

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ В БАСКЕТБОЛЕ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ

А.В. Лукьянов
(МГУ имени А.А. Кулешова)

Введение. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – ее главная цель. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока. Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча. Специалисты в области баскетбола разделяют факторы, определяющие точность бросков, на две основные группы:

- 1) объективные;
- 2) субъективные.

Физические свойства мяча, особенности его полета, механические закономерности попадания мяча в цель – все это факторы объективные, или внешние.

К субъективным факторам относятся те, которые зависят от внутреннего состояния спортсмена, выполняющего бросок. Одни из них могут носить чисто индивидуальный характер: физическое развитие, пол, возраст и др. Другие не зависят от индивидуальных особенностей и присущи всем играющим в баскетбол. Это: влияние психологического и функционального состояния спортсмена; методика тренировки; способ выполнения действий в игровой обстановке и т.д. Именно этими факторами, в первую очередь и определяется поведение спортсмена и его результативность.

Основными факторами, влияющими на точность бросков мяча в кольцо и снижающих результативность бросков в процессе соревновательной деятельности являются [1]:

- 1) утомление игрока;

- 2) психологическое состояние;
- 3) влияние внешних факторов (инвентарь, освещение и т.д.).

Цель исследования – на основании литературного анализа выявить наиболее эффективные методики обучения и совершенствования точности бросков.

Задачи исследования:

1. Определение интенсивности двигательного режима, необходимого для совершенствования точности бросков в кольцо.
2. Анализ сопряженного метода в интервальном режиме работы как наиболее подходящего при обучении и совершенствовании точности броска.

Методы и организация исследования:

1. Изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы по теме работы.
2. Педагогическое наблюдение за баскетболистами в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Результаты исследования.

1. Одним из решающих условий эффективного действия баскетболистов в игре и в процессе соревнований является сохранение стабильной точности. Как было отмечено ранее, с увеличением интенсификации игровых действий у баскетболистов происходят значительные функциональные изменения в организме, которые приводят к развитию утомления.

Таблица 1 – Точность бросков с различных дистанций в игровых условиях

Дистанция до кольца (м)	Точность попаданий (%)
До 3	31,9
3–5	18,5
5–7	17,3
7 и более	15,4

Сказанное позволяет заключить, что для определения методики развития и стабилизации техники баскетболистов необходимо знать механизмы нарушения точности двигательных действий спортсменов под влиянием утомления (таблица 1).

Таблица 2 – Результаты попадания в четвертях

Четверть	Результативность попадания (%)
1 четверть	40
2 четверть	26
3 четверть	35
4 четверть	20

Если проследить динамику изменений точности бросков, то видно, что во второй четверти происходит резкое снижение точности и такая же закономерность наблюдается и во второй половине игры. Видимо, что в этот период наступает утомление, которое нарушает динамику двигательной деятельности и мешает точно воспроизведению движения. Точность выполнения бросков баскетболистов довольно высокая при отсутствии интенсивной нагрузки. Однако она резко снижается

уже на первых минутах игры (при оптимальном уровне работоспособности) и в дальнейшем продолжает ухудшаться по мере развития утомления. Аналогичная динамика нарушений точностных действий выявлена при выполнении баскетболистами модельной нагрузки в лабораторных условиях [2, 3]. Также, известно, что точность выполнения бросков, довольно высокая при отсутствии интенсивной нагрузки, резко снижается на фоне интенсивной двигательной деятельности и продолжает быстро снижаться при компенсированном и особенно при декомпенсированном утомлении. Добиться необходимого эффекта в процессе выполнения упражнений, связанных с совершенствованием бросков мяча в кольцо, на фоне высокой двигательной интенсивности очень трудно. Поэтому целесообразно доводить нагрузку при выполнении бросков мяча в кольцо лишь до начальной стадии утомления [3]. Выполнение этих упражнений в режиме, способствующем развитию анаэробных гликолитических возможностей, на фоне начального (компенсированного) утомления будет способствовать адаптации организма к условиям игровой деятельности, развитию волевых качеств баскетболистов и обеспечит нивелирование «сбивающего» фактора утомления в соревновательной деятельности.

2. Использование сопряженного метода тренировки бросков мяча в кольцо, обеспечивающего стабилизацию координационных механизмов в условиях развивающегося утомления, позволяет добиться большей точности бросков в соревновательных условиях. Так, по сравнению с общепринятой методикой использование сопряженного метода позволяет улучшить точность бросков со средней и дальней дистанции. Положительное влияние сопряженного метода совершенствования точности бросков мяча в кольцо достигается выполнением упражнений преимущественно в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах работы. Видимо, развивающиеся при этом механизмы противодействия влиянию «сбивающего» фактора утомления положительно отражаются не только на повышении точности бросков мяча в кольцо, но и способствуют улучшению функционального состояния и специальной физической подготовленности баскетболистов. Повышение устойчивости бросков к влиянию «сбивающего» фактора утомления может быть достигнуто с помощью использования следующих методических приемов сопряженного метода: а) применение интервального режима тренировки, где упражнения с высокой интенсивностью двигательной деятельности проводятся серийно (от 1 мин 30 с до 2 мин) и прерываются при наступлении декомпенсированного утомления. Следующие повторения начинаются при частоте сердечных сокращений 125-130 уд/мин; б) чередование интенсивной работы с паузами активного отдыха, посвященного преимущественно выполнению серийных штрафных бросков, бросков с точек средней и дальней дистанции (со строгим контролем за техникой их выполнения), а также упражнений на расслабление; в) использование упражнений с включением соревновательных моментов при выполнении бросков: на высокой скорости перемещения, с высокой частотой повторений, введением лимита времени их выполнения, с активным противодействием противника (и в том числе численно превосходящим). Из общего количества средств, применяемых при совершенствовании точности бросков мяча в кольцо в период подготовки к ответственным соревнованиям, наиболее эффективным оказывается следующее распределение нагрузки: 60% упражнений – в анаэробном режиме работы (из них 50% в анаэробно-гликолити-

ческом и 10% в анаэробно-алактатном), 30% упражнений – в смешанном аэробно-анаэробном и 10% – в аэробном режиме работы [3]. Предложенная система тренировки оказывает положительное влияние на техническую подготовленность спортсменов. Во всех показателях технической подготовленности баскетболисты должны значительно улучшить свои результаты, а в таких упражнениях, как точность бросков мяча в кольцо, результаты должны оказаться значительно выше. Эффективность спортивной техники повышается, если работа спортсмена над совершенствованием двигательных навыков контролируется и осуществляется сообразно объективной информации о состоянии его физических показателей.

Выводы:

1. Основным «сбивающим» факторам, снижающим точность выполнения бросков мяча в кольцо в ходе соревнований, является развивающееся утомление.
2. В баскетболе динамика изменения точности бросков мяча в кольцо имеет «волнообразный» характер с тенденцией понижения к концу игры.
3. Сопряженный метод в интервальном режиме работы является наиболее подходящим для повышения точности бросков, так как позволяет во время занятий моделировать соревновательную деятельность.

Литература

1. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.
2. Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2004. – 520 с.
3. Пельменев, В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов : учебное пособие / В.К. Пельменев. – Калининград : Калинингр. ун-т, 2000. – 162 с.