Точність кидків м'яча в кошик та фактори, які впливають на результативність кидка

Помещикова І.П.[1], Ломан С.Л.[2], Калугін І.Г.[3]
[1]*Харківська державна академія фізичної культури*
[2]*Полтавський педагогічний університет*
[3]*Київський національний економічний університет*

Анотація. Розглянуть фактори, що можуть впливати на точність кидка м’яча у кошик. Проаналізовано літературні джерела в яких досліджувалася точність виконання кидків.

Ключові слова: кидок; баскетбол; точність; влучання; фактори.

Точність кидка в кошик визначається в першу чергу раціональною технікою, стабільністю рухів і керованістю ними, правильним чергуванням напруги і розслаблення м'язів, силою і рухливістю кистів рук, їх завершальним зусиллям, а також оптимальною траєкторією польоту і обертанням м'яча. Готуючись до кидка, гравець повинен оцінити ситуацію на майданчику (чи не знаходиться партнер у вигіднішому положенні, чи забезпечують партнери боротьбу за відскік і тощо), можливу інтенсивність і спосіб протидії опікаючого його захисника, реальні шляхи виходу для боротьби за відскік і іншими моментами. Намітивши програму дій і прийнявши рішення, гравець повинен психологічно налаштуватися на кидок таким чином, щоб ніякі перешкоди вже не вплинули на впевненість і стійкість рухів.

На думку багатьох тренерів точність кидка в баскетболі залежить від ряду факторів: вміння оцінити просторові співвідношення, способу і техніки виконання кидка, якості інвентарю та обладнання, психічного стану гравця та ін. (Портнов, 1988; Вуден, 1987; Вальтин, 2003). Вже на ранніх ступенях розвитку баскетболу було помічено значення різних чинників для підвищення точності кидків. А. Я. Гомельський (Гомельский, 1997). вважає найбільш істотним фактором, що впливають на точність кидка в кошик є траєкторія польоту м'яча. Автор в своїх дослідженнях розглядає варіанти можливих траєкторій і вказує на позитивні і негативні сторони. На його думку та багатьох фахівців баскетболу, м'яч з середньої і дальньої відстані слід кидати прямо в корзину, а не від щита. На думку Ю.М. Портнова (Портнов, 1988) точність кидків залежить також від напрямку польоту м'яча і для підвищення точності автор рекомендує використовувати щит, як допоміжний орієнтир. Факторами, які впливають на точність кидка фахівці радять вважати траєкторії польоту м‘яча, ступінь обертання м‘яча в польоті та торкання щита, плавність та м'якість виконання кидка (Вуден, 1987).

Одним з основних факторів фахівці називають м'язове почуття і здатність

© Помещикова І. П., Ломан С.Л., Калугін І.Г.

до тонких диференціровочних відчуттів, які дають можливість гравцю зіставляти свої рухи в часі і просторі (Вуден, 1987; Вальтин, 2003). Що ж стосується орієнтирів (щит, кільце, місце на майданчику), то вони повинні грати допоміжну роль тільки на перших етапах навчання.

В методичній літературі звертається увага не тільки на зовнішні і внутрішні фактори, що безпосередньо впливають на точність руху, а саме, на величину прикладеного до м'яча зусилля і рекомендується витрачати стільки сили на кидок, скільки необхідно для зльоту м'яча на висоту, яка забезпечила б йому можливість, опускаючись вниз під власною вагою, досягти кошика. Для цього перед кидком необхідно розслабитися і зробити паузу, щоб зосередити увагу на орієнтири (Вуден, 1987).

Для раціонального розрахунку сили, яка прикладена до м'яча, необхідно виховувати у гравців окомір і м‘язове почуття. В. М. Кудімов (Кудимов, 1984) вказує, що підвищення точності можливе за умови правильної постановки тренувальних кидків і широкого використання спеціальних методичних прийомів. Для цього виконуються кидки з постійних «точок», поступово ускладняються завдання у вигляді кидків з дальніх дистанцій, застосовуються комплекси спеціальних вправ, які спрямовані на розвиток влучності шляхом уточнення траєкторії польоту м'яча і усунення помилок, пов'язаних з вибором напрямку кидка. В кожному занятті необхідно здійснювати систематичний контроль за результативністю кидків.

Д. Вуден (Вуден, 1987), поряд з відомими рекомендаціями, дає кілька нових порад: необхідно скорочувати час виконання кидка, вдосконалювати техніку кидка, що найбільш відповідає фізичним даним гравця, при стомленні вкладати в кидок зусилля, дещо більше звичайного.

В. М. Корягін (Корягин, 1998) зазначає, що вміння баскетболіста сконцентрувати увагу при кидку є одним з головних умов точності влучень і рекомендує тренерам роз'яснювати спортсменам про важливість зосередженості і уваги.

На технічно правильне виконання кидків м'яча у кошик, від якого залежить точність попадань, вказують майже всі автори методичної літератури з баскетболу. Одним з головних факторів у комплексі акту точного кидка багато авторів вважають орієнтири. Переважна більшість фахівців відзначають, що кидки з орієнтуванням на кільце мають перевагу з середньої і дальньої дистанцій, порівняно з кидками в кільце з відскоком від щита. Що ж стосується кидків з близької відстані, то тут багато фахівців віддають перевагу кидками від щита, де основним орієнтиром є намальований на щиті прямокутник. При кидках з орієнтуванням на кільце є різні думки. Одні, а їх більшість, вважають, що при кидку в корзину треба дивитися на передній край кільця і перекидати через нього м'яч. Інші радять фіксувати погляд при кидках у цілому на кільці, як на точку прицілювання. При роботі над точністю кидків пропонують користуватися кошиком без щита, як допоміжною вправою (Кудимов, 1984; Яхонтов, 1987).

Е. Р. Яхонтов експериментально підтвердив ефективність застосування додаткового зорового орієнтиру в процесі формування навички в кидках м'яча (Яхонтов, 1987). Автор запропонував як орієнтир використовувати шматочок яскравої матерії, підвішеною на шпагаті попереду кільця на 40–50 см і вище нього на 20–30 см, тобто в місці верхньої, на думку дослідника, точки траєкторії польоту м'яча.

В навчально-методичній літературі з баскетболу є ряд робіт, в яких приділяється увага спрямованому розвитку м'язово-суглобової чутливості баскетболістів, а саме, розвитку м'язового почуття і влучності, коли гравці кидають м'яч не дивлячись на кошик, і, орієнтуючись на предмети, що знаходяться поза щита. Орієнтири, які потрібно представити в певному місці, щоб виконати влучний кидок, є привабливими за задумом, але важко практично здійсненними, так як не завжди навіть досвідчений спортсмен у стані «побачити» цю невидиму точку прицілювання, тому баскетболіст бачить цю мету, як уявну мішень в тому місці, через яку м'яч повинен здійснити свій шлях при точному кидку. Думка про уявну точку вище кільця, або про необхідність мати мішень для прицілювання на цьому місці, зазвичай складається у фахівців при ретельному спостереженні за кидками баскетболістів початківців, основною помилкою яких є кидки з низькою траєкторією польоту м'яча. Мабуть, саме тому, пропонується накидати м'яч зверху на кільце, як на поличку. Цим самим вони намагаються попередити кидки з низькою траєкторією і змусити гравців виконувати їх, хоча б з невеликою, але навісною траєкторією польоту м'яча. Шевченко О. О. Беліков О. О., Кудімова, О. В. стверджують, що до основних факторів, які впливають точність кидка можна вважати правильний вибір орієнтирів для кидка, оптимальну траєкторію польоту м‘яча, м'язове почуття і здатність до тонких диференціровочних відчуттів баскетболіста (Шевченко, Беліков, & Кудімова, 2014).

Виділяють зовнішні (суб’єктивні) та внутрішні (об’єктивні) фактори, що впливають на влучність кидків м'яча в кошик. До зовнішніх факторів належать: дистанція, з якої виконується кидок; траєкторія руху м’яча; протидії захисника; «свій-чужий» майданчик; освітлення залу та інші. До внутрішніх факторів: рівень фізичної підготовленості, ступінь втоми, психологічний стан, рівень функціональної діяльності аналізаторів. Не суттєво впливає на точність напрямок і спосіб виконання кидка. Однак результати, отримані в ігрових умовах, дозволяють стверджувати, що зниження точності під час змагальної діяльності значною мірою залежить і від протидії противника і від функціонального стану гравців у ході гри (Поплавский, 2005; Грошев, 2005; Пельменев, 2000).

Дані досліджень Демченко Т. А., Помещикова І. П., Харченко Є. С. точності кидків м’яча у кошик баскетболістів студентської команди встановили: влучність штрафних кидків на рівні 75,4±5,3 %, кидків із середньої відстані – 57,2±7,4 %; із дальньої відстані – 55,0±9,7%. Авторами встановлено кореляційну залежність впливу показників властивостей уваги на точність

кидків м’яча. Так, було виявлено, що між точністю штрафних кидків, існує пряма середня кореляція із показником коефіцієнта продуктивності при проведенні проби (r=0,71); між точністю кидків м’яча із середньої відстані виявлена зворотня середня кореляція із темпом виконання проби (r=-0,66) і зворотня низька кореляція із стійкістю уваги (r=-0,63); між точністю кидків м’яча із дальньої відстані виявлена зворотня низька кореляція із темпом виконання проби (r=- 0,60) (Демченко, Помещикова, & Харченко, 2017).

У результаті проведеного опитування Дерябкіною Т. В., Драгуновим Д. М., Зубом О. Б. були виділені три основні чинники, що знижують результативність кидків м'яча в кошик у процесі змагальної діяльності, а саме: стомлення гравця, психологічний стан, вплив зовнішніх факторів (протидія суперників, інвентар, освітлення тощо) (Дерябкіна, Драгунов, & Зуб, 2016). Більшість тренерів і спортсменів найбільш важливим фактором, що сприяє зниженню точності, виділяють стомлення – 55%. На частку такого фактора, як психологічний стан спортсмена, припадає 42%; і лише незначна частина опитаних відзначає вплив зовнішніх факторів – 3 %. При цьому необхідно відзначити, що більшість опитуваних вважають, що фактори стомлення і психологічний стан в рівній мірі впливають на зниження точності кидка м'яча у кошик. На думку авторів, кожен з даних факторів впливає на якість виконання кидків, але цілеспрямований вплив тренера, враховуючи данні фактори, з використанням різноманітних педагогічних умов дозволить досягнути надійності рухової навички влучного кидка м'яча в кошик та її стабільності.

Аналіз точності кидків м‘яча команди 1 ліги «ХАІ» в іграх чемпіонату України, проведений Помещиковою І. П., Харченко Є. С., Кириченко К. А. показав, що у середньому за гру команда набирала 65,4 очки, з них дво очковими кидками 38,2 очки, три очковими – 12,9 очки, з лінії штрафного кидка – 14,4 очки. Аналіз ефективності кидків м‘яча в кошик показав, що у середньому в матчі двоочкові кидки мали точність влучення 39,2 %, три очкові – 28,3 %, штрафні кидки – 58,5 %. Вивчення авторами динаміки рахунку матчів показало, що у всіх іграх були моменти коли команда на протязі декількох хвилин підряд не влучала в кошик. Найчастіше такі ситуації трапляються на останніх хвилинах четвертей, коли у гравців команди спостерігається втома, що приводить до низької ефективності атакуючих дій (Помещикова, Харченко, & Кириченко, 2014).

Визначаючи рівень результативності кидків у кошик з дальньої відстані чоловічих команд суперліги в сезоні 2016-17 рр. автори Стародуб І. В. і Чуча Н. І. Автори встановили, що команди суперліги в середньому виконували 575,4±43,8 кидків м’яча у кошик здалеку. Влучними з них були 189,2±11,3 кидків м’яча у кошик здалеку. Середня результативність кидків м’яча у кошик здалеку у 10 команд суперліги склала 31,4±1,4 %. В середньому чоловічі команди суперліги за рахунок влучань з далекої відстані набирали 27,8% очок.

72,2% очок набирають двоочковим влучаннями та влучними штрафними кидками (Стародуб, & Чуча, 2017).

Таким чином виявлено, що цілий ряд авторів вивчають фактори, які можуть впливати на точність виконання кидка і розглядають результативність кидків. Встановлено, що в баскетболі питання точності кидків м'яча у кошик залишається актуальним.

Література:

Вальтин, А.И. (2003). *Проблемы современного баскетбола*. К. : Друк. концерну Ін Юре.

Вуден, Д. (1987). *Современный баскетбол*: Пер. с англ. М. : Физкультура и спорт.

Гомельский, А.Я. (1997). *Баскетбол. Секреты мастера*. М. : Агенство «Фаир».

Грошев, А.М. (2005). *Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе* : автореф.дис. канд. пед. наук., Малаховка, Роосия.

Демченко, Т.А., Помещикова, І.П., & Харченко, Є.С. (2017). Вплив властивостей уваги на точність кидків м'яча у кошик баскетболістів студентської команди. *Спортивні ігри*, (3), 16-20.

Дерябкіна, Т.В., Драгунов, Д.М., & Зуб, О.Б. (2016). Шляхи поліпшення влучності кидків м'яча в кошик у баскетболі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт,* 139 (2), 223-225.

Корягин, В.М. (1998). *Подготовка высококвалифицированных баскетболистов*: Учебник для вузов физического воспитания. Львов : Край.

Кудимов, В.Н. (1984). Комплексная методика изучения компонентов точности штрафного броска в баскетболе. *Научные основы управления и контроля в спортивной тренировке*. Тезисы докладов респ. научн. практ. конф. Николаев, 143-144.

Пельменев, В.К. (2000). *Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов* : Учебное пособие. Калинингр : ун-т. Калининград.

Помещикова, І.П., Харченко, Є.С., Кириченко, К.А. (2014). Ефективність кидків м'яча у іграх жіночих баскетбольних команд першої ліги. *Спортивні ігри*, 10, 137-141.

Поплавский, Л.Ю. (2005). Говорят тренеры по баскетболу: сборник статей ведучих тренеров мира. К. : б\р.

Портнов, Ю.М. (1988). *Баскетбол*: Учебник для ин-тов физ. культ. М. : Физкультура и спорт,

Стародуб, І.В., Чуча, Н.І. (2017). Рівень результативності кидків з дальньої відстані чоловічих команд суперліги. *Спортивні ігри*, 3, 66-70.

Шевченко, О.О., Беліков, О.О., & Кудімова, О.В. (2014). Фактори, які впливають на точність кидків в баскетболі. *Спортивні ігри*, 10, 219-222.

Яхонтов, Е.Р. (1987). *Юный баскетболист*: Пособие для тренеров. М. : Физкультура и спорт.

Відомості про авторів:

Помещикова Ірина Петрівна –
к.фіз.вих., доцент
E-mail: pomeshikovaip@ukr.net
Харківська державна академія фізичної культури
Ломан Сергій Леонидович –
старший викладач кафедри фізичного виховання
E-mail: loman-sergei@ukr.net
Полтавський педагогічний університет ім. В.Г. Короленко

Калугін Ігор Григорович –
старший викладач кафедри фізичного виховання
Київський національний економічний університет

Надійшла до редакції 07.01.2021 р.