

УДК 796.323.2

КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА У БАСКЕТБОЛИСТОВ**Чижов А.Ю.***ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», Красноярск,
e-mail: Alex_chizhov1987@mail.ru*

Проведен анализ научно-методической литературы по технической подготовке баскетболистов и коррекции закрепившихся ошибок при выполнении ими различных технических действий. Также была проанализирована литература по исправлению ошибок в других видах спорта. По результатам анализа были выявлены основные средства и методы для коррекции двигательного навыка у спортсменов различной квалификации и видов спорта на основе которых будет составлена наша собственная методика по коррекции двигательного навыка у баскетболистов. Также было проведено исследование на базе ДЮСШ по игровым видам спорта с группой юных баскетболистов по выявлению основных ошибок при обучении техническому действию – бросок одной рукой от плеча, который является самым распространенным способом завершения атаки в современном баскетболе, из которого можно понять, какие ошибки при выполнении отдельного технического элемента могут впоследствии закрепиться у юных спортсменов.

Ключевые слова: баскетбол, двигательное умение, навык, технический элемент, коррекция, ошибка

CORRECTION OF A MOVEMENT SKILL AT BASKETBALL PLAYERS**Chizhov A.Y.***Siberian Federal University, Krasnoyarsk, e-mail: Alex_chizhov1987@mail.ru*

The analysis of the scientific and methodological literature on technical training basketball and correction of errors entrenched in the performance of different technical actions. Was also analyzed literature on correcting errors in other sports. According to the analysis has revealed the basic tools and techniques for the correction of motor skill in athletes of varying skill and sports on the basis of which will be made up our own technique for the correction of motor skill in basketball. The same study was conducted on the basis of Youth team sports with a group of young basketball players to identify common mistakes when teaching technical action – roll with one hand on the shoulder, which is the most common way to complete the attack in modern basketball. From which you can see any errors in the performance of the separate technical unit may subsequently gain a foothold in young athletes.

Keywords: basketball, ability, skill, technical element, correction, mistake

Многие авторы рассматривали проблему технической подготовки. В основе этой стороны подготовки спортсмена лежит процесс формирования двигательного навыка [1, 2, 5, 6, 8, 10, 11]. Нарушение этого процесса может неблагоприятно сказаться на дальнейшем становлении спортсмена и его последующем совершенствовании. Особо уязвим процесс формирования двигательного навыка при переходе его от умения к собственно самому навыку. На этом этапе очень важно ликвидировать и не допускать появления и закрепления ошибок в технике. В противном случае они могут закрепиться, их дальнейшее исправление очень затруднительно.

**Основные проблемы
и направления исследований**

Баскетбол – сложный технический вид спорта, требующий от игрока выполнения элементов в постоянно меняющейся среде. Нестандартные действия защитника, более дальняя дистанция выполнения технического элемента, несвоевременные действия партнера или временное ограничение – и отработанный в тренировочном процессе элемент будет неэффективен.

Для того чтобы избежать подобного, тренеры с самых ранних этапов подготовки

и воспитания юных спортсменов обучают их различным техническим элементам вырабатывая у занимающихся умения. Впоследствии отрабатывают это действие до автоматизма и переводят его в навык. Зачастую на этапе обучения и закрепления каждого конкретного элемента у баскетболистов появляются, а впоследствии закрепляются различные ошибки выполнения технического элемента. И тренер не всегда может вовремя исправить эту ошибку по различным причинам: высокое количество занимающихся в группе, сложность технического действия, недостаток времени и средств.

На стадии формирования двигательного действия ошибку искоренить и исправить не составляет труда, а после того как умение перешло в навык, сделать это гораздо сложнее. И чем дальше происходит совершенствование спортивного мастерства, тем сложнее эту ошибку исправить.

Баскетболисты с великолепными физическими данными, с хорошим игровым мышлением, но с закрепившейся ошибкой в каком-то из технических элементов, достигнув определенного уровня развития, не смогут дальше развивать свое спортивное мастерство. Такая ошибка, как неправильная работа кисти при броске, значительно пони-

жает процент попадания; неправильная работа ног в защитной стойке, и баскетболист становится неэффективным при игре в обороне; недостаточная проработанность ведения или броска из-под кольца обеими руками (как правило «не родной») – и действия нападающего легко предсказуемы для защитники. Чем дальше продвигается спортсмен, тем сложнее исправить эту ошибку и тем выше цена ее совершения в соревновательной деятельности.

Методика исследования

Разработанная нами методика по коррекции двигательного действия позволит исправить значимые ошибки при исполнении спортсменом различных технических элементов и повысить эффективность в соревновательном процессе.

Проанализировав научно-методическую литературу, мы пришли к тому, что техническая подготовка является определяющей в становлении баскетбольной команды. Многие авторы отмечают [3; 4; 7], что развитие и совершенствование двигательных навыков каждого игрока служит основой спортивного мастерства баскетболистов, а остальные виды подготовки необходимы для поддержки результирующей деятельности. Так, например, баскетболист с хорошей физической подготовленностью, но недостаточно технически подготовленный, не будет востребован при решении даже самых простых тренерских задач, не говоря уже о более сложных.

Выполнение сложных технических действий в условиях жесткого дефицита времени, в динамичных безопорных положениях предъявляет высокие требования к способностям спортсмена быстро воспринимать с помощью анализаторов первичные стимулы, оперативно перерабатывать эту информацию и принимать решение быстро, своевременно и точно выполнять собственно моторную часть двигательного акта. Одной из важнейших характеристик любого двигательного действия спортсмена является

время. Усвоение спортсменами оптимального ритма и темпа движений, умение дифференцировать сенсомоторные реакции невозможно без обостренного «чувства времени», способности тонко воспринимать интервалы, распределять свои действия в строго заданное время [9]. В условиях ограниченного времени, пространства и других ограничивающих факторов цена ошибки и ее вероятность при выполнении технического действия возрастают в несколько раз.

Экспериментальное исследование

Дополнительно было проведено исследование по выявлению технических ошибок при выполнении броска со штрафной линии, который является одним из самых важных элементов игры в баскетбол, хотя за частую тренеры и сами игроки недооценивают его значимость и влияние на общекандный успех и на эффективность каждого отдельного игрока в частности. Исследование проводилось на краевых соревнованиях по баскетболу в рамках проекта «Звезды Красноярья». В турнире принимали участие учащиеся детско-юношеских спортивных школ Красноярского края с командами 2000 года рождения. В состав участников входили как занимающиеся ДЮСШ краевого центра, так и спортивных школ периферий края.

Были выделены основные ошибки в технике выполнения данного двигательного действия. Исследование заключалось в наблюдении за исполнением технического элемента (бросок со штрафной линии) в соревновательных условиях и фиксации ошибок у каждого игрока.

По ходу исследования было просмотрено 57 игроков, которые выполняли штрафной бросок не менее 6 раз за турнир. Отмечались только систематические ошибки, повторяющиеся из раза в раз у каждого конкретного игрока. Данные исследования приведены в таблице.

Технические ошибки при выполнении штрафного броска

№ п/п	Тип технической ошибки	Количество респондентов, допустивших ошибку (%)
1	Неправильное держание мяча (кисть)	43
2	В подготовительной фазе вторая рука располагается на мяче неправильно	57
3	Ноги во время броска не работают	43
4	Излишний наклон вперед	29
5	Бросок выполняется толчком пальцев	57
6	Небросковая рука при броске опускается резко вниз или бросок завершается двумя руками	43
7	Отсутствие сопровождающего движения бросковой рукой	61
8	Непоследовательное включение звеньев тела в основной фазе	57
9	Асинхронная работа рук и ног	63

Практически по всем основным аспектам техники выполнения штрафного броска показатель допущения ошибки близок к 50%. А у таких важных элементов техники выполнения этого двигательного действия, как сопровождающее движение бросковой руки, работа ног и рук, 61 и 63% соответственно. Допущение каждой из вышеперечисленных ошибок при выполнении штрафного броска может существенно повлиять на его точность, не говоря уже о допущении этих ошибок в совокупности.

Это очень высокие показатели, и устранить эти ошибки своевременно, до того как они закрепятся в двигательный навык количественно и качественно, достаточно затруднительно. Переход части этих ошибок в двигательный навык просто неминуем, а в необходимости их устранения сомневаться не приходится, точно так же, как и в сложности этой задачи.

Выводы и направление дальнейшего исследования

Баскетбол стремительно и постоянно развивается и требует того же от игроков и, прежде всего, от тренеров. Это делает актуальной задачу поиска новых средств и методов подготовки спортивной подготовки.

Из проведенного исследования видно, что при выполнении технического элемента, такого как штрафной бросок, юные баскетболисты допускают очень большой процент брака и совершают различные технические ошибки. При переходе двигательного умения в навык исправление таких ошибок становится затруднительным.

Результатом нашего будущего исследования будет методика, которая позволит эффективно исправлять ошибки, закрепившиеся в технических элементах, выполняемых баскетболистами.

Эффективность методики будет проверена педагогическим экспериментом, который будет проходить в 3-х группах, в каждой из которых будет своя контрольная и экспериментальная подгруппа. В каждой группе будет тестироваться методика коррекции двигательного навыка для отдельного элемента техники. Этими элементами будут: бросок в прыжке с дистанции, ведение и передача мяча. Мы выделили эти элементы из следующих соображений:

1. Бросок в прыжке с дистанции является самым распространенным способом заработка очков в баскетболе. Им заканчивается большинство атак. Помимо этого, он еще один из самых координационно сложных элементов. Необходимо точно рассчитать усилие, траекторию и дальность полета мяча, и все это в очень короткий промежу-

ток времени и зачастую с сопротивлением защитника, в то время как цель иногда, находится на расстоянии почти 7 метром диаметром 45 см, а снаряд в свою очередь диаметром 25 см.

2. Ведение мяча является основным способом передвижения баскетболиста, владеющего игровым снарядом. И пуск далеко не каждая позиция в современном баскетболе обременена необходимостью ведении, но ошибки в выполнении этого технического элемента могут замедлить передвижение по площадке; не дать своевременно выполнить задуманный игроком бросок или передачу; вовсе спровоцировать потерю мяча.

3. Передача мяча является одним из основных способов взаимодействия партнеров на игровой площадке. Ошибки при выполнении передачи приводят к ее неточности, несвоевременности и ненужности. Партнер, которому адресована неточная передача, тратит очень много времени и сил на ее обработку, а самое главное, теряет занятую им позицию. Это может не позволить ему эффективно выполнить дальнейшее действие. А зачастую неправильно выполненная передача провоцирует потерю владения мяча.

В каждой из экспериментальных подгрупп будет внедрена методика по коррекции двигательного навыка с адаптацией под конкретный технический элемент. Эффективность методики будет определена по средствам сравнения показателей экспериментальных и контрольных подгрупп, которые им соответствуют, а результате чего будут сделаны выводы об эффективности разработанной нами методики в целом или применительно к отдельно взятым техническим элементам.

Список литературы

1. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 262 с.
2. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений; под ред. В.П. Зинченко. – М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: МОДЭК, 1997. – 608 с.
3. Бондарь А.И. Особенности двигательной структуры техники броска в баскетболе / А.И. Бондарь, В.М. Никель // Спортивные подвижные игры в современном физкультурном движении: Материалы научно-практической конференции. – Минск, 1989. – С. 47–48.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Гранд-фаир, 1997. – 224 с.
5. Дьячков В.М. О сенсорной основе технико-тактического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков, Т.А. Ротанова // Теория и практика физ. культуры. – 1975. – № 7. – С. 77–78.
6. Колесников Л.Л. Движение ты прекрасно! / Л.Л. Колесников, Б.А. Никитюк, Л.Е. Этинген. – М.: (б. и.), 1993. – 183 с.

7. Корягин В.М. Факторная структура технической и физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации в многолетнем цикле тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 12–15.

8. Мазниченко В.Д. обучение движениям (двигательным действиям) // Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М., 1976. – Т. 1. – С. 141–168.

9. Марков К.К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах: дис. ... д-ра. пед. наук / РГУ10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт: СпортАкадем-Пресс, 2008. – 544 с.

References

1. Belinovich V.V. Obuchenie v fizicheskom vospitanii. Moskva: Fizkultura I sport, 1958. 262 p.

2. Bernshtein N.A. Biomehanika I phiziologiy dvizhenii: pod red. V.P. Zinchenko. Moskva: In-t prakt. Psihologiy; Vonezh: MODAK, 1997. 608 p.

3. Bondar A.I. Osobennosti dvigatelnoi strukturi tehniki broska v basketbole / A.I. Bondar, V.M. Nikel // Sportivnye podvizhnie igri v sovremennom fizkulturno dvizhenii: Materiali nauchno-prakticheskoi konfirencii. Minsk, 1989. pp. 47–48.

4. Gomelskii A.Ya. Basketbol. Sekreti masterstva: 1000 basketbolnih uprazhnenii. Moskva; Grand-fair, 1997. 224 p.

5. Deychkov V.M. O sesomoi osnove tehniko-takticheskogo masterstva sportsmen / V.M. Deychkov, T.A. Rotanova // Teoriy I praktika fiz. Kulturi. 1975. no. 7. pp. 77–78.

6. Kolesnikov L.L. Dvizhenie ti prekrasno! / L.L. Kolesnikov, B.A. Nikituk, L.E. Etingen. Moskva: (b.i.), 1993. 183 p.

7. Korygin V.M. Faktornay struktura tehnikeskoi i fizicheskoi podgotovlennosti basketbolistov visokoi kvalifikacii v mnogoletnem cikle trenirovki // Teoriy I praktika fizicheskoi kulturi. 1997. no. 3. pp. 12–15.

8. Maznichenko V.D. obuchenie dvizheniy (dvigatelny deistviy) / V.D. Maznichenko // Teoriy I metodika fizicheskogo vospitaniy: ucheb. Dly in-tov fiz. Kulturi. Moskva: T. 1. pp. 141–168.

9. Markov K.K. Pedagogicheskie i psihologicheskie aspekti deytelnosti trenera po voleybolu v trenirovochnom i sorevnovatelnom processe: dis...d-ra. Ped. Nauk / RGUFK. Moskva; 2001. 370 p.

10. Matveev L.P. Osnovi sportivni trenirovki. Moskva: Fizkultura I sport, 1977. 280 p.

11. Matveev L.P. Teriy I metodika fizicheskoi kulturi. 3-e izd., pererab. I dop. Moskva; Fizkultura I sport: SportAkadem Press, 2008. 544 p.

Рецензенты:

Марков К.К., д.п.н., профессор, ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск;

Кудрявцев М.Д., д.п.н., заведующий кафедрой валеологии, профессор, ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск.

Работа поступила в редакцию 18.11.2014.