

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКОВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ

Несерин Алексей Евгеньевич

*тренер-преподаватель высшей категории
МБУ ДО СШОР № 2 г. Волгоград, Россия*

Внимание - это сосредоточенность и направленность активности человека на что-либо, имеющее определенное значение для него.

Регуляция процессами внимания зависит от избирательности, целенаправленности и активации произвольных движений человека (моторная теория внимания Т. Рибо, 1888г.). Благодаря им происходит концентрация внимания и его удержание на предмете (устойчивость). Из этого следует, что внимание напрямую связано с волевым проявлением свойств личности.

Внимание относится к многогранным явлениям человеческой психики. Его возможно рассматривать как процесс (например, сенсорное, перцептивное или интеллектуальное внимание), как состояние (например, состояние сосредоточенности), и как свойство личности (например, внимательность).

Условия игровой обстановки в баскетболе предъявляют к игроку ряд требований. Игроку постоянно приходится анализировать нахождение и перемещение партнёров и соперников, видеть судью и слышать рекомендации тренера. Восприятие информации тесно связано с основными свойствами внимания – его концентрацией, объемом и переключаемостью с объекта на объект. Так же существует взаимосвязь внимания с процессами мышления, решение любой задачи, в которой требуется проявление мыслительных процессов - без внимания не осуществимо.

Причинами поражения баскетбольной команды на соревнованиях могут стать нереализованные броски мяча в кольцо с различных дистанций. Эти промахи в ряде случаев обусловлены потерей концентрации внимания, сужением поля (объем) внимания или его переключением. В соревновательной деятельности не имея специальных навыков, исправить такое положение практически не возможно. Поэтому, развивать специальные свойства внимания и преодолевать невнимательность необходимо в тренировочном процессе, с помощью тренировки акцентирования внимания, увеличения количества повторений, введением специальных упражнений.

С.Д. Мишнева, Д.Р. Загидуллин, Д.Е. Пастухов (2018) выявили взаимосвязь результативности бросков в кольцо в баскетболе и такого

свойства внимания, как концентрация. Концентрация внимания помогает получать мгновенные ответы на сложные и многообразные ситуации на игровой площадке, она помогает игрокам избегать отвлекаемости на шум болельщиков, слышать указания тренера. Способность к высокой концентрации внимания даёт возможность спортсмену выполнять гораздо больший объём своей работы, без потери качества работы.

Таким образом, спортивная практика показывает, что игровая деятельность баскетболистов предъявляет повышенные требования к вниманию и его свойствам.

Состояние спортсмена непосредственно в момент осуществления броска зависит от умения игрока мобилизоваться и сосредоточиться на объекте прицеливания. Баскетболист в этот момент должен обладать способностью не отвлекаться на внешние раздражители и быть уверенным в поражении цели. Такие способности приобретаются в тренировочном процессе и совершенствуются в игровой обстановке.

В тренировочном процессе подготовки рассмотренные свойства внимания поддаются развитию и тренировке с помощью специальных упражнений, которые позволят игрокам в сложных игровых ситуациях привести себя в состояние мобилизационной готовности, а также сосредоточиться в момент работы.

Методика формирования устойчивости внимания в процессе тренировки бросков может состоять из нескольких этапов:

1-й этап: выполнение приема с контролем техники движений, обозначения объектов прицеливания, уточнения траектории полета мяча, освоение идеомоторной тренировки броска.

2-й этап: выполнение бросковых заданий с акцентированием внимания на различных ориентирах (дужка кольца, квадрат прицеливания на щите) с переключением на другие ориентиры или действия, с применением сбивающих факторов (интенсивность нагрузки, шум, освещение и др.).

3-й этап: выполнение бросков мяча сериями, при подборе партнерами, постепенно увеличивая скорость сочетания приема «ловля-бросок».

4-й этап: выполнение бросков в условиях, приближенных к соревновательным (в условиях тренировочных и товарищеских игр).

Методические указания при выполнении броска мяча в кольцо:

При выполнении штрафного броска игрок подходит к линии, принимает правильное положение и выполняет несколько ударов мяча об пол, при этом расслабляя мышцы кистей рук, почувствовать положение мяча в руках и сконцентрировать внимание на передней дужке кольца, мысленно представить, как мяч проскакивает сквозь дужку кольца; сделать глубокий вдох, выдох и бросить мяч.

Комплекс упражнений № 1

Броски с акцентированием внимания на объектах прицеливания

Математическое моделирование параметров полета мяча позволяет создавать ориентиры прицеливания для обучения и совершенствования баскетбольных бросков с отражением мяча от кольца или щита или использовать существующие ориентиры (дужки кольца или квадрат прицеливания).

1. Индивидуально. Набрать 5 результативных бросков со штрафной линии «чисто» и 5 попаданий с отскоком от щита. Всего набрать 40 результативных бросков.

2. Индивидуально. Набрать 20 результативных бросков «чисто» с условием: «попал в кольцо – остался бросать на этом кольце, не попал в кольцо – сделал ускорение к другому кольцу и т.д». Попадания с отскоком от щита считаются промахом.

3. Индивидуально. Набрать 20 результативных бросков «с отскоком от щита» с условием: «попал в кольцо - остался бросать на этом кольце, не попал в кольцо – сделал ускорение к другому кольцу и т. д». Попадания «чисто» считаются промахом.

4. В парах. Первый партнер бросает штрафные или дальний бросок до первого промаха. Второй должен повторить или превзойти результат. Упражнение продолжается до трех побед.

5. Тренировка штрафных или дальних бросков двумя мячами в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мячи. Бросающий получает мяч в руки, как только он освободился от предыдущего. Упражнение выполняется на количество попаданий, сериями по 10-20 бросков.

Комплекс упражнений № 2

Броски с переключением внимания на другие объекты или действия

1. В парах. 10 штрафных бьются таким образом: нечетные броски «чисто», четные – с отскоком от щита.

2. В парах. Один игрок выполняет первый бросок с дальней дистанции, другой подбирает мяч, отдает передачу партнеру и играет в защите. Затем игроки меняются функциями. Первый бросок свободный, с акцентом на передней дужке кольца, второй бросок с сопротивлением защитника, т.е. игрок, выполняющий второй бросок должен переключить внимание с кольца на другие игровые действия.

3. В парах. Игроки на скорость выполняют дальний бросок. Кто первым забьет мяч, тот и выигрывает очко. Необходимо набрать 10 очков.

При броске возможно выбивать летящий в кольцо мяч. Происходит переключение внимания с кольца на мяч соперника.

4. В парах. Два игрока бросают мяч с дальней дистанции. Первый результативный бросок приносит игроку 1 очко. Если второй игрок следом забивает мяч в кольцо, то первое очко обнуляется и счет начинается заново. Два результативных броска одного игрока составляют серию. Игра ведется от 3 до 5 серий. При выполнении этого задания необходим постоянный контроль и переключаемость внимания, а так же ее устойчивость с течением времени.

Комплекс упражнений № 3

Броски на фоне утомления

1. В парах. По три броска каждый. После каждого трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и возвращаются обратно, чтобы совершить новую серию бросков. Считают, сколько попаданий сделал каждый игрок за три минуты.

2. Игрок выполняет 1-минутную серию прыжков, после этого сразу же выполняет 10-15 штрафных бросков подряд. Кто сделает наибольшее количество попаданий.

3. Индивидуально. Штрафные броски в состоянии утомления. В конце тренировки забить 5 штрафных подряд.

4. Сколько штрафных подряд сможет забить игрок в начале и в конце тренировки?

5. Пробитие штрафных бросков после занятий ОФП или СФП. После кросса, занятий на легкоатлетическом ядре игроки бьют штрафные при ЧСС=180-190 уд в мин.

Комплекс упражнений № 4

Игровые и соревновательные упражнения

Упражнения выполняются в связках, на фоне утомления и высоких пульсовых значений. Упражнения совершенствуются в игровых заданиях и тренировочных играх.

1. Подвижные игры с мячом.

2. В игровой тренировке, в перерыве обе пятерки бьют штрафные броски в свои кольца сериями по три броска. Сумма забитых каждой пятеркой штрафных прибавляется к очкам, набранным в первом тайме.

3. В тренировочной игре, результативные броски с отскоком от щита считаются за 5 очков.

4. Тренировочная игра с использованием мяча для большого тенниса.

5. Игра в штрафные броски 3х3 с подбором мяча. Команда «А»: игроки 2,4,6. Игрок 1 бьет штрафной бросок. Его партнеры, в случае промаха, стараются добить мяч в кольцо. Команда противника – овладеть мячом и вывести его за линию штрафного броска. Если игрок 1 забил 5 фолов подряд, то его меняет игрок 3, а затем игрок 5. Если мячом овладевает команда «В», то игрок 2 начинает бить фолы. За каждый забитый фол команда получает 1 очко, а добитый - 2 очка. Побеждает команда, набравшая первой 31 или 51 очко.

*Примерная программа самостоятельного совершенствования
бросковой внимательности*

1. Бег 3 минуты;
 2. ОРУ;
 3. Свободные броски с любого места на площадке;
 4. 10 бросков по кольцу правой рукой с ближней дистанции (5 бросков через переднюю дужку, 5 бросков с отскоком об щит);
 5. 10 бросков по кольцу левой рукой с ближней дистанции (5 бросков через переднюю дужку, 5 бросков с отскоком об щит);
 6. 10 бросков с реверсом по кольцу правой рукой с ближней дистанции;
 7. 10 бросков с реверсом по кольцу левой рукой с ближней дистанции;
 8. 10 штрафных бросков без касания дужки или щита («планеры»);
 9. Отдых – 3 минуты
 10. Броски с проходом с любого места на площадке – 10 (с использованием бросков «планеров»);
 11. Броски с проходом под углом 45°, 90°, с лицевых линий (с использованием квадрата прицеливания на щите);
 12. 10 штрафных бросков с отскоком от щита;
 13. Отдых-3 минуты;
 14. 3-очковые броски с самостоятельным подбором мяча и добиванием (прицеливание на переднюю дужку кольца с переключением на подбор и добивание);
 15. Любые броски, с любых точек -20;
- Выполнять не менее 3-х раз в неделю.

Примерное планирование тренировочных занятий с использованием специальных средств развития внимания баскетболистов

№ комплекса упраж.	09				10				11				12				01				02				03				04							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
I	●				●				●				●				●				●				●				●				●			
II		●				●				●				●				●				●				●				●				●		
III			●				●				●				●				●				●				●				●				●	
IV	●				●				●				●				●				●				●				●				●			

В результате можно констатировать. Изучение специальной литературы показало, что в регуляции внимания основную роль играют произвольные движения, формируемые в процессе деятельности. Особое значение имеет развитие произвольного внимания, которое возможно только при наличии волевых усилий. В данном случае развитие волевых качеств означает и развитие внимания. Таким образом, спортивная деятельность должна быть такой, чтобы побуждать обучающихся к проявлению и развитию волевых качеств.

Спортсмены командных видов спорта имеют свои особенности в развитие внимания, обусловленные спецификой вида спорта и тренировочным процессом.

Используемые в тренировочном процессе бросковые (броски мяча в баскетбольное кольцо) упражнения должны соблюдать следующие условия: выполняться с акцентированием на различных ориентирах, с переключением на другие, с применением сбивающих факторов и на фоне утомления (для развития волевых усилий).

Так же, в процессе тренировочного занятия необходимо применять подвижные игры на развитие внимательности или тренировочные игры в баскетбол, с использованием мячей меньшего размера.

При введении новых упражнений в тренировочный процесс, тренеру необходимо строго следовать дидактическим принципам спортивной подготовки: постепенности, систематичности и доступности. Для определения дозировки упражнений необходимо учитывать физическую подготовленность и амплуа игроков. Применять такие упражнения необходимо после разминки.

Использовать предложенную методику подготовки в тренировочном процессе баскетболистов возможно для:

- получения информации о факторах психологической подготовленности, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности;
- получения данных о сильных и слабых сторонах технической подготовленности баскетболистов, с целью целесообразной коррекции и необходимой индивидуализации учебно-тренировочного процесса;
- повышения целевой точности бросков с разных дистанций при подготовке к соревновательному периоду.
- повышения эффективности выполнения игровых приемов игры.

Литература

1. Карагодина А. М. Повышение целевой точности бросков средствами развития специальных свойств внимания баскетболистов / А. М. Карагодина, А. Н. Болгов, В. Е. Калинин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 5. С. 85-91. DOI 10.24412/2305-8404-2023-5-85-91.

2. Купцова О.В. Внимание как особый психический процесс // Проблемы современной науки и образования. 2017. № 20 (102). С. 83–85.

3. Мишнева С.Д., Загидуллин Д.Р., Пастухов Д.Е. Оценка психологической напряженности и концентрации внимания при бросках в баскетболе // Устойчивое развитие науки и образования. 2018. № 7. С. 191–196.

4. Объекты прицеливания при бросках с отскоком мяча от щита / Н.С. Кузнецова [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 198–203.