

Иванченко Е.И.

Белорусский государственный университет физической культуры

Иванченко А.Е.

Центр национальной школы красоты

Республика Беларусь, Минск

НОВЫЕ ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ И ИГРЫ НА БИЛЬЯРДЕ «СНУКЕР»

Ivanchenko E.I.

Belarusian State University of Physical Culture

Ivanchenko A.E.

National Beauty School Center

Republic of Belarus, Minsk

NEW WAYS OF INCREASING THE EFFICIENCY OF FOUL AND THREE-POINT SHOTS OF BASKETBALL PLAYERS IN THE COURSE OF APPLICATION OF EXERCISES AND THE GAME OF BILLIARD SNOOKER

ABSTRACT. Theoretical and bibliographic analysis revealed that year after year practically the same approaches in developing mark precision in basketball associated with multiple repetitions of throws from one unchanged point of taking aim are applied. An unceasing raise of sports results, competition acuity, and enhancement of training loads demand new original performance improving ways and methods to «leave behind» the generally accepted ones.

KEYWORDS: increase in effectiveness; penalty shot; basketball; process; application of exercises; billiards; snooker; target accuracy.

АННОТАЦИЯ. Теоретико-библиографический анализ показал, что из года в год применяются практически одни и те же подходы при воспитании целевой точности в баскетболе, связанные с многократным повторением бросков с одной, не изменяющейся точкой прицеливания. В то же время, постоянный рост спортивных результатов, повышение тренировочных нагрузок и остроты соревновательной борьбы требуют изыскания новых, оригинальных путей и приемов повышения результативности, идущих «на опережение» с общепринятыми.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: повышение результативности; штрафной бросок; баскетбол; процесс; применение упражнений; игра на бильярде; снукер; целевая точность.

К числу наиболее популярных видов спорта как у нас, так и за рубежом относится бильярд и баскетбол.

Известно, что бильярд великолепно тренирует мышцы глаз. Среди бильярдистов немало прекрасных стрелков. Словом, у бильярдистов всегда отменный глазомер. Игрок обладает четкими и точно скоординированными движениями.

В свою очередь, баскетболу присущи эффективные игровые приемы, в частности, штрафные броски, реализация которых доступна далеко не каждому.

Проблемами повышения точности двигательных действий в баскетболе занимались многие ученые [1–7]. В этом направлении активно трудился Н.А. Бернштейн [8; 9]. Из отечественных исследователей его последователем можно считать А.В. Ивойлова [10].

В практической деятельности и в специальной литературе предлагаются рекомендации по формированию целевой точности и двигательного навыка по принципу становления условных рефлексов путем многократного повторения стандартных разучиваемых упражнений. В этом плане уместно сослаться на высказывания Н.А. Бернштейна, который еще в 1947 году предостерегал от применения такого подхода: «Истолкование образования двигательного навыка как повторения условных связей принесло ощутимый практический вред главным образом тем, что оно оправдывало монотонное пассивное разучивание («зазубривание»), в котором основное ударение делалось на количестве выполненных повторений» [9].

В баскетболе наиболее распространенный способ атаки кольца – это броски одной рукой сверху.

Результативность броска в значительной мере определяется умением игрока выбрать точку прицеливания, угол выпуска мяча и траекторию его полета. Соответственно выбирают и точки прицеливания [1].

Подобное происходит при игре на бильярде. Результативность удара в значительной мере определяется умением игрока выбрать точку удара кием по битку (точку прицеливания), угол его выпуска, точку соприкосновения битка с шаром и траекторию движения шара.

Таким образом, можно констатировать, что половина рассматриваемых факторов, характеризующих результативность как в баскетболе, так и в бильярде, совпадает.

Изучение актуальных вопросов бильярдного спорта показало полное отсутствие публикаций, касающихся применения тренировочных упражнений и игры на бильярде в качестве средства совершенствования спортивного мастерства в баскетболе. Этот факт не вызывает сомнения в актуальности данного исследования.

Для проведения эксперимента были сформированы две группы мальчиков 10–15 лет по 17 человек в каждой (контрольная и экспериментальная).

Экспериментальная группы учебно-тренировочные занятия на бильярде проводила 3 раза в неделю по 60 мин (всего 72 ч) в бильярдном спортивном клубе «Классик». В содержание занятия помимо игры в снукер входило 15-минутное выполнение комплекса тренировочных упражнений (заданий) для совершенствования целевой точности при ударах с коротких средних и дальних дистанций ударом кия по центру бит «клапштос».

Контрольная группа в объеме учебной программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура и здоровье», которая ежегодно предусматривает до 24 часов игры в баскетбол, 2 раза в неделю после общей разминки выполняла по 15 тренировочных бросков на баскетбольной площадке со штрафной отметки.

Контрольная группа юношей задание на бильярде не выполняла.

Полученные результаты обрабатывались при помощи математико-статистического анализа.

Результаты исследования и их обсуждение

1. Разработка тренировочных упражнений (заданий) при игре на бильярде «снукер» для совершенствования целевой точности.

Для решения проблемы в экспериментальной группе мы разработали технологическую схему построения (от простого к сложному) тренировочных упражнений или игровых заданий на бильярде для совершенствования целевой точности при ударах с коротких, средних и дальних дистанций. Это координационные упражнения, которые, по нашему мнению, направлены на положительный «перенос» целевой точности в баскетбол. За основу взято четыре варианта тренировочных упражнений или заданий (рисунок 1).

После окончания каждых 1,5–2 месяцев в контрольной и экспериментальной группах проводилась регистрация точности бросков в баскетбольное кольцо при бросках со штрафной отметки.

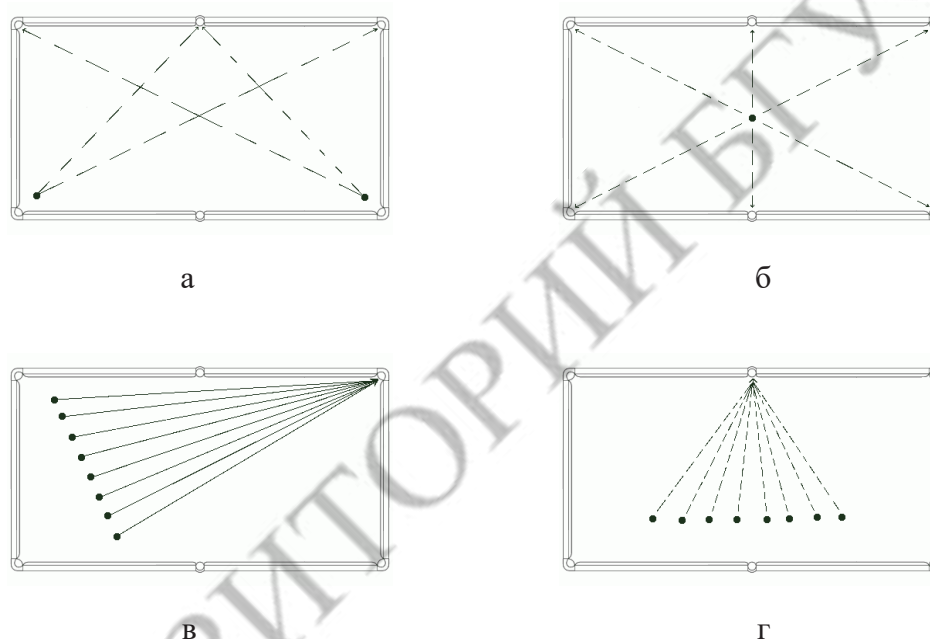


Рисунок 1 – Варианты тренировочных упражнений для совершенствования целевой точности на бильярде при ударах: а – с дальних дистанций; б – с коротких и средних дистанций; в – с дальних дистанций; г – со средних и коротких дистанций

В целях усложнения тренировочных упражнений для совершенствования целевой точности на бильярдном столе предлагалось порядок ударов выполнять справа-налево (рисунок 1 в) или от центра влево-вправо (рисунок 1 г).

2. Динамика попаданий мяча в баскетбольное кольцо при штрафных бросках.

Выявление эффективности предложенного подхода в экспериментальной группе осуществлялось на основе регулярного контроля бросков мяча в баскетбольное кольцо со штрафной отметки. Изменение показателей под воздействием игры на бильярде и выполнения тренировочных упражнений представлено на рисунке 2. Так, улучшение попаданий мяча в баскетбольное кольцо со штрафной отметки в экспериментальной группе составило 149,0 % ($p < 0,05$), а в контрольной – 169,4 % ($p < 0,05$).

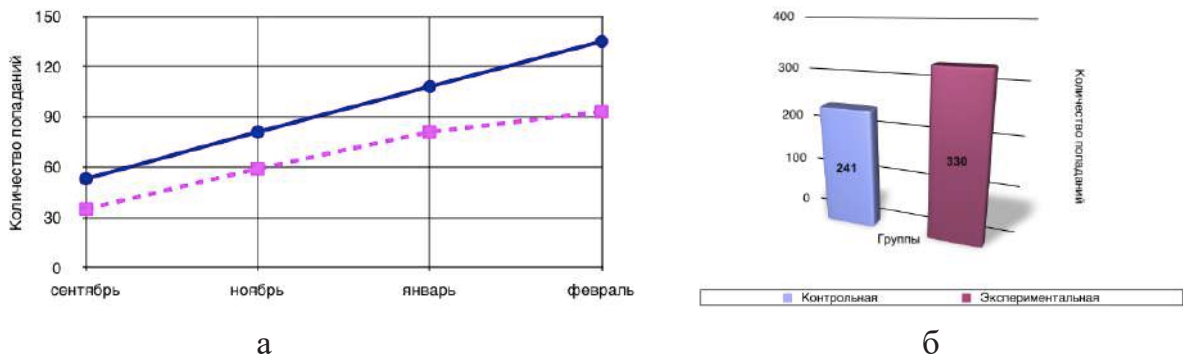


Рисунок 2 – Динамика (а) и количество (б) попаданий мяча в баскетбольное кольцо со штрафной отметки в экспериментальной (—) и контрольной (-----) группах за период формирующего педагогического эксперимента

Отметим основное – улучшение целевой точности в экспериментальной группе достигнуто без дополнительных занятий на баскетбольной площадке, связанных с бросками мяча в кольцо. В данном случае, в процентном выражении сумма точных попаданий в течение эксперимента (сентябрь – ноябрь – январь – февраль) увеличилась в следующей последовательности – 60,0 : 32,5 : 24,5 %. Аналогичное соотношение в контрольной группе выглядело как 66,6 : 40,0 : 15,4 %.

Полученные данные у спортсменов экспериментальной группы свидетельствуют о том, что игра на бильярде и разработанные нами упражнения (задания) позволили улучшить целевую точность попадания мяча в баскетбольное кольцо со штрафной отметки. В свою очередь, существенное улучшение целевой точности в контрольной группе достигнуто с помощью дополнительных занятий в баскетбольном зале, плюс 24 часа в год игры в баскетбол в объеме учебной программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура и здоровье». Прирост рассматриваемых показателей в экспериментальной и контрольной группах представлен на рисунке 2.

Существенное улучшение результатов в экспериментальной группе не отрицает того факта, что между движениями существует положительный «перенос», облегчающий процесс освоения двигательного навыка. В этом смысле при бросках мяча баскетболистом в корзину или ударах по шару бильярдистом мы видим сходные смысловые и программирующие стороны, сводящиеся к одному – попасть в цель. Притом как баскетболист, так и бильярдист выполняют атакующие действия из устойчивого опорного положения, в которых игрокам отводится достаточно времени для прицеливания.

Таким образом, фактический материал педагогического эксперимента позволяет констатировать, что применение в учебно-тренировочном процессе баскетболистов упражнений и игры на бильярде способствует нестандартной организации совершенствования целевой точности штрафных бросков баскетболистов и показывает возможность разнообразия средств тренировочного воздействия.

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2008. – 520 с.

2. Портнов, Ю. М. Баскетбол / Ю. М. Портнов. – М.: Астра семь, 1997. – 256 с.: ил.

3. Андреев, В. И. Факторы, определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. И. Андреев; Омский гос. пед. ин-т физ. культуры. – Омск, 1998. – 22 с.
4. Голомазов, С. В. Сто бросков ежедневно: один на один с кольцом / С. В. Голомазов // Спортивные игры. – 1973. – № 6. – С. 21–22.
5. Петров, В. А. К вопросу о «чувстве пространства» / В. А. Петров // Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 2. – С. 71.
6. Притыкин, В. Н. Нетрадиционные подходы к повышению точности штрафного броска в баскетболе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. Н. Притыкин; ОГМА. – Омск, 2003. – 233 с.
7. Пути и методы совершенствования точности баскетболистов / В. В. Чикалов [и др.] // Точностные движения в спортивных играх. – Волгоград: Волгогр. гос. ин-т физ. культуры, 1986. – С. 73–78.
8. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
9. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 255 с.
10. Ивойлов, А. В. Помехоустойчивость движений спортсмена / А. В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 110 с.

УДК 796.1/.3:796.071.4+796.015

Ивашков П.Л.,

Фурманов А.Г.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Ivashkov P.L.,

Furmanov A.G.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

PSYCHOPHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF SPORTS GAMES COACHES

ABSTRACT. Material on psychophysical and technical training of athletes engaged in sports games is briefly stated in the article. The questionnaire for the coaches working with sports teams is submitted.

KEYWORDS: psychophysical and technical training; questionnaire.

АННОТАЦИЯ. В статье кратко изложен материал по психофизической и технической подготовке спортивных тренеров. Представлена анкета-опросник для тренеров, работающих с командами спортсменов.