

ОСНОВИ НАВЧАННЯ ТОЧНИМИ РУХАМИ У БАСКЕТБОЛІ

І.В. Луцук

Харківський національний педагогічний університет

ім. Г.С. Сковороди

Оптимізація навчання точними рухами у баскетболі є однією із головних проблем підготовки юних спортсменів через те, що до таких рухів в першу чергу необхідно віднести кидок м'яча у корзину. Кидки у кільце — найважливіший технічний елемент гри, кінцева мета всіх дій на майданчику.

З іншого боку, необхідність подальшої розробки цієї проблеми викликана тим, що розділ «Баскетбол» є складовою частиною шкільної програми з фізичної культури і вимагає більш пильної уваги фахівців.

Метою нашої роботи стало дослідження стану питання про оволодіння точними рухами на початкових етапах навчання у спеціальній літературі, для чого було використано аналіз науково-методичних джерел і узагальнення досвіду роботи провідних фахівців.

Кидки розрізняються за типом їх виконання: однією або двома руками; за способом виконання: з місця, в стрибку, в русі, після обманного руху; за відстанню від кільця: ближні (до 3 м), середні (3—6 м) і дальні (далі за 6,25 м).

Техніка виконання кидка однією рукою від плеча з місця як одного з найефективніших і частіше використовуваних полягає у наступному. Кидок виконується з якнайменшими коливаннями тулуба по вертикалі. Вперед на півкроку виставляється однойменна з рукою, що кидає, нога. М'яч виноситься з основної стійки в положення перед собою. Рука, що виконує кидок, контролює м'яч ззаду. Пальці широко розставлені і направлені вгору, тильна сторона кисті звернена до гравця, ліва рука підтримує м'яч знизу і забирається від м'яча перед його випуском з правої руки. Погляд направлений на корзину.

При випуску м'яча гравець послідовно розгинає ланки тіла: коліно, стегно, плече, лікоть, кисть розігнута до моменту повного випрямлення всіх ланок, після чого вона виконує рух, що захльостує, і злегка розвертається назовні, м'яч повинен піти з кінчиків пальців. Після випуску м'яча гравець послідовно розгинає кисть, опускає лікоть і плече вниз [7].

Техніка кидка визначається керованістю рухів, правильним чергуванням напруги і розслаблення м'язів, силою і рухливістю рук, їх заключним зусиллям, а також оптимальною траєкторією польоту і обертанням м'яча. Для того, щоб навчитися стабільно, упевнено і точно вражати кільце, в першу чергу, гравець повинен визначити оптимальний для себе спосіб

кидка, виходячи з своїх фізичних можливостей, рухових навичок і психологічних особливостей. Після цього починається складна і дуже важлива робота по засвоєнню кидка, доведення його до досконалості.

Загальноприйнята структура процесу навчання, якої дотримуються більшість фахівців, представляє собою ряд послідовно змінюваних етапів ознайомлення (створення уявлення), вивчення основної структури і вдосконалювання прийому в ігрових умовах.

В.З. Бабушкіним [1] пропонується наступна схема процесу навчання в баскетболі. На першому етапі повинна бути дещо знижена швидкість виконання прийому. Паралельно формуванню динамічного стереотипу по відношенню до структури рухів утворюється ще навичка до прикладання м'язових зусиль. Другий етап оволодіння прийомом характеризується правильним виконанням прийому без відхилень в біомеханічній структурі руху і різноманітним докладеним зусиль, що їх вимагають ігрові обставини. У подальшому, по мірі засвоєння основних структур руху, можна поступово ускладнювати виконання окремих деталей руху.

Виконанням підвідних вправ, в яких засвоюються елементи прийому, головним чином — його провідна ланка — причому у полегшених умовах, пропонує починати вивчення окремого технічного прийому Ю.І. Портних [9]. Потім переходять до засвоєння стандартної форми виконання прийому спочатку на місці, а потім у русі. Після оволодіння основною руховою структурою переходять до закріплення, змінюючи умови виконання — відстань, напрямок, темп тощо. В подальшому вдосконалюванні поступово включають опір суперника (пасивний, обмежений, вільний, переважаючий) і застосовують прийом в ігрових обставинах.

Оскільки технічні закономірності роботи ланок руки, що здійснює кидок, однакові для всіх видів кидків однією рукою, молоді гравці повинні починати з найлегших. «Кидок з місця або у стрибку на один рахунок, з ліктем, піднятим на одну чверть — найлегший для виконання», — вважає Є.Р. Яхонтов [13], тому з нього доцільніше починати навчання кидкам. У ході подальшого навчання слід тільки піднімати лікоть вище і сильніше відштовхуватись у стрибку. Застосовуючи таку послідовність навчання юні баскетболісти 8—10 років повинні оволодіти кидком з місця або з легким підстрибуванням

на один рахунок з підніманням ліктя на одну чверть на дистанції 1,5—3 м, в 11 років збільшити дистанцію до 3—4 м, а в 12 років засвоїти кидок з легким підстрибуванням або в невисокому стрибку на один рахунок на дистанції до 5,5 м. Невисоке положення ліктя при цьому кидку і виконання кидкового руху разом з легким підскоком полегшують координацію рухів [11].

С.С. Стонкус [10] пропонує вивчення кидків проводити в такій послідовності: спочатку вивчається кидок однією рукою від плеча на місці з основної стійки, потім після ловлі і відволікаючих рухів. Потім необхідно засвоїти кидок двома руками від голови спочатку на місці, а потім у русі. І тільки після цього доцільно переходити до вивчення кидка однією рукою у стрибку.

На думку Ю.І. Портних [9] навчання кидкам м'яча у корзину передбачає оволодіння всіма способами кидків, набуття умінь варіювати ними стосовно ігрової ситуації і характеру опору, досягнення досконалості у способах, які відповідають ігровій функції, оволодіння «скорострільністю», що їх завершує.

Дослідженню окремих питань методики навчання точісних рухів присвячена ціла низка робіт. Так, С.С. Царукян [12], вивчаючи вікову динаміку становлення і вдосконалювання техніки дистанційних кидків, встановив, що для молодшої і середньої вікової групи залежність «точність-дистанція» носить лінійний характер, а у старшому віці — нелінійний.

Досліджуючи вплив фізичного навантаження на техніку рухів, що вимагають цільової точності, В.К.Бутаєв [3] дійшов до висновку, що цей вплив визначається не стільки фізіологічними зрушеннями, які відбуваються в організмі під впливом фізичного навантаження, скільки виконанням фізичних вправ, які відрізняються за біомеханічною структурою.

В експериментах Т.А. Дударової [4] виявлено, що значний приріст спостерігається у просторових параметрах після 19—21 заняття, часових — після 15—17, а силових — після 21—25 заняття.

Вивчаючи оптимізацію умов навчання з урахуванням біомеханічних параметрів руху на моделі навчання техніці штрафного кидка, А.В. Івойлов та В.Я. Вокальчук [6] довели, що при невідповідності умов навчання віковим особливостям юних спортсменів відбувається дискоординація рухів у техніці кидка. При цьому замість плавного кидкового руху з послідовним включенням проксимально-дистальних ланок робочої кінцівки має місце поштовхоподібний рух близький за біомеханічною структурою до штовхання важких снарядів. Разом з цим, при створенні полегшених умов у них же спостерігалась точна м'язова координація і кінематична схема рухового акту, що близька до аналогічних показників кваліфікованих спортсменів.

Інший, на відміну від загальноновживаного, підхід був розроблений і запропонований у межах програмованого навчання.

Однією з перших, де були застосовані елементи алгоритмічних навчальних програм у навчальних точісних рухах у баскетболі, стала робота К.Г. Некрасова [8], в якій розроблена методика, що передбачала поступове ускладнення завдань для оволодіння цільовою точністю кидків м'яча у корзину.

Розглядаючи алгоритми навчальних програм при формуванні і засвоєнні рухових навичок, Ю.Д. Железняк і А.В. Івойлов [5] відмічають, що даний вид програмованого навчання передбачає послідовне вирішення дидактичних завдань з оволодіння основними способами техніки впродовж тривалого часу, необхідного для міцного засвоєння рухової дії, що вивчається. При складанні навчальних програм слід керуватися усередненими часовими показниками довжини «кроку» (фрагменту навчальної програми) і кількістю «кадрів», необхідних для ознайомлення і засвоєння координаційної структури дії.

Алгоритмічна навчальна програма складається із наступних компонентів: педагогічне завдання створення мотивації і загального інтегрального уявлення про змагальну діяльність, що поєднується поняттям ввідного кадру, інформаційного кадру, який реалізується у передачі теоретичних відомостей про рухову дію, операційного кадру, що включає практичні завдання — вправи, трансформаційного кадру, пов'язаного із здібністю і умінням тих, що займаються, переносити засвоєний спосіб дії в умови ігрових обставин, контрольного кадру — тесту для визначення ефективності навчання.

Тренувати кидки можна індивідуально, без опору, з пасивним опором (використовуючи стілець, манекен), з активним опором захисників, в парах, трійках, групах, в стані стомлення і психологічної напруги.

Таким чином, вдалося встановити, що на сьогоднішній день немає єдиного погляду на процес навчання точісним рухам у баскетболі, одні фахівці будують його на загальнодидактичних принципах, інші — на елементах програмованого навчання. Але жодні не вказують точно визначену послідовність навчання різним видам кидків, кількість виконань прийому і оптимальний розподіл навантаження як у межах одного заняття, так і протягом всього навчання, що дає підстави для подальшої розробки.

Література

1. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. — К.: Здоров'я, 1985. — 144 с.
2. Баскетбол: Учебник для институтов физкультуры / Под ред. Ю.М. Портнова. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 288 с.

3. Бугаев В.К. Влияние физической нагрузки на технику движения, требующих целевой точности: Автореф. дис. канд. пед. наук. — М., 1991. — 24 с.
4. Дударова Т.А. О некоторых особенностях совершенствования точности двигательных действий у школьников. // Теория и практика физической культуры. — 1989. — № 3. — С. 26—27.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физкультуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 139—140.
6. Ивойлов А.В., Вокальчук Б.Я. Нарушение двигательной координации в технике штрафных бросков у подростков 11—12 лет. / Возрастные особенности организма в связи с занятиями спортом: Сб. научных материалов. — Минск, 1969. — С. 31—33.
7. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. — Волгоград, 1994. — 35 с.
8. Некрасов К.Г. Значение вариативности условий обучения в развитии точности метательных движений у младших школьников: Автореф. дис. канд. пед. наук. — М., 1969. — 25 с.
9. Спортивные игры и методика преподавания / Под ред. Ю.И. Портных. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 320 с.
10. Стожков С.С. Теоретические и методические основы спортивной подготовки баскетболистов: Автореф. дис. докт. пед. наук. — М., 1987. — 46 с.
11. Федосеев В.В. На уроках баскетбола. // Физкультура в школе. — 1995. — № 2. — С. 26—27.
12. Царукян С.С. Возрастная динамика становления и совершенствования техники дистанционных бросков в баскетболе: Автореф. дис. канд. пед. наук. — М., 1991. — 25 с.
13. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. / Под ред. Е.Р. Яхонтова. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 175 с.

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БАСКЕТБОЛІСТІВ 1 РОЗРЯДУ НА ОСНОВІ ФАКТОРНИХ МОДЕЛЕЙ

Ж.Л. Козіна, Р.П. Перепьолкін

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Постановка проблеми. Майбутнє спортивних ігор, і баскетболу в тому числі, в індивідуалізації тренувального процесу. Баскетбол же відрізняється унікальною особливістю поєднувати в одній команді як високорослих центрових, так і маленьких швидких захисників [3, 4, 8]. Звичайно, побудова навчально-тренувального процесу значно ускладнюється необхідністю вивчення і застосування індивідуального підходу до кожного гравця команди, проте — це основна вимога сучасного спорту.

Індивідуальний підхід необхідний не тільки гравцям різного амплуа, але і гравцям однакових ігрових функцій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні математичні методи дозволяють визначити не тільки «ідеальні» моделі спортсменів [4, 10], але й побудувати індивідуальну факторну структуру підготовленості спортсменів [6]. Однак подібні методи практично не застосовуються в баскетболі і як наслідок, ефективність навчально-тренувального процесу значно знижується.

Індивідуальний підхід до гравців необхідний на всіх етапах спортивної підготовки [1, 2, 3], у тому числі — і для гравців 1 розрядів [10]. У баскетболі саме в цей період відбувається більш суворий розподіл спортсменів щодо функцій (які далеко не завжди бувають чітко визначені в спортсменів на даному етапі підготовки), визначається їхній індивідуальний ігровий профіль, і тому цей період грає дуже важливу роль у становленні спортсмена високого класу.

У зв'язку з цим мета дослідження полягала у розробці індивідуальних програм навчально-тренувального процесу баскетболістів 1 розряду на основі факторних моделей їх підготовленості.

Завдання дослідження:

1. Визначити структуру підготовленості баскетболістів 1 розряду, що включає показники фізичної, технічної підготовки, особливості нервової системи і систем енергозабезпечення спортсменів.

2. Розробити оптимальний алгоритм визначення індивідуальних особливостей підготовленості баскетболістів і уточнення їхніх ігрових функцій.

3. Розробити і обґрунтувати методику індивідуальної підготовки баскетболістів 1 розряду на основі їх факторних моделей.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами. Дослідження проведено згідно зведеному плану науково-дослідної роботи Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 2001—2005 р.р. за темою 1.2.18.: «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різного віку та кваліфікації в спортивних іграх» (№ державної реєстрації 0101U006471).

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних і наукових даних, методи педагогічного тестування [4], педагогічний експеримент, фізіологічні, біохімічні і психологічні методи дослідження [5, 7, 9], методи математичної статистики, що включають, крім визначення