

ВЗАИМОСВЯЗЬ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Давидович Т.Н.,

Лапухина Э.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Ведение мяча – один из основных технических элементов баскетбола, наряду с передачей, являющийся основным способом перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча – фундамент для его стабильного контроля, основа индивидуального обыгрывания соперника.

Сложно объяснить тот факт, что игроки, неплохо владеющие техникой ведения, некоторыми финтами, на тренировочных занятиях с трудом водят мяч даже против позиционной защиты и ошибаются на простых элементах ведения, таких, как перевод перед собой, не говоря уже об ошибках на ведении против прессинга [3].

На данный момент для совершенствования техники ведения мяча предлагается множество упражнений, в большинстве своем они направлены на развитие ручной ловкости, и эта закономерность понятна, так как для эффективного ведения мяча необходимо развивать ручную ловкость. Но ведение в баскетболе – это перемещения игрока с мячом по площадке с остановками поворотами и препятствиями, которые необходимо преодолевать максимально быстро. Из этого следует, что только ручной ловкости не достаточно, необходимо развитие телесной ловкости для максимально эффективного перемещения мяча с помощью ведения.

По мнению ведущих специалистов в области баскетбола, среди факторов, влияющих на эффективность техники, немалую роль играет ловкость и другие физические способности баскетболистов. Наряду с этим, отмечается важность сохранения равновесия и ритма, особенно во время выполнения ведения мяча, что в значительной мере повышает его эффективность. В то же время следует отметить, что требования к содержанию учебно-тренировочного процесса с юными баскетболистами не содержат подробных рекомендаций по развитию специальной телесной ловкости как действенного средства совершенствования техники ведения мяча [1, 3, 4].

Проблема исследования заключается в разрешении противоречия между необходимостью совершенствования технической подготовленности и ограничением педагогического воздействия в учебно-тренировочном процессе лишь традиционными способами, которые не всегда позволяют повысить эффективность техники спортсмена в игровой и соревновательной деятельности [1, 2].

Это позволило нам предположить, что в теории и практике баскетбола имеется дополнительный резерв для совершенствования технической подготовленности баскетболистов посредством развития специальной ловкости в учебно-тренировочном процессе баскетболистов 13–14 лет.

Цель исследования – совершенствование технической подготовленности баскетболистов посредством развития специальной ловкости в учебно-тренировочном процессе баскетболистов 13–14 лет.

Предполагалось, что уровень технической подготовленности баскетболистов (в нашем случае – техники ведения мяча) повысится, если в учебно-тренировочный процесс баскетболистов 13–14 лет будет включен комплекс средств, основанный на развитии специальной ловкости.

Непосредственно в процессе педагогического эксперимента и анализа результатов исследовательскими задачами стали:

- проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования;
- определить уровень развития ловкости баскетболистов 13–14 лет;
- выявить количество ошибок, совершаемых юными баскетболистами при ведении мяча в соревновательной деятельности;
- разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений, направленный на развитие телесной ловкости с целью повышения эффективности ведения мяча у избранного нами контингента испытуемых;
- проверить эффективность разработанной методики на практике.

Поставленные в работе задачи решались при помощи следующих методов исследования: анализа научно-методической литературы; спортивно-педагогического тестирования; педагогического наблюдения; педагогического эксперимента; метода математической статистики.

В исследовании приняли участие 16 баскетболистов в возрасте от 13 до 14 лет.

Были созданы две группы: экспериментальная и контрольная, по 8 человек в группе. В ходе педагогического эксперимента было проведено 26 учебно-тренировочных занятий, контрольная группа проводила тренировочные занятия без каких-либо изменений и в соответствии с программой. В экспериментальной группе для занятий не использовался какой-либо специальный инвентарь, не использовались также тренажеры и специальная экипировка. Единственным отличием в тренировочном процессе явилось использование упражнений для развития специальной ловкости баскетболистов при тренировке ведения мяча. Наблюдение проводилось с 11.10 по 11.12.2014 г., в этот период каждый баскетболист участвовал в 8 соревновательных играх. Учитывались ошибки, совершаемые при ведении мяча в свободном перемещении по площадке с ведением, при обыгрывании соперника, при переводах мяча с одной на другую руку, при попадании мяча в ногу соперника, свою и т. д.

Далее в тренировочном процессе экспериментальной группы применялась разработанная нами методика. А в тренировочный процесс контрольной группы не было внесено никаких изменений. Для объективности педагогического эксперимента различие количества ошибок в группах должно быть недостоверно.

Сущность разработанной нами методики заключалась во внедрении специальных упражнений, направленных на развитие телесной ловкости в систему тренировки, направленную на совершенствование техники ведения мяча.

Комплекс разработанных нами упражнений для экспериментальной группы на каждом тренировочном занятии занимал примерно от 15 до 25 минут. Стоит отметить, что время, отведенное на совершенствование техники ведения мяча у контрольной группы, было тем же. В процессе тренировочных занятий решались двигательные задачи разной координационной сложности, обуславливающие успешность управления двигательными действиями.

Упражнения, применяемые в методике, входили как в подготовительную, так и в основную часть занятия. Применялись упражнения с мячом, без мяча, индивидуально, с партнером. Из инвентаря использовались: баскетбольные мячи, пластмассовые конусообразные стойки. В тренировочном процессе не использовались, какие-либо фото- или видеоматериалы.

В разработанную нами методику развития телесной ловкости вошли нижеперечисленные упражнения.

1. Обегание стоек «змейкой» спиной вперед.

Выполнение: на дистанции от кольца до кольца в середине площадки расставлены стойки на одинаковом расстоянии друг от друга, количество конусов – 8.

Исходное положение: игрок располагается под щитом спиной к центральному кругу, по команде обегает все стойки спиной вперед, финиш на дальней линии штрафного броска.

Примечания: баскетболист может смотреть вперед через любое плечо. Запрещается передвижение приставными шагами. Первую стойку можно обежать как с левой, так и с правой стороны.

2. Обегание стоек с мячом в одной руке, не касаясь мячом тела.

Выполнение: на дистанции из-под кольца до центрального круга расставлены стойки в количестве четырех штук на одинаковом расстоянии друг от друга.

Исходное положение: занимающийся располагается под кольцом, в правой или левой руке держит баскетбольный мяч снизу. По команде он обегает стойки, не прислоняя мяч и руку, его держащую, к телу.

Примечания: нельзя держать мяч обеими руками. Упражнение повторяется правой и левой рукой.

3. Передвижение приставными шагами по линии штрафного броска (челночные передвижения) с ловлей мяча одной рукой.

Выполнение: тренер или партнер располагается под кольцом с мячом, занимающийся располагается на линии штрафного броска. Тренер или партнер отдают прямую передачу к краю линии штрафного броска. Игрок ловит мяч одной рукой, выполняет один удар и кладет его на пол, на самый край линии штрафного броска. Выполняет движение приставным шагом к противоположному краю линии штрафного броска, касается места пересечения с кругом и, меняя направление, выполняет

движение приставными шагами обратно к лежащему мячу. Подбирает мяч одной рукой и отдает его партнеру под кольцо. Далее передача отдается в другую сторону, ловля и удар мяча выполняется также одной рукой.

Примечания: необходимо выполнять передвижения строго приставными шагами. Ловля мяча в обоих направлениях осуществляется только одной рукой.

4. Передвижение змейкой приставными шагами.

Выполнение: в зале располагаются 5 стоек на расстоянии 1,5 метра друг от друга на одной линии.

Исходное положение: занимающийся располагается боком к направлению дистанции. По команде он обегает все стойки приставными шагами и, не выполняя поворот, обегает стойки другим боком в обратном направлении.

Примечания: первую стойку необходимо обежать спереди. Все передвижения и маневры выполняются в основной баскетбольной стойке.

5. Передвижение змейкой приставными шагами с вращением мяча вокруг туловища.

Выполнение: в зале располагаются 5 стоек на расстоянии 1,5 метра друг от друга на одной линии.

Исходное положение: занимающийся располагается боком к направлению дистанции и держит мяч перед собой. По команде он обегает все стойки приставными шагами и, не выполняя поворот, обегает стойки другим боком в обратном направлении, при этом он выполняет вращение мяча вокруг туловища.

Примечания: первую стойку необходимо обежать спереди. Все передвижения и маневры выполняются в основной баскетбольной стойке. Мяч вращать вокруг туловища необходимо в среднем темпе.

6. Ловля мяча за спиной после навесной передачи с отскоком от стены.

Выполнение: исходное положение – баскетболист стоит в 3–4 метрах от стены или щита. Выполняется передача в щит или стену с учетом того, что после отскока мяч должен быть пойман двумя руками за спиной.

Примечания: нельзя сильно сгибать туловище вперед при ловле мяча.

7. Ведение на месте с ударами мяча правой рукой через левую сторону сзади.

Выполнение: исходное положение – основная стойка баскетболиста, мяч удерживается перед собой. Баскетболист ведет мяч, на месте совершая удар правой рукой со стороны левой ноги, сзади, между ног. После нескольких повторений ведущая мяч рука меняется.

Примечание: мяч необходимо вести без зрительного контроля.

8. Ведение мяча в движении без «простых» ударов мяча (повторяющихся ударов одной рукой, переводом мяча перед собой).

Выполнение: баскетболист ведет мяч по площадке в произвольном направлении. Во время ведения запрещено ударить мяч одной рукой два раза подряд, а также переводить мяч перед собой.

9. Ведение мяча одной рукой сзади между ног и сзади за спиной, с последующей сменой рук.

Выполнение: исходное положение – основная стойка баскетболиста, мяч перед собой. Удары мяча необходимо осуществлять сзади между ног и сзади за спиной лишь одной рукой. После ряда повторений необходимо сменить руку.

Примечание: ведение должно осуществляться без зрительного контроля.

10. Ловля мяча между ногами сзади после передачи самому себе за голову.

Выполнение: исходное положение – основная стойка, мяч перед собой. Выполняется подбрасывание мяча вверх и назад и необходимо поймать мяч, наклонившись вперед, согнувшись и протянув обе руки назад под ногами ног.

Примечание: передачу может выполнять также партнер, что затрудняет ловлю мяча.

Таблица 1 – Количество ошибок, совершаемых при использовании ведения в соревнованиях до педагогического эксперимента

ЭГ	КГ	P-value
13,5±1,2	13,6±1,1	P>0,05 (P=0,56)

После математической обработки результатов видно, что различие между группами недостоверно (таблица 1). В обеих группах занимающиеся совершали большое количество ошибок при ведении мяча. Как в экспериментальной группе, так и в контрольной были баскетболисты, которые совершали меньше ошибок при выполнении ведения мяча, были и те, у которых количество ошибок было значительным.

Для определения исходного развития специальной ловкости баскетболистов 13–14 лет нами были проведены контрольные испытания.

Из приведенных в таблице 2 данных видно, что принципиального различия между группами не выявлено, результаты тестов показывают, что обе группы не имеют значительных и достоверных отличий в уровне развития ловкости. Очевидным является тот факт, что количество попыток выполнения контрольного упражнения не сказывалось на результате. Некоторые занимающиеся достигали лучшего результата в первой попытке, некоторые во второй попытке.

Таблица 2 – Определение исходного уровня развития специальной ловкости баскетболистов 13–14 лет

Тест для определения уровня развития специальной ловкости	ЭГ	КГ	P-value
Челночный бег с обеганием стоек	15,9±0,4	16,3±0,3	P>0,05 (P=0,43)
Иллинойский тест на маневренность (по Е.Р. Яхонтову)	11,8±0,4	11,9±0,3	P>0,05 (P=0,54)
Бег спиной вперед с обеганием стоек поворотом подбором мяча	16,7±0,5	17,3±0,3	P>0,05 (P=0,36)

Для проверки уровня развития ловкости избранного нами контингента баскетболистов было проведено повторное тестирование подготовленности баскетболистов обеих групп. В повторное тестирование вошли те же тесты, которые использовались для определения исходного уровня развития телесной ловкости.

Таблица 3 – Определение уровня развития специальной ловкости после педагогического эксперимента

Тесты для определения уровня развития специальной ловкости	ЭГ	КГ	P-value
Челночный бег с обеганием стоек	15,9±0,4	10,3±0,7	P<0,05 (P=0,03)
Иллинойский тест на маневренность (по Е.Р. Яхонтову)	11,8±0,4	8,9±0,5	P<0,05 (P=0,005)
Бег спиной вперед с обеганием стоек поворотом подбором мяча	16,7±0,5	11,3±0,4	P<0,05 (P=0,009)

Математическая обработка статистических данных показала, что различие в подготовленности баскетболистов экспериментальной и контрольной групп является достоверным, следовательно, мы можем сделать вывод о повышении уровня развития специальной ловкости у баскетболистов экспериментальной группы.

Для проверки влияния показателей специальной ловкости на эффективность ведения мяча в соревновательной деятельности баскетболистов было применено повторное педагогическое наблюдение. Учитывались ошибки, совершаемые при ведении мяча в свободном перемещении по площадке с ведением, при обыгрывании соперника, при переводах мяча с одной на другую руку, при попадании мяча в ногу соперника, свою и т. д. (таблица 4).

Таблица 4 – Количество ошибок, совершаемых при использовании ведения в соревнованиях после педагогического эксперимента

ЭГ	КГ	P-value
12,5±1,2	8,6±1,1	P<0,05 (P=0,0036)

После математической обработки результатов очевидно, что различие между группами достоверно. В обеих группах занимающиеся совершали разное количество ошибок при выполнении ведения мяча. В контрольной группе ошибок совершалось больше. Баскетболисты, которые совершали меньше ошибок при выполнении ведения мяча, входили в состав экспериментальной группы, в которой применялась разработанная методика развития специальной ловкости сопряжено с совершенствованием ведения мяча.

В соответствии с результатами проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что предположение об успешном внедрении в методику совершенствования техники ведения мяча упражнений, направленных на развитие ловкости, подтвердилось.

Занимающиеся в экспериментальной группе сократили количество совершаемых ошибок при выполнении ведения мяча, тем самым повышая эффективность его использования. Стоит отметить, что модернизация методики путем включения упражнений, направленных на развитие специальной ловкости, значительно увеличила надежность использования ведения мяча юными баскетболистами в соревновательной деятельности.

1. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10–13 лет / Л.В. Костикова [и др.]. – М.: ФиС, 1999. – 231 с.
2. Линдеберг, Ф. Баскетбол: игра и обучение / Ф. Линдеберг. – М.: Физкультура и спорт; 1971. – 279 с.
3. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. – М.: Академия, 2007. – 336 с.
4. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов / Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп, 2006. – 134 с.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

*Давидович Т.Н.,
Хорошилов К.А.,
Пеньковский А.С.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Баскетбол принадлежит к числу интенсивно совершенствующихся и развивающихся видов спорта. Ведется поиск путей повышения динамичности, зрелищности игры, оптимального соотношения между нападением и защитой, периодически принимаются изменения и дополнения в правилах игры, закрепляющие найденные закономерности [2].

Рост напряженности соревновательной борьбы, активность и даже агрессивность защиты резко подняли значение дистанционных бросков, особенно с дальних дистанций. В баскетболе возможность получить в ходе одной атаки 3–4 очка определяют интенсивные поиски практических направлений совершенствования этих технических приемов.

Возрастают требования к точности бросков, необходимости завершения атак с различных дистанций (в том числе средних и дальних), увеличивается значимость обучения и совершенствования методов спортивной тренировки спортсменов различной квалификации. Особую актуальность приобретает разработка методов совершенствования точности дистанционных бросков [1].

Важно отметить, что, несмотря на внешнюю схожесть, техника выполнения бросков одной рукой от головы существенно зависит от позиции спортсмена на площадке, от дистанции и различается по кинематической и динамической структуре движений. Эти закономерности необходимо учитывать в организации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Это обуславливает важность проблемы организации тренировки и влияние техники выполнения бросков с различных дистанций на эффективность атак в игровых условиях [3].

Цель нашего исследования: повышение точности бросков у баскетболистов БГУФК.

Нами была выдвинута гипотеза, основанная на том, что процесс повышения точности бросковой деятельности баскетболистов станет более динамичным и эффективным, если использовать дифференцированные комплексы упражнений, направленные на ее совершенствование.

Поставленная цель предполагает решение следующего ряда задач:

- изучить теоретико-методические основы развития точности бросков юных баскетболистов;
- разработать комплексы упражнений, направленные на повышение точности бросков со средней и дальней дистанций;
- выявить эффективность использования разработанных комплексов упражнений, направленных на повышение точности бросков баскетболистов БГУФК.