

ИГРА НА БИЛЬЯРДЕ «СНУКЕР» КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

А. Е. ИВАНЧЕНКО, Р. Э. ЗИМНИЦКАЯ

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

Ключевые слова: бильярд, баскетбол, целевая точность

Анализ более 120 источников показал полное отсутствие публикаций, касающихся применения игры на бильярде для повышения результативности в спортивной деятельности. Выявлено, что в системе знаний в области теории совершенствования движений преобладают идеи, гипотезы, логические обобщения и явно ощущается недостаток достоверного экспериментального материала, характерного для спорта с его сложной и постоянно усложняющейся двигательной деятельностью. В частности, к числу наиболее популярных видов спорта относятся баскетбол и бильярд.

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]. Их мнения часто совпадали в вопросе точности попадания, которое они характеризовали меткостью и кучностью. Уточняя термины «точность» и «меткость» в толковом словаре, С. В. Голомазов идентифицирует их [11].

А. В. Ивойлов (с соавторами) под точностью попадания рекомендуют понимать приближение реальных точек попадания к точке прицеливания, а для оценки указанного качества анализировать случайные величины отклонения точек попадания от точки прицеливания [10, 12].

А. И. Бондарь меткость понимает как способность поражать цель [13]. Меткость или точность попадания мяча в цель является основополагающим фактором результата игр.

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

Например, игроки, которые считаются «снайперами-дальнобойщиками», добиваются успехов в среднем раз на каждые три трехочковые броска [3].

В свою очередь, результативность игры на бильярде достигается ударом кия по битку, который может быть различным. Клапштос – важнейший удар в бильярдной технике [14]. Данный удар считается основным и дает возможность положить шар наверняка.

В практической деятельности и в специальной литературе предлагаются рекомендации по формированию 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: «Исследование 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]. Правда, это не отрицает необходимости многократного повторения двигательных действий, как не отрицает того факта, что между движениями существует положительный «перенос», существенно облегчающий процесс освоения двигательного навыка. В этом смысле при бросках баскетболистом мяча в корзину или ударах бильярдистом по шару мы видим сходные смысловые и программирующие стороны, сводящиеся к одному – попасть в цель. В связи с этим, мы выявили положительное влияние упражнений и игры на бильярде снукер на тренировочный эффект при совершенствовании целевой точности трехочковых и штрафных бросков в баскетболе при бросках с места [16].

С целью последовательного решения поставленных задач был проведен педагогический эксперимент, который проходил в три этапа (с 2007 по 2010 годы).

С этой целью были сформированы две группы мальчиков по 10 человек в каждой (контрольная и экспериментальная). По возрасту мальчики контрольной группы не отличались от участников экспериментальной группы.

Экспериментальная группа учебно-тренировочные занятия по бильярду проводила три раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по шестьдесят минут (всего 72 часа) в бильярдном спортивном клубе «Классик». В содержание занятий помимо игры в «снукер» входило 15-минутное выполнение комплекса тренировочных упражнений (заданий) для совершенствования целевой точности при ударах с коротких, средних и дальних дистанций. Эта группа не выполняла на баскетбольной площадке тестовые задания контрольной группы.

Необходимо отметить, что до проведения педагогического эксперимента юноши экспериментальной группы игрой в бильярд никогда не занимались. Иначе говоря, эксперимент начала группа новичков.

Контрольная группа в объеме учебной программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура и здоровье», которая ежегодно предусматривает до 24 часов игры в баскетбол [15], два раза в неделю после общей разминки выполняла тренировочные броски на баскетбольной площадке: сначала со штрафной, а затем с трехочковой зоны с места по 15 раз. Каждые полтора-два месяца эти результаты заносились в протокол.

Контрольная группа юношей заданий на бильярде не выполняла.

В констатирующем эксперименте мы предприняли попытку выявить влияние выполнения тренировочных упражнений и игры на бильярде в целом на эффект, связанный с прямым «переносом» целевой точности при совершенствовании трёхочковых и штрафных бросков в баскетболе.

Таблица 1 показывает, что в начале констатирующего педагогического эксперимента (сентябрь) уровень целевой точности как со штрафных, так и с трёхочковой зоны с места у обоих испытуемых был невелик, соответственно в сумме три и пять попаданий из тридцати бросков.

Изменение средних показателей при бросках в кольцо под воздействием специальных упражнений (заданий) на бильярде представлены на *рисунке 1*. Общий прирост попаданий в кольцо за шесть месяцев составил соответственно 13 и 35 раз (*рисунок 2*).

Таким образом, после окончания констатирующего педагогического эксперимента существенные изменения в целевой точности при бросках в кольцо со штрафной отметки и трёхочковой зоны произошли у спортсмена, регулярно занимающегося бильярдом. Эта разница составила 22 попадания. Этот факт говорит о том, что игры на бильярде и баскетбол связаны друг с другом, прежде всего в целевой точности.

Таблица 1. Результаты тестирования по месяцам в констатирующем эксперименте

Испытуемые	Вариант броска	Количество попаданий по месяцам				Всего	
		сентябрь	ноябрь	январь	февраль	по вариантам	в сумме
Первый	штрафной	2	3	2	4	11	16
	трехочковый	1	1	2	1	5	
Второй	штрафной	3	5	7	9	24	40
	трехочковый	2	3	5	6	16	

Полученные предварительные данные свидетельствовали о необходимости проведения формирующего педагогического эксперимента.

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 баскетболе (рисунки 3–6).

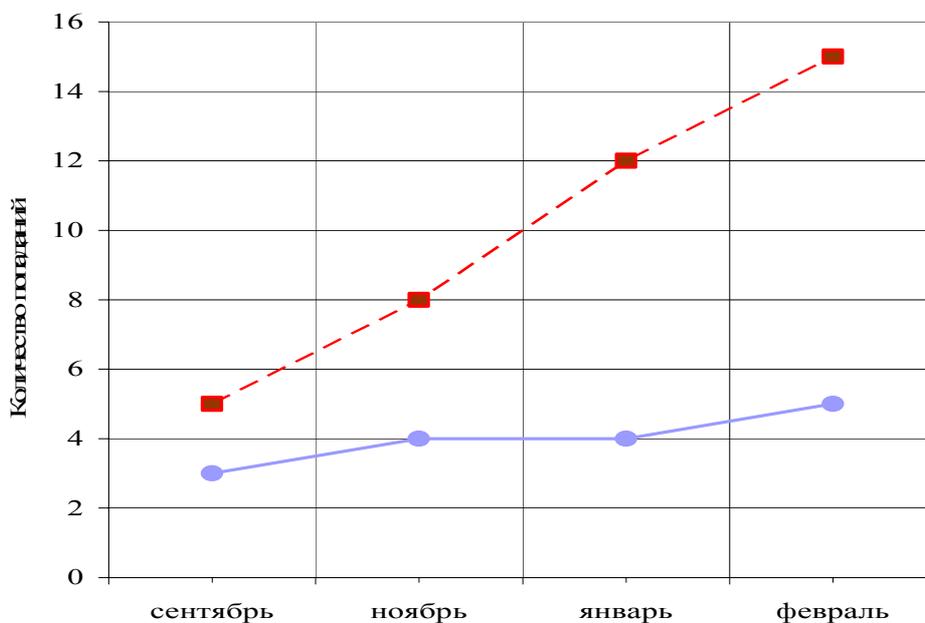


Рис. 1. Сумма попаданий мяча в кольцо при бросках со штрафной и трёхочковой зон по месяцам (испытуемые: первый ----; второй - - - -)

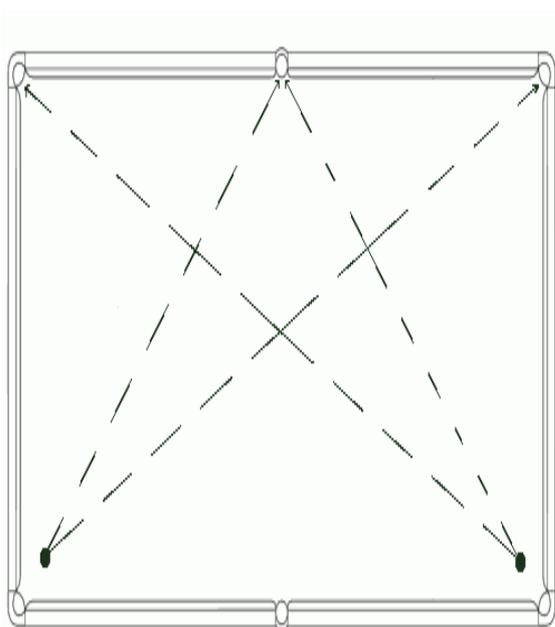


Рис. 3. Варианты тренировочных упражнений для совершенствования целевой точности на бильярде при ударах с дальних дистанций

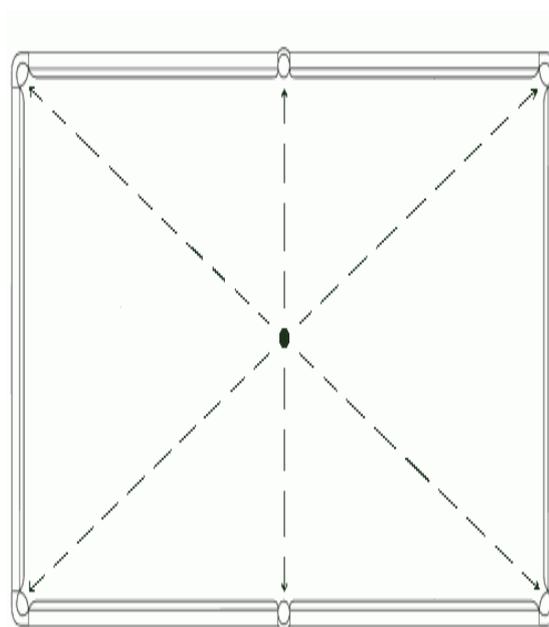


Рис. 4. Варианты тренировочных упражнений для совершенствования целевой точности на бильярде при ударах с коротких и средних дистанций

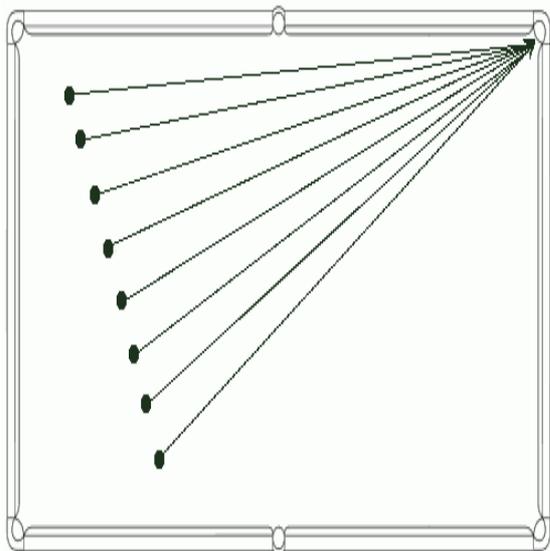


Рис. 5. Вариант тренировочных упражнений для совершенствования целевой точности на бильярде при ударах с дальних дистанций

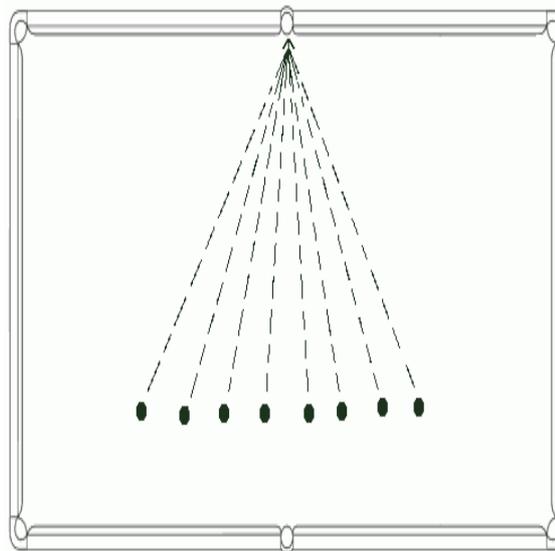


Рис. 6. Вариант тренировочных упражнений для совершенствования целевой точности на бильярде при ударах со средних и коротких дистанций

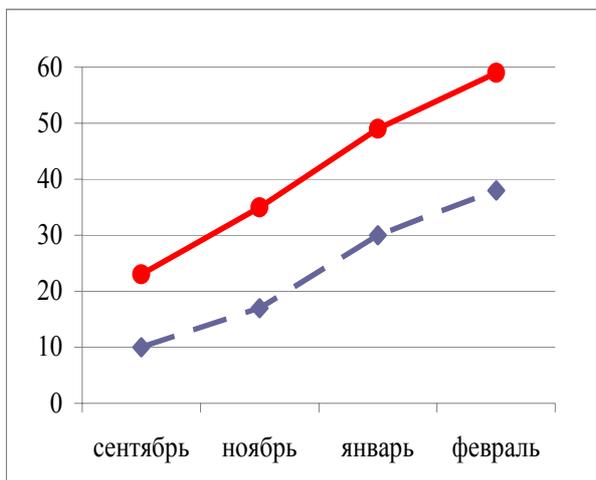


Рис. 7. Динамика попаданий в кольцо при штрафных и трёхочковых бросках в контрольной группе (броски:----- штрафные; трёхочковые - - - - -)

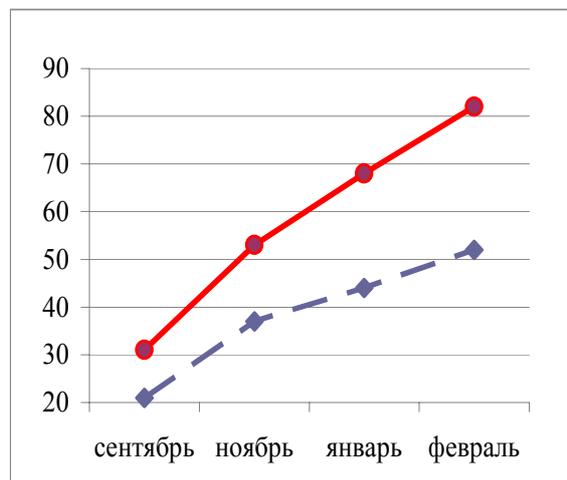


Рис. 8. Динамика попаданий в кольцо при штрафных и трёхочковых бросках в экспериментальной группе (броски:----- штрафные, - - - - - трёхочковые)

В формирующем педагогическом эксперименте апробировалась эффективность применения тренировочных упражнений (заданий) и игры на бильярде «снукер» как средства повышения качества и разнообразия тренировочного процесса баскетболистов. Изменения показателей под воздействием разработанных тренировочных упражнений и игры на бильярде представлены на рисунках 7–10.

Так, динамика попаданий в баскетбольное кольцо со штрафной отметки у контрольной группы составила 40,35 %, а у экспериментальной – 39,76 % ($p < 0,05$). Общий прирост попаданий мяча в баскетбольное кольцо за период формирующего педагогического эксперимента в контрольной группе составил 12,74 % ($p < 0,05$), а в экспериментальной – 14% ($p < 0,05$).

Весь прирост точных попаданий в кольцо в экспериментальной группе достигнут преимущественно за счет тренировочных упражнений и игры на бильярде «снукер», и, следовательно – лучшая реализация штрафных и трехочковых бросков в баскетболе с места.

Полученные данные свидетельствуют о том, что разработанные нами упражнения (задания) и игра на бильярде позволили увеличить точность попадания мяча в кольцо, как со штрафной отметки, так и с трёхочковой зоны баскетбольной площадки.

Таким образом, фактический материал педагогического эксперимента позволяет констатировать, что применение в учебно-тренировочном процессе баскетболистов упражнений и игры на бильярде способствует организации подготовки спортсменов на более качественном уровне и показывает возможность разнообразия средств тренировочного воздействия.

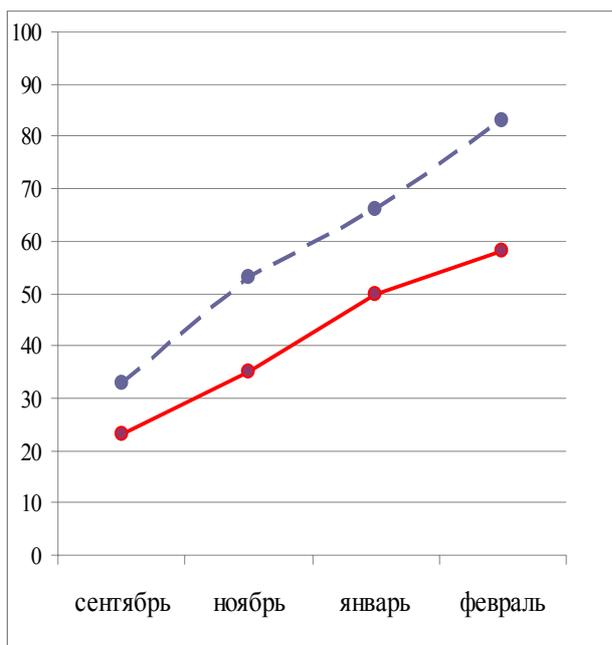


Рис. 9. Динамика попаданий в кольцо со штрафной отметки в контрольной и экспериментальной группах (---- контрольная, - - - - экспериментальная)

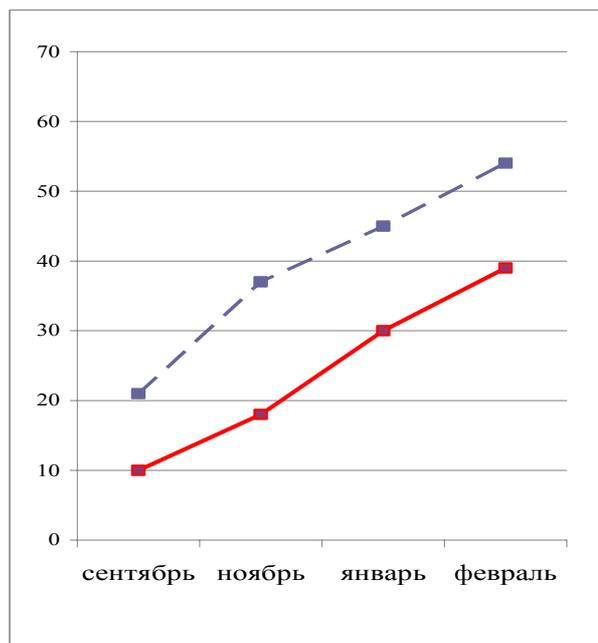


Рис. 10. Динамика попаданий в кольцо с трехочковой зоны в контрольной и экспериментальной группах (---- контрольная, - - - - экспериментальная)

Литература

1. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 520 с.
2. Портнов, Ю.М. Баскетбол / Ю.М. Портнов. – М.: АО «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: дисс. ... 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 / Волгогр. гос. ин-т физ. культуры. – Волгоград, 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.
11. Голомазов, С.В. Кинезиология точностных действий человека / С.В. Голомазов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 228 с.
12. Основные понятия, критерии, оценки и классификация точностных движений / Г.И. Гинзбург [и др.] // Точностные движения в спортивных играх / Волгогр. Гос. ин-т физ. культуры. – Волгоград, 1996. – С. 8–16.
13. Бондарь, А.И. Баскетбол: теория и практика / А. И. Бондарь. – Минск : БГУФК, 2007. – 423 с.
14. Останин, Е.А. Бильярд / Е.А. Останин. – М.: ТЕРРА – книжный клуб, 2002. – 232 с.: ил.
15. Учебная программа для общеобразовательных учреждений «Физическая культура и здоровье». – Минск: Национальный институт образования, 2008. – 18 с.
16. Иванченко, А.Е. Игра на бильярде (снукер) как средство повышения целевой точности баскетболистов / А.Е. Иванченко, Е.И. Иванченко // Мир спорта. – 2010. – № 4 (41). – С. 48–53.