконання кидків м'яча у кошик баскетболістами.

Баскетболісти виконували ведення м'яча на обмеженому майданчику протягом зумовленого часу (2 хв.) у максимальному темпі з використанням різних маневрів з м'ячем (переведення м'яча перед собою, за спиною, між ногами тощо), після чого спортсмен виконує штрафний кидок (кількість штрафних кидків – 10). В тренувальному уроці з режимом "В" – кожна наступна серія виконувалась при ЧСС 110-90 уд./хв, відпочинок складав 1,5 хв., в режимі "А" – ЧСС – 135-130 уд./хв, відпочинок 50 сек.

Модельні тренувальні уроки в режимах "А", "В" по-різному вплинули на точність виконання кидків м'яча у кошик баскетболістами. Загальна влучність виконання кидків у корзину вища у модельному уроці з режимом "В" на 27 % ($p < 0,05$). Для удосконалення цільової точності кидків у корзину найбільш сприятливим є режим "В", коли фізичні вправи виконуються у стадії зверх відновлення.

На тренуванні інтенсивність рухової діяльності баскетболістів (за ЧЧС) перебуває на рівні 120–140 уд./ хв, а на змаганнях досягає 190–200 уд./ хв., тому підвищення ефективності кидків м'яча в кошик можливе через адаптацію системи управління рухами до впливу різноманітних навантажень, через удосконалення техніки кидків в умовах, наближених до змагальних. Для підвищення влучності кидків м'яча в кошик у баскетболі слід застосовувати різні режими чергування роботи з відпочинком у відповідності до педагогічної задачі.

При вдосконаленні кидків м'яча в кошик за допомогою традиційно прийнятих у практиці методик, де особлива увага приділяється вправам без урахування фонового фізичного навантаження або при низькій його інтенсивності, не забезпечується необхідна стабілізація влучності кидків м'яча у кошик в ході змагальної діяльності. Отже, моделювання тренувальних уроків з різним чергуванням роботи з відпочинком є самостійним фактором адаптації і в залежності від задач, етапів, структури навчання може успішно використовуватись у поліпшенні ефективності технічної підготовленості баскетболістів, а саме стабільної результативності кидків м'яча в кошик.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. На основі аналізу спеціальної літератури, власного досвіду та результатів проведеного дослідження встановлено, що для забезпечення стабільної результативності кидків м'яча в кошик у баскетболі необхідно використовувати різноманітні педагогічні умови (вправи для розвитку пропріоцептивної чутливості, метод спряженої дії, моделювання різноманітних функціональних станів тощо). Перспективною проблемою у вирішенні даного питання є обґрунтування в цілому методики навчання кидків м'яча у кошик, адже раціональне управління процесом навчання і удосконалення влучності кидків у баскетболі дозволить оптимізувати тренувальний процес і забезпечить високу стабільність результативності кидків м'яча в кошик.

Використані джерела

1. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола / А. И. Вальтин. – К., 2003. – 150 с.
2. Говорят тренеры по баскетболу: сборник статей ведущих тренеров мира / [Хромаев З. М., Поплавский Л. Ю., Мурзин Е. В., Обухов А. В.]; под ред. Л. Ю. Поплавского. – К., 2005. – 160 с.
3. Гомельский А. Я. Методы сопряженных воздействий (Новое в подготовке баскетболистов.) // Спортивные игры. – 1982. – № 3. – С. 8.
4. Грошев А. М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе : автореф.дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Грошев Андрей Михайлович. – Малаховка, 2005 – 19 с.
5. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 232 с.
6. Пельменев В. К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов : Учебное пособие / Калинингр. ун-т. – Калининград, 2000. – 162 с.
7. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. – К. : Здоровье, 1978. – 96 с.
8. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – К. : Олімпійська література, 2004. – 442 с.
9. Соломена З. В. Методика підвищення ефективності підготовки баскетболістів : Методичні вказівки для студентів і викладачів / Соломена З. В., Соломеній Ф. Ф. – Донецьк : ДонНУЕТ, 2007. – 51 с.
10. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах / [Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Воробйова В. О.]; під ред. Ж. Л. Козіної. – Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Харків, 2010. – 200 с.

Deryabkina T., Dragynov D., Zub O.

WAYS TO IMPROVE ACCURACY THROWING THE BALL IN THE BASKET IN BASKETBALL

The problem of technical readiness of basketball players increasing efficiency is viewed in the article. Relevance of the research is due to the necessity of scientific analysis and study ways of improving the efficiency of basketball training process, in particular to improve the system of technical training and especially improve throwing the ball in the basket accuracy.

Analysis of the literature showed that the problem of accuracy of throws in basketball is relevant both as for trainers and researchers.

As a result of our survey the main factors that reduce the impact throws at the ball in the basket in the competitive activity were identified. Most respondents consider that the factors of fatigue and psychological state equally influence the decrease of accuracy the throwing ball in the basket, as it is mentioned in literature data.

Due to the analysis of the literature and our own teaching experience pedagogical conditions are systematized their implementation in the training process should provide stability of throwing the ball in the basket accuracy: (exercises with various obstacles (change of tactical problems, the application of active opponent, usage, etc.) different functional states, the method of "conjugated action" exercises for the development of proprioceptive sensitivity, etc.).

The research studies the influence of experimental model lessons using alternating modes with the rest of "A", "B" (by V.V. Petrovsky) on the quality of throws the ball in basketball basket, which is a prerequisite for improving accuracy of stable throws to the impact factor of fatigue.

Key words: *basketball, throwing the ball in the basket, ways of improvement, technical training.*

Стаття надійшла до редакції 18.09.2016