

ОЦЕНКА ТОЧНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЛИННОЙ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

Чарикова Е. Н., Кудимов В. Н.
Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Предлагается решение проблемы точности длинной передачи на основе использования системного подхода. В комплекс, обеспечивающий результат, включены следующие системы: управления движениями, двигательная, педагогических воздействий и контроля. Рассмотрены тесты для оценки точности выполнения передачи. Рекомендовано индивидуализировать дистанцию передачи как в тесте, так и в тренировочных упражнениях.

Ключевые слова: система, дистанция, тест.

Анотація. Чарикова К. М. Кудимов В. М. Оцінка точності виконання довгої передачі м'яча в баскетболі. Пропонується рішення проблеми точності довгої передачі на основі використання системного підходу. У комплекс, що забезпечує результат, включені такі системи: управління рухами, рухова, педагогічних впливів і контролю. Розглянуто тести для оцінки точності виконання передачі. Рекомендовано індивідуалізувати дистанцію передачі як у тесті, так і у тренувальних вправах.

Ключові слова: система, дистанція, тест.

Abstract. Charikova E., Kudimov V. Estimation of long pass ball accuracy in basketball. In the article the solution of a problem of long pass accuracy is offered on the basis of the systematic approach application. The following systems: control of movements, moving, pedagogical influences and the control are included in a complex providing result. Tests for an estimation of pass accuracy are considered. It is recommended to individualize a pass distance both in the test and in training exercises.

Key words: system, a distance, the test.

Введение. Характерной особенностью современного баскетбола является многообразие возникающих по ходу игры ситуаций, развивающихся зачастую на предельной скорости действий при активной защите соперника.

Становится очевидным, что для достижения положительного результата в таких сложных условиях игры баскетболистам необходимо владеть своевременной, быстрой и точной передачей мяча – основ-

ным средством ведения тактических действий.

Многочисленные способы передач, варианты и условия их выполнения представлены в учебнике Л. Ю. Поплавского «Баскетбол», который предназначен для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта [11].

Как уже неоднократно отмечалось специалистами, особые требования в баскетболе предъявляются к точности передач мяча [2; 4; 7].

В соответствии с теорией физического воспита-

ния, точность относится к качественным характеристикам движений, отвечающим на вопрос: «Как выполняется двигательное действие?» и отражают не один какой-либо его признак, а комплекс признаков, взятых в единстве [13].

Точные движения характеризуются высокой точностью попадания в цель (например, мячом в баскетбольную корзину, в намеченный сектор игровой площадки или шайбой в ворота) либо возможно полным соответствием движений заранее обусловленной форме. В первом случае можно говорить о целевой точности, во втором – о точности по форме. Выделяют также точность пространственную, временную или по величине усилий [13].

Ведущим физиологическим механизмом управления точностными движениями является их срочная коррекция на основе постоянного обмена информацией между мышцами и пусковыми аппаратами центральной нервной системы. Информация о параметрах передачи поступает с помощью обратной связи через внешние и внутренние сенсорные каналы. Эта сенсорная информация о результате движения поступает в афферентный синтез, где она синтезируется для принятия решения о выборе и определении степени активности сенсорных компонентов, которые должны обеспечить выполнение необходимых двигательных действий [12].

Информация о принятии решения поступает в особый аппарат сопоставления – акцептор результатов действия. Этот аппарат, сформированный на основе нервных механизмов, обеспечивает прогнозирование, необходимое для включения определенных сенсорных функций, которые могут обеспечить выполнение необходимого движения. Акцептор действия является постоянным фактором управления, который сравнивает реально выполненное движение с запланированным [1].

Цель статьи – анализ практических рекомендаций по оценке точности передач мяча в баскетболе, а также обобщение теоретических концепций формирования и управления точными движениями в спорте.

Исследование выполнялось согласно Сводному плану научно-исследовательской работы Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины на 2011–2015 гг. по теме 2.4. «Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта».

Результаты исследования. Надежной концептуальной основой для решения проблемы точности длинной передачи мяча является системный подход, который базируется на теории функциональных систем П. К. Анохина. При этом конечный результат действия выступает в роли системообразующего фактора [1].

Анализ литературных данных и материалов исследования дает основание сделать вывод, что в комплексную систему, обеспечивающую результат передачи, входят: система управления движениями, двигательная система, а также педагогических воздействий и контроля.

С позиции системы управления движениями, точность передач мяча в баскетболе это, прежде всего, точность расчета направления, угла и скорости вылета мяча [12]. Достаточно информативным показате-

лем умения рассчитывать эти параметры будет результат теста для оценки точности длинной передачи мяча.

Двигательная система в данном случае отвечает за выполнение длинной передачи мяча в рамках оптимальной техники, а также адекватное проявление скоростно-силовых качеств [3; 11]. Уровень владения техникой можно оценивать по протоколу экспертных оценок, степень же развития скоростно-силовых способностей – с помощью теста на максимальную дальность передачи [15].

Система педагогических воздействий включает в себя как начальное обучение технике передачи, так и разнообразные упражнения из всех практических разделов спортивной тренировки. Контроль, который относится к системе педагогических воздействий, мы выделили в отдельную систему по причине недостаточной его разработанности в теории и методике обучения передачам мяча в баскетболе.

Основой педагогического контроля является тестирование. По утверждению В. Н. Платонова, «...метод тестирования показателей тренировочной и соревновательной деятельности, уровня развития физических качеств и психофизиологического состояния спортсменов является основным в исследованиях в области спорта и повсеместно применяется в спортивной практике...» [10].

Поплавский Л. Ю. совершенно справедливо отмечает, что контроль и учет играют существенную роль в тренировочном процессе баскетбольных команд, являясь руководством для коррекции индивидуальных и командных программ подготовки. Под контролем процесса подготовки автор понимает получение научно достоверной информации о текущем состоянии показателей по основным ее разделам [11].

По мнению Б. М. Гзовского, текущий анализ способствует правильной постановке задач на различных этапах учебно-тренировочной работы. «В значительной степени от результатов анализа зависит подбор средств и методов тренировки. Кроме этого, анализ результатов тестирования способствует профессиональному росту самого тренера» [5].

Практика показывает, что при проведении какого-либо теста для оценки у баскетболистов точности длинной передачи мяча следует учитывать индивидуальный уровень развития у них скоростно-силовых способностей.

Нами экспериментально установлено, что наилучшая точность длинной передачи мяча достигается при ее выполнении на уровне 70–75 % от максимальных показателей в тесте на дальность передачи. Это согласуется с данными ряда авторов, исследовавших точность воспроизведения скоростно-силовых параметров движений [6; 8; 12].

Таким образом, используя данные рекомендации, можно рассчитать оптимальную дистанцию как для тестирования, так и для совершенствования точности передачи. В настоящей статье представлены некоторые тесты для оценки точности передач мяча в баскетболе, взятые нами из литературных источников. Поплавский Л. Ю., рассматривая средства контроля технической подготовленности игроков, предлагает лишь один тест для оценки качества передачи мяча. Вот его формула: за 30 секунд с расстояния 3 м выполняются передачи с отскоком от стены [11].

Сербским тренером по баскетболу М. Л. Павловичем предлагается тест для оценки точности передачи мяча с использованием мишени (рис.).

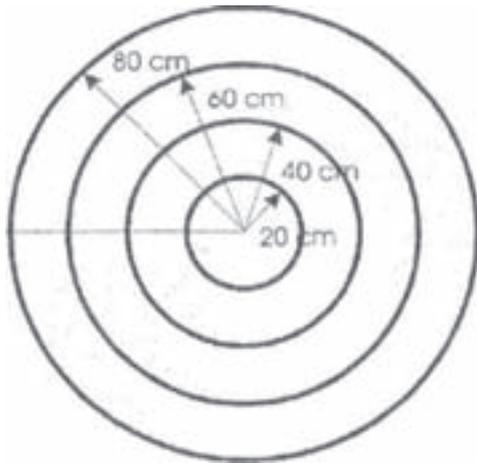


Рис. Мишень для оценки точности передачи мяча

Содержание теста. На стене начерчены концентрические окружности диаметром 20, 40, 60 и 80 см. Высота центра окружности 160 см. Игрок с расстояния 8 м от цели десять раз подряд передает мяч в мишень двумя руками от груди. Попадание в самую маленькую окружность дает 8 очков, а остальные – последовательно на два очка меньше. Тест выполняется три раза. Результатом теста является количество набранных очков в лучшей серии передач [9].

В пособии по баскетболу для преподавателей и тренеров высших учебных заведений Б. М. Гзовский и В. А. Кудряшов представляют тест на быстроту и точность передачи мяча, рекомендованный Федерацией баскетбола СССР для команд мастеров.

Последовательность действий игрока. Игрок ловит отскочивший от щита мяч, выходит за лицевую линию и передает его партнеру (в отрыв) с максимальной быстротой. Передача выполняется одной рукой. Партнер находится на площадке в круге диаметром 120 см и ему не разрешается при ловле мяча выходить из круга. Круг чертится на расстоянии 20 м от лицевой линии, за которой стоит игрок с мячом, и 150 см от боковой линии. Секундомер включается при отскоке от щита и выключается в момент касания мяча партнером. Из трех попыток фиксируется лучший результат [5].

В учебно-методическом пособии В. В. Тригорлова дается описание теста для оценки «точности дальней передачи в отрыв»: игрок, располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень размером 1,5x1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки, расположенную на продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а затем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии, левой или слабейшей рукой.

Литература:

1. Анохин П. К. *Очерки по физиологии функциональных систем* / Анохин П. К. – М. : Медицина, 1975. – 447 с.

Фиксируется количество попаданий мяча в мишень из 10 передач правой и 10 передач левой рукой [14].

Для исследования взаимосвязи между скоростно-силовыми способностями и точностью выполнения длинной передачи мяча нами был проведен лабораторный эксперимент. В эксперименте приняли участие 14 студентов специализации «баскетбол» Харьковской государственной академии физической культуры.

Скоростно-силовые способности оценивались в тесте на максимальную дальность передачи мяча способом согнутой рукой сверху с замахом. *Содержание теста.* Игрок из-за лицевой линии выполнял пять длинных передач мяча способом согнутой рукой сверху с замахом. Разметка площадки была выполнена по боковой линии от 15 до 30 метров. Передача мяча выполнялась с места в соответствии с правилами баскетбола. Количество серий – 2. В зачет входил лучший результат из 10 попыток.

Результативность выполнения длинной передачи мяча определялась при использовании мишени. За основу контрольного упражнения был взят тест, предложенный сербским тренером М. Л. Павловичем [9]. В модифицированном нами тесте мишень состояла из шести концентрических окружностей диаметром 20, 40, 60, 80, 100 и 120 см. Высота центра мишени 160 см. Игрок выполнял десять серий длинных передач мяча по две подряд способом согнутой рукой сверху с замахом. Попадание в самую маленькую окружность давало 12 очков, а в остальные – последовательно на два очка меньше. Результатом выполнения теста служило количество набранных очков во всех попытках. Расстояние от передающего игрока до цели равнялось 15 метрам.

В результате статистической обработки полученных данных коэффициент корреляции между максимальной дальностью передачи и суммой баллов за точность попадания в мишень составил $r=0,43$.

Выводы:

1. Надежной концептуальной основой для решения проблемы точности длинной передачи мяча является системный подход, базирующийся на теории функциональных систем П. К. Анохина.

2. Практика спортивной тренировки показывает, что наиболее информативным для оценки точности длинной передачи являются тест с использованием мишени диаметром 1,2–1,5 м и расположением ее центра на высоте 1,6 и 2,3 м.

3. Важным методическим условием для совершенствования точности длинной передачи является соответствие ее дистанции скоростно-силовым возможностям игрока.

4. Установленную в исследовании взаимосвязь между точностью длинной передачи и ее максимальной дальностью ($r=0,43$) можно рассматривать как основание для постоянного сочетания этих параметров в тренировочном процессе.

В перспективе планируется разработка тренажера для обучения технике длинной передачи мяча способом согнутой рукой с замахом, а также методики его применения в учебно-тренировочном процессе.

2. Белаш В. В. Методическое пособие по баскетболу / Белаш В. В. – Одесса : ВМВ, 2004. – С. 78.
3. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола / Вальтин А. И. – К. : Ін Юре, 2003. – С. 102–105.
4. Вуден Д. Современный баскетбол : [пер. с англ.] / Вуден Д. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 42–50.
5. Гзовский Б. М. Студенческий баскетбол (анализ и упражнения) : [учебное пособие] / Б. М. Гзовский, В. А. Кудряшов. – Мн. : Вышэйшая школа, 1973. – 383 с.
6. Ермаков С. С. Тренажеры в волейболе : [учебное пособие] / С. С. Ермаков, К. К. Мартышевский, Н. А. Носко. – К. : ИСМО, 1999. – 160 с.
7. Коузи Б. Баскетбол: концепции и анализ : [пер. с англ.] / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
8. Кудімов В. М. Оцінка рівня розвитку кидкової сили баскетболістів / Кудімов В. М. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. – Рівне : РВЦ Міжнародного університету "РЕГІ" ім. акад. С. Дем'янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 180–185.
9. Павлович М. Л. Основы физической подготовки / Павлович М. Л. – Николаев : СПД, 2006. – С. 76–77.
10. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
11. Поплавский Л. Ю. Баскетбол : [підручник] для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Поплавский Л. Ю. – Київ : Олімпійська література, 2004. – С. 146–151.
12. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / Ровний А. С. – Харків : ХАДІФК, 2001. – 220 с.
13. Теория и методика физического воспитания : [учебник] для ин-тов физ. культуры / [Под общей ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова]. – [2-е изд.]. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – С. 79
14. Тригорлов В. В. Баскетбол. Для всех и каждого : [учебно-методическое пособие] / [Под общ. ред. В. В. Тригорлова]. – 2007. – Режим доступа : http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/
15. Чарикова Е. Н. Формирование двигательной программы техники длинной передачи мяча в баскетболе способом «согнутой рукой сверху с замахом» / Чарикова Е. Н. // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 120–123.