

УДК 796.323.3.015

ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ ВЗЯТИЯ ОТСКОКА МЯЧА В ЗАЩИТЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В БАСКЕТБОЛЕ

Л.М. Букова, Ю.И. Мироненко

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», Симферополь,
Крым, Россия

Для связи с авторами: e-mail: bukovya@rambler.ru

Аннотация:

Рассмотрена и освещена проблема овладения техникой взятия отскока от щита в защите у баскетболистов тренировочного этапа. Предложено решение: оптимизация организации борьбы за мяч при отскоках в защите через совершенствование способов блокирования нападающего, оптимизация объема упражнений в тренировочном занятии, единство технической и тактической подготовленности игроков с упором на освоение индивидуальной техники овладения отскоком от щита.

Ключевые слова: баскетбол, техника, подбор мяча, защита, эффективность, тренировочный этап.

MASTERING THE TECHNIQUE OF THE BANK IN CHAMPIONSHIP ON TRAINING STAGE IN BASKETBALL

L.M. Bukova, Y.I. Mironenko

Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky

Abstract:

The problem of mastering the technique of the bank in championship on training stage in basketball is analyzed. A new concept is offered: optimization of scrambling for the ball organization in case of dap in championship through the improving the methods of blocking the attacking player, optimization of the training exercises, unity of technical and tactical qualification of players in a question of mastering the individual technique of the bank.

Key words: basketball, picking up the ball, the struggle for batted ball, defense, efficiency, technique, training stage.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из самых важных игровых компонентов в современном баскетболе является борьба за овладение отскочившим мячом. Согласно статистическим данным, за игру около 50% всех бросков завершается отскоком мяча от корзины или щита [7, С.141]. В связи с этим успешное овладение техникой взятия отскока на своем щите повышает потенциальные шансы команды на благоприятный исход игрового противоборства с соперником. Одной из основных задач учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов является овладение рациональной техникой и воспитание умения пользоваться ею для достижения стабильно высоких результатов. К сожалению, арсенал приемов техники у спортсменов невелик, несмотря на то, что в свои 13-15 лет спортсмены должны освоить максимально возможное коли-

чество приемов игры, так как этот возраст благоприятен для становления технического мастерства юных баскетболистов [6,8]. Самыми неблагоприятными характеристиками, типичными для детско-юношеского баскетбола, как показал анализ проблемы оптимизации учебно-тренировочного процесса, являются скованность игроков в обращении с мячом, недостаточная мобильность при выполнении технических приемов, «сужение» действий при осуществлении элементов техники из статических положений, несвоевременная манера и несвоевременность выполнения основных тактических приемов, недостаточная силовая и скоростно-силовая подготовленность [1, С.17]. Процесс формирования специфических двигательных навыков борьбы за отскочивший мяч в нападении должен быть направлен в основном на прочное овладение основами техники и вариативностью

навыков, ибо двигательные действия баскетболистов в борьбе за мяч выполняются в непрерывно меняющихся игровых ситуациях, которые влекут за собой соответствующее изменение двигательных и мыслительных задач. В современной специализированной литературе представлено достаточное количество данных, касающихся отдельных сторон эффективности выполнения тех или иных приемов игры [2,5,8,11,12,13]. Тем не менее исследование структурных компонентов, входящих в понятие эффективности подборов мяча в защите, методика обучения и совершенствования действий с мячом в учебно-методической и научной литературе освещены недостаточно.

Цель: освоение техники взятия отскока мяча в защите на тренировочном этапе в баскетболе. Материалы и методы исследования. В работе использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных данных отечественных и зарубежных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; контрольные испыта-

ния; методы математической статистики.

Исследовательская часть работы проводилась на базе ДЮСШ г. Симферополя и заняла три месяца. В эксперименте приняли участие 2 группы баскетболистов 13-14 лет, по 20 человек в каждой (экспериментальная и контрольная), проходящие этап начальной специализации. Учебно-тренировочные занятия в обеих группах проводились в соответствии с учебной программой для ДЮСШ. Программа эксперимента предусматривала два способа блокирования игроков в защите при подборе. Первый способ – способ переднего поворота для блокирования снайпера. Он подразумевает следующие фазы движений: поворот вперед, блокирование и движение за мячом. Второй способ – способ обратного разворота против игрока без мяча, фазами которого являлись обратный разворот, блокирование, движение на подбор (рисунок 1). С целью совершенствования техники подбора мяча в защите применялись следующие упражнения: подборы мяча после отскока от щита, подбор супермена или «женского удивления», блокирование снайпера, блокирование игрока без мяча.



Рисунок 1 – Программа по совершенствованию техники подбора мяча после отскока от щита в защите у баскетболистов на тренировочном этапе спортивной специализации

ления», блокирование снайпера, блокирование игрока без мяча, которые выполнялись спортсменами экспериментальной группы в ходе тренировочного процесса [4]. Критериями оценки эффективности разработанной программы являлись показатели успешности выполнения упражнений и уровень эффективности осуществления подборов мяча в защите на основе анализа игровой деятельности (коэффициент эффективности действий игроков в борьбе за отскочивший от кольца мяч) [9]. Полученные результаты обрабатывались с помощью методов математической статистики.

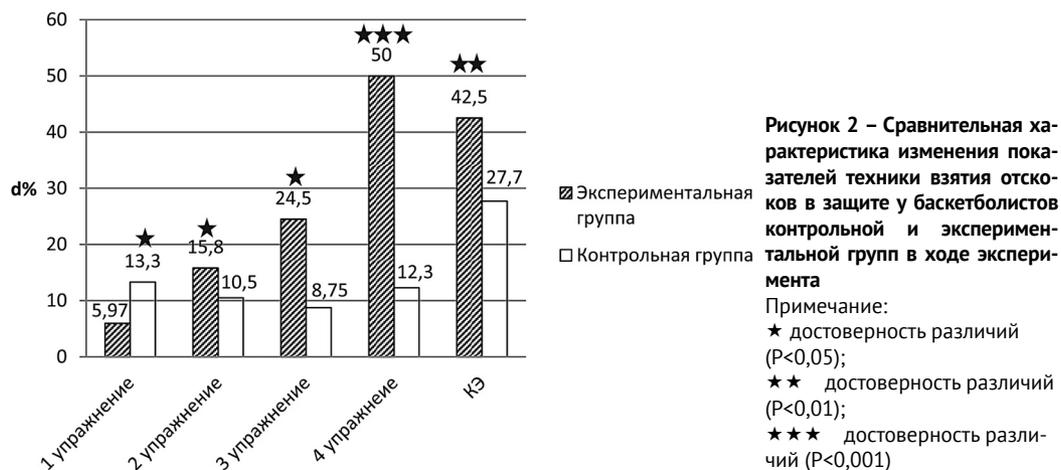
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Успех в подборе мяча в защите зависит от выбранной внутренней позиции по отношению к нападающему и движению за мячом. Эффективность защитных действий определяет промежуточное положение между оппонентом и корзиной, что обеспечивает защитнику изначальное преимущество в выигрыше борьбы за отскок. На сегодняшний день известны две тренерские тактики для подбора мяча в защите. Наиболее часто применяемая тактика заключается в блокировании (часто называемом отжиманием) своего оппонента, что включает блокирование пути вашего оппонента к мячу, постановкой вашей спины на грудь нападающего и следование за мячом. Другая тактика заключается в простом зашаге на пути следования оппонента и перемеще-

нии за мячом, при этом скорость и возможность резко перемещаться намного выше, чем у нападающего. Блокирование предусматривает два приёма: передний поворот и разворот назад [4. С. 109].

Индивидуальные действия в защите чаще всего обусловлены постоянно повторяющимися типовыми ситуациями игры. Поэтому их успешность зависит от способности игрока выбрать соответствующие действия и способы их применения [8. С. 21]. Исходя из этого в эксперименте при формировании двигательных умений и навыков, направленных на увеличение вероятности подборов мяча в защите, использовались относительно стандартные, неменяющиеся условия с целью формирования навыка и доведения его до автоматизма и совершенства. Главным методическим требованием являлось выполнение как можно большего количества приемов и их сочетаний, способствующее увеличению точности их выполнения и быстроты. Важным было также отработать ограниченно изменяющиеся приёмы во время игры, основная цель которых – освоение выбора действий, начальных навыков игровой деятельности [3. С. 12].

Чтобы оценить степень позитивного влияния разработанной программы на качество и продуктивность выполнения подборов мяча в защите, было проведено сравнение показателей эффективности борьбы за мяч в соревновательной деятельности и рейтинга успеха выполнения контрольных упражнений спор-



тсменов экспериментальной и контрольной групп в ходе эксперимента (рисунок 2).

Результаты исследования показали, что тренировочная программа, направленная на овладение техникой взятия отскока в защите, способствовала увеличению количества случаев овладения мячом basketболистами экспериментальной группы. Так, коэффициент эффективности действий в борьбе за отскочивший от кольца мяч в защите на фоне улучшения навыков подбора мяча возрос на 42,5% ($P \leq 0,01$); в упражнении 1 (подбор мяча после отскока от щита) – на 5,97% ($P \leq 0,05$); в упражнении 2 (подбор супермена или «женского удивления») – на 15,8% ($P \leq 0,05$); в упражнении 3 (блокирование снайпера) – на 24,5% ($P \leq 0,05$) и в упражнении 4 (блокирование игрока без мяча) – на 50,0% ($P \leq 0,001$). В контрольной же группе изменения оказались менее выраженными.

Таким образом, использование basketболистами простых для выполнения технических действий по подбору мяча после отскока от щита или корзины в защите и овладение способами

блокирования способствовали улучшению качества выполнения технического приема в тренировочных и соревновательных условиях.

ВЫВОДЫ

1. Программа по оптимизации взятия отскока мяча в защите способствовала улучшению качества (точность, быстрота) выполнения технического приема, а также ускорению навыков его формирования в условиях соревновательной деятельности.

2. Использование несложных упражнений для выполнения технических действий по подбору мяча в защите, включающих два способа блокирования нападающего: передний поворот и поворот назад, может дополнять тренерскую тактику освоения техники взятия отскока мяча в защите за счет разнообразия способов блокирования нападающего, оптимизации объема упражнений в тренировочном занятии, единства технической и тактической подготовленности игроков с акцентом на освоение индивидуальной техники овладения отскоком от щита.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айрапетьянц, Л. Г. Педагогические основы планирования и контроля учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных играх : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04. / Л. Г. Айрапетьянц. – Москва, 1992. – 40 с.
2. Болгов, А. Н. Организация взаимодействий basketболистов при подборе мяча на основе определения вероятности отскока / А. Н. Болгов, И. В. Орлан, А. В. Буров // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 2. – С. 10-13.
3. Букова, Л. М. Овладение техникой взятия отскока на щите противника basketболистами на этапе специализированной базовой подготовки / Л. М. Букова, И. А. Гордиенко, В. Ф. Кровяков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 2. – С. 9-14.
4. Виссел Хол. Basketбол: шаги к успеху / Хол Виссел; пер. с англ. В. А. Жукова. – М. : АСТ: Астрель, 2009. – 240 с.
5. Данилов, В. А. Факторная структура скоростных показателей защитных движений basketболистов / В. А. Данилов, С. А. Полиевский, С. Гарби, О. В. Успенская // Теория и практика физической культуры. № 6. – М., 1983. – С. 48-50.

6. Корягин В.М. Совершенствование структуры технической и физической подготовленности юных basketболистов, В.М.Корягин//Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 12. – С. 3-6.
7. Нестеровский, Д. И. Basketбол. Теория и методика обучения : Учебное пособие / Д. И. Нестеровский. – М. : Академия, 2008. – 335 с.
8. Стонкус, С. С. Теоретические и методические основы спортивной подготовки basketболистов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 / С. С. Стонкус. – М., 1987. – 46 с.
9. Яхонтов, Е. Р. Оценка эффективности действий basketболистов в борьбе за отскочивший от кольца мяч : сб. науч. трудов «Особенности комплексного педагогического контроля в спортивных играх» / Е. Р. Яхонтов. – Л., 1985. – 70 с.
10. Bompa, T. 1994. Theory and methodology of training / T. Bompa. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
11. Kohler, I. Basketball / I. Kohler Berlin, 1971. – 159 с.
12. Stewart N. Basketball: building the complete program / By N. Stewart and G. Scholz. Marcelline, Mo. : Walshworth Pub. Co., 1980. – 405 p.
13. Webstar F. Basketball amoeba defense: a complete multiple system / by F. Webstar. West Nyack, N.Y.: Parker Pub. Co., 1984. 264 p.

BIBLIOGRAPHY

1. Airapetyants L. G. Pedagogical bases of planning and monitoring the training and competition activity in sports and games: author. dis. on competition. sci.

- step. doctor. ped. sciences: spec. 13.00.04. "Theory" / L. G. Airapetyants. - Moscow, 1992. - 40 p.
2. Bolgov A. N. Organization of interaction of basket ball players in selecting a ball based on determining the

- probability of a rebound / A. N. Bolgov, I. V. Eagle, A. Burov V. // Physical education and sports training. No. 2. - Volgograd, 2014. - S. 10-13.
3. Bukova L. M. mastering the technique of taking a rebound on opponent's shield by basketball players at the stage of specialized basic training / L. M. beech, A. I. Gordienko, V. F. Kroyvaki // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. No. 2. – Kharkiv, 2014. – P. 9-14.
 4. Vessel Cold. Basketball: steps to success /Hal Wissel; per. s angl. V. A. Zhukov. Moscow, AST: Astrel. - 2009. - 240 p.
 5. Danilov V. A. Factor structure of speed performance of defensive moves of basketball players. / V. A. Danilov, S. A. Polievsky, S. Gharbi, Uspenskaya O. V. // Theory and practice of physical culture. No. 6. – M., 1983. - P. 48-50.
 6. Koriagin V. M. improvement of the structure of technical and physical preparedness of young basketball players, /V. M. Koryagin//Theory and practice of physical culture. No. 12. – M., 2010. - 2010. - S. 3-6.
 7. Nesterov D. I. Basketball. Theory and methods of teaching. Tutorial / D. I. Nesterov. Moscow, Academy. - 2008. - 335 p.
 8. Stonkus S. S. Theoretical and methodological foundations of sports training of basketball players: abstract. dis. on competition. sci. step. doctor. ped. sciences: specialty 13.00.04 "Theory"/ S. S. Stonkus. – Moscow, 1987. - 46.
 9. Yakhontov, E. R. Evaluating the effectiveness of basketball players in the struggle for the ring bounced off the ball: collection of scientific papers "peculiarities of the complex of pedagogical control in sports" / E. R. Yakhontov. - L., 1985, 70 p.
 10. Bompа, T. 1994. Theory and methodology of training / T. Bompа. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
 11. Kohler, I. Basketball /1. Kohler Berlin, 1971.- 159 с.
 12. Stewart N. Basketball: building the complete program / By N. Stewart and G.Scholz. Marceline, Mo.: Walshworth Pub. Co., 1980. - 405 p.
 13. Webstar F. Basketball amoeba defense: a complete multiple system / by F. Webstar. West Nyack, N.Y.: Parker Pub. Co., 1984. 264 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Букова Людмила Михайловна (Bukova Lyudmila Mikhailovna) - кандидат педагогических наук, доцент, старший преподаватель кафедры спорта и физического воспитания Таврической академии ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», e-mail: bukova@rambler.ru;

Мироненко Юлия Ивановна (Mironenko Yuliya Ivanovna) - старший преподаватель кафедры спорта и физического воспитания Таврической академии ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», e-mail: mironmachka@mail.ru.