

АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ПЕРЕМІЩЕНЬ У БАСКЕТБОЛІ

Вінницький національний технічний університет

Анотація:

В статті розкривається значення техніки переміщення у баскетболі, що є частиною цілісної системи дій, спрямованої на вирішення атакуючих завдань, яка формується у ході реалізації конкретних ігрових положень.

Ключові слова: гравці, баскетбол, підготовка спортсмена, біг, стрибки, пересування, технічна підготовка.

Abstract:

The article reveals the importance of the technique of movement in basketball, which is part of a holistic system of actions aimed at solving offensive tasks, which is formed during the implementation of specific game provisions.

Keywords: players, basketball, athlete training, running, jumping, movement, technical training.

Переміщення – основа техніки баскетболу. Для переміщення по майданчику гравець використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. Під час гри, баскетболісти вимушені проявляти вміння виконувати значну кількість рухових дій. При цьому, знаходячись в постійному русі, гравець повинен вміти з найрізноманітніших положень тіла виконувати цілеспрямовані рухові дії, головними з яких є: передача, точний кидок у кошик, своєчасне блокування кидка м'яча або пересування гравця та інш.

У баскетболі дуже важлива швидкість, але баскетболістові недостатньо лише швидко бігати. Він повинен вміти робити ривки і зупинки, змінювати напрям і швидкість руху, виконувати повороти і кроки перекатом з п'яти на носок. Про значення якісного виконання зупинок висловлюється американський тренер Дж. Р. Вуден: «я вважаю, що робота ніг є основною складовою частиною кожного прийому нападу і захисту, оскільки вона забезпечує гравцеві збереження рівноваги» [3].

На думку В. М. Корягіна, пересування майданчиком є важливим розділом підготовки спортсмена, так як є основою техніки баскетболу. Це вміння дозволяє гравцю відриватися від супротивника, що його опікує і розвивати атаку, прийняти найбільш зручне положення для виконання інших прийомів. Дуже важливо і те, що від правильної роботи ніг при пересуваннях і утримання рівноваги, залежить ефективність багатьох технічних прийомів з м'ячем [1].

Біг займає в грі велике місце як основний засіб пересування по майданчику. Однак біг баскетболіста відрізняється від бігу легкоатлета, так як гравець не біжить по прямій на певну дистанцію, а повинен бути здатний виконати прискорення в будь-якому напрямку, обличчям або спиною вперед. Для баскетболіста характерні стартові прискорення, різкі зміни напрямку і зупинки. При цьому зіткнення ніг з майданчиком повинно здійснюватися перекатом з п'яти на носок або м'якою постановкою ноги на повну стопу.

Як показує аналіз науково-методичної літератури, на етапі початкової підготовки баскетболістів для навчання техніки рекомендовані варіанти зупинок в точності копіюють виконання цих елементів дорослими спортсменами [3, 4].

Як стверджують фахівці баскетболу [1, 2, 5], крім уміння виконувати ривки гравець повинен вміти швидко зупинитися, не роблячи зайвих кроків і рухів. Найважчий спосіб зупинки – зупинка стрибком, тобто двома ногами одночасно. Секрет зупинки полягає в умінні низько опустити таз і нахилитися назад. Вага тіла повинна бути рівномірно розподілена на всю стопу. Руки врівноважують тіло або контролюють м'яч, якщо гравець володіє ним.

Зупинка кроком схожа на зупинку стрибком, тільки ноги приземлюються послідовно в положенні кроку.

Ось як описує роботу ніг баскетболіста один з кращих захисників професійного баскетболу Б.

Коузі: «Гравець у нападі, так само як і в захисті, повинен завжди перебувати в рівновазі, щоб мати можливість виконати крок у будь-якому напрямку. У звичайній стійці нападника ноги розставлені приблизно на ширині плечей в положенні на пів присіду; вага тіла біля основи пальців ніг, п'яти злегка відірвані від підлоги; голова піднята. Рух починається з перенесення ваги тіла на ногу, що виконує крок, і сильного відштовхування опорною ногою. Якщо гравець не володіє м'ячем, його руки притиснуті до тулуба, а лікті спрямовані вниз. Передпліччя розташовані паралельно підлозі, а кисті – вище рівня пояса і готові для прийому м'яча» [4].

Практика змагальної діяльності показує, що з двох способів зупинки з м'ячем, спосіб зупинки стрибком більш природний і легкий. При зупинці кроком гравець опускає таз в момент, коли його опорна нога ставиться на підлогу (рахунок «один»), і сильно згинає коліно опорної ноги, коли торкнеться підлоги нога, що крокує (рахунок «два»). Крок ногою робиться довше, ніж зазвичай, нога ставиться на всю ступню, щоб мати максимальну стійкість. В цей же момент ногою, що стоїть попереду, виконується розгинання для того, щоб досягти рівноваги тіла. М'яч повинен гравцем укриватися від захисника двома руками і тілом.

Для тих, хто може освоїти це, зупинка стрибком на дві ноги має перевагу, бо будь-яка нога може стати опорною. Однак при цьому виникає небезпека, що вага тіла буде послана занадто сильно вперед і в цьому випадку знадобиться додатковий крок, що призведе до пробіжки. Ця зупинка виконується після ловлі м'яча в повітрі і приземлення на обидві ноги з паралельним розташованим стоп. Центр ваги тіла опускається дуже низько, і вся площа підшви контактує з підлогою.

Більш детально техніку пересування розглядає Ю.М. Портнов, який вважає, що характер і особливості способів пересувань захисника по майданчику обумовлюється конкретною ситуацією і цільовою установкою гравця на активні, самостійні оборонні дії і взаємодії з партнером [2].

В захисті треба вміти пересуватися спиною вперед так само легко і вільно, як і при звичайному бігу. Біг спиною вперед неприродний і тому вимагає постійного тренування і хорошої рівноваги. Вага тіла при цьому злегка зміщується в сторону, протилежну до руху.

Способи бігу, ривка, зупинок, стрибків, що використовується захисником є аналогічні способам, які застосовуються в нападі. Однак, на відміну від нападника, в цілому ряді випадків захисник повинен пересуватися на злегка зігнутих ногах приставним кроком, особливість якого полягає в тому, що перший крок роблять ногою, яка найближча до напрямку руху, другий крок – приставний, потрібно роботи ковзаючи. При цьому не можна схрещувати ноги і переставляти поштовхову ногу через опорну, щоб не знижувалися швидкість і маневреність.

Специфічні моменти при пересуваннях захисника:

- постійна зміна вихідного положення;
- неповна інформованість про майбутній напрямок руху аж до початку атаки суперника;
- виконання ривка після попередніх прискорень, напрямок, спосіб, інші кінематичні та динамічні моменти, характеристики яких кожного разу істотно розрізняються;
- необхідність відповідності параметрів початкового руху параметрам швидкості та траєкторії польоту м'яча, пересуванню суперників, індивідуальним особливостям виконання технічного прийому;
- різноманітність і різноспрямованість «пускових» сигналів (звукові, напрям погляду суперника, початок руху суперника або партнера, підказка тренера тощо);
- можливість активного старту з попереднього підскоку з допомогою зусиль вибухового характеру [2].

На думку фахівців баскетболу [1], є особливості у пересуванні високорослих баскетболістів. Так, перш за все, високорослого баскетболіста слід навчити пересуватися приставними кроками, спиною вперед короткими ривками. Швидкість і рухливість необхідні баскетболісту незалежно від його зростання. Практика показує, що високорослі гравці відстають від гравців звичайного росту в рівні опанування цього вміння.

Високорослому баскетболістові необхідна не тільки техніка, швидкість, але і витривалість з тим, щоб долати відстань від кошика до кошика. Для оволодіння високорослим гравцем технікою переміщень можна використовувати різні вправи пов'язані з ривками із різних положень, із переміщенням приставними кроками, бігом зі зміною напрямку, з бігом із прискореннями по дузі зі зміною напрямку за сигналом, з бігом по колу, із завданням наздогнати того, хто біжить попереду, біг із зміною напрямку, біг спиною вперед, переміщення вперед і назад.

Таким чином, можна зробити висновок, що техніка переміщення є базовою складовою в технічній

підготовці баскетболіста. Правильне засвоєння техніки переміщення, якісно сприяє підвищенню ефективності гри баскетболіста різних амплуа.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю. М. Портнова. – Изд 3-е перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
2. Вуден Джон Р. Современный баскетбол: Пер. с англ. / Джон Р. Вуден. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
3. Корягин В. М. Баскетбол. / В. М. Корягин, В. Н. Мухин и др. – К. : Вища школа, 1989. – 232 с.
4. Коузи Б. Баскетбол: концепции и анализ: Сокр. пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. / Б. Коузи, Ф. Пауер. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
5. Яхонтов Е. Р. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. / Е. Р. Яхонтов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 175 с.

Підлужняк Олександр – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: pidluzhnyakoleksandr@vntu.edu.ua

Колос Олена – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: lena1982kolos@gmail.com

Столярник Владислав – викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: vladstolarik067@gmail.com

Pidluzhniak Oleksandr – senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia. E-mail: pidluzhnyakoleksandr@vntu.edu.ua

Kolos Olena – senior teacher, the Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia. E-mail: lena1982kolos@gmail.com

Stolyaryk Vladyslav – lecturer of the Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia. E-mail: vladstolarik067@gmail.com