

СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА В МИРЕ

Коста Любенов Илиев, старший менеджер, Национальная федерации и спорта, ФИБА, Международная федерация баскетбола, Швейцария

Аннотация. Автор раскрывает основные направления развития баскетбола в мире под руководством FIBA. Предполагается еще большее внимание уделить баскетболу 3x3. Особое внимание будет уделяться популяризации баскетбола среди женщин.

Ключевые слова: баскетбол, FIBA, баскетбол 3x3, женщины.

УДК 796.012.2

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ РИТМА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТА

Афтимичук О.Е.

Аннотация. В работе представлены теоретические и методические проблемы профессиональной спортивной подготовки. Обосновывается важность ритма в различных видах спорта. Предлагается разрабатывать ритмические структуры двигательных действий с помощью музыкальных знаков и формировать их средствами музыкально-ритмического воспитания.

Ключевые слова: баскетбол, спортивная подготовка, двигательное действие, ритмический рисунок.

Введение.

Подготовку спортсмена рассматривают как целостную систему, включающую ряд самостоятельных систем, находящихся во взаимосвязи и взаимодействии:

- систему отбора и спортивной ориентации;
- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности [6].

Центральным компонентом подготовки баскетболиста является спортивная тренировка, охватывающая физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. Результат спортивной тренировки выражается в достижении баскетболистом состояния тренированности, проявляющейся в повышенном уровне функциональных возможностей

организма спортсмена, а также достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки баскетболиста.

Основной материал. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в реализации ее задач, разрешающихся поэтапно.

Этап начальной подготовки в любом виде спорта закладывает базу для дальнейшего развития и последующего совершенствования мастерства спортсмена. В этом аспекте следует уделять должное внимание формированию базовых навыков. Для баскетбола таковыми являются: владение мячом (*дриблинг*, передачи, броски, ловли), передвижения, прыжки, повороты, подбор, перехват, блок-шот, стойки. Каждый из представленных элементов имеет свою ритмическую структуру, поскольку ритм может быть, как динамической характеристикой, так и статической [3].

Ритм является важнейшей формообразующей характеристикой пространственно-временного единства. В этом ракурсе доминантная модель А.А. Ухтомского представляет определенный порядок взаимодействия процессов, где основу поступательного движения целой системы составляют ритмические процессы подсистем [8]. Исследователь отмечает их настройки на единый *ритм* («усвоение ритма») при объединении в целостный процесс, видя в этом суть самоорганизации сложных систем. Данное высказывание подводит к анализу проблемы восприятия ритма. Согласно Платону [1], ритм представляет собой порядок в движении, который обусловлен чередованием каких-либо элементов (двигательных, звуковых, световых, речевых и т.п.) в определенной последовательности и с установленной частотой.

Поскольку *ритм* относят к пространственно-временным характеристикам, то другой важной характеристикой движения является *чувство времени*.

В основе восприятия времени лежит условно-рефлекторная деятельность центральной нервной системы, нервные процессы, происходящие в ней, носят ритмический характер [4]. Динамическая смена возбуждаемого и тормозного процессов в нервной системе составляет физиологическую основу восприятия времени и, следовательно, чувства ритма.

Еще одним показателем движения является *темп*. Следует различать понятия скорости и темпа. Скорость определяется величиной дистанции, пройденной в единицу времени, темп же представляет количество двигательных актов, выполненных в единицу времени. И в этом плане,

ритмическая структура какого-либо действия может быть исполнена в различном темпе, что, в свою очередь, будет определять и величину времени, потраченного для этого.

В целом, ритм объединяет три показателя двигательного (и не только) действия, которые в своем единстве ориентированы на оптимальный вариант разрешения последнего. В нашем случае, оптимальный значит «позволяющий достичь результата за наименьшее время с максимальным экономическим эффектом»; «наиболее соответствующий определенным условиям и задачам» [10].

Из этого следует, что разработка ритмических рисунков под каждое двигательное действие (профессиональное, соревновательное) и последующее их разучивание, может способствовать более быстрому процессу обучения в спортивной деятельности. Другими словами, здесь будет отражаться закон положительного переноса навыка. Особое значение это приобретает на этапе начальной спортивной подготовки в любом виде спорта. Процесс формирования профессионально-технических действий происходит последовательно, переходя от исходных к подводящим и частичным умениям и навыкам, где ритмические рисунки будут играть роль фундаментальных опорных точек [3]. По нашему мнению, внесение упражнений, включающих определенные элементы двигательных навыков, схожих по ритмоструктуре с профессионально-техническими действиями, в процесс формирования соревновательной техники должно быть неоспоримо. Это подтверждают исследования, проведенные О.М. Крайждан [5], А.Г. Полевой-Секэряну [7], М.-L. Faur [9].

Представленные работы объединены поставленными перед исследованиями целями: совершенствование процесса подготовки спортсменов, а также задачами, ведущими из которых являются: воспитание чувства ритма, формирование ритмоструктуры спортивной деятельности. В основу их разрешения легли задания, сформированные на базе разработанных ритмических рисунков, согласующихся со структурой того или иного двигательного действия. Для этого исследователям необходимо было пройти процесс обучения основам музыкальной грамоты (что входит в программу вузовской учебной дисциплины «Музыкально-ритмическое воспитание»).

В рамках музыкальной грамоты представляют интерес музыкальные знаки, имеющие значение временной категории – длительности, величина которых означена продолжительностью по времени исполнения того или иного действия/двигательного акта [2]. Музыкальными длительностями можно расписать ритмическую структуру любого двигательного действия. На ее основе разрабатываются упражнения, обуславливающие

комплексную характеристику конкретного технического действия, где чувство ритма отражает закономерное распределение мышечных усилий во времени и пространстве, выражающееся в их последовательной реализации и интенсивности проявления динамики двигательных актов.

Проблема ритмовой структуры соревновательной деятельности присутствует в исследованиях многих видов спорта. Особенно широко она представлена в литературе по биомеханике локомоций двигательных действий циклических упражнений, в некоторой степени это рассмотрено в ациклических видах спорта. При этом методика формирования ритмоструктуры соревновательных движений в научно-методических источниках не прослеживаются. В основном исследуют построение двигательного действия, его фазовый характер, забывая при этом о методах его воспитания.

Для целенаправленного формирования ритмической структуры двигательных действий следует использовать разработки дисциплины «Музыкально-ритмическое воспитание» в системе тренировок баскетболистов.

Основными задачами курса являются воспитание чувства ритма и, на его основе, формирование такого психомоторного качества как координация, причем комплексного (интегративного) плана, объединяющего двигательный, зрительный и слуховой компоненты. И поскольку под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и др., т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи, то специально разработанные двигательные действия, выполняемые в соответствии с особенностями звучащих музыкальных произведений, способствуют более ускоренному усвоению техники соревновательных действий.

Выводы. В заключение можно отметить, что данная проблема на уровне законов биомеханики была изучена в циклических видах спорта и недостаточно изучена, по нашему мнению, в ациклических видах спорта, в частности, в баскетболе. Условиями устранения этих недостатков является дальнейшее изучение, с одной стороны, феномена ритма в теории спортивной тренировки; с другой – поиск средств и методов по формированию у спортсменов знаний и умений в аспекте ритмовой структуры двигательного действия, что даст возможность повысить уровень их технико-тактического мастерства.

Литература

1. Алексеев М.А. Роль слухового анализатора в восприятии ритма ритмической мышечной деятельности // Бюллетень экспериментальной биологии и медицины. 1956. Т. 16. № 5. С. 32-35.
2. Афтимичук О.Е., Кузнецова З.М. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: Российский электронный научный журнал. 2015. № 2(35). С. 28-38.
3. Афтимичук О.Е. Ритм. Музыка. Общение: Монография. Chişinău: Valinex SRL. 2017. 208 p.
4. Квасов Д.Г. О развитии автоматизированных движений руки // Физиологический журнал СССР им. Сеченова. 1952. Т. 38. № 4. С. 423-433.
5. Крайждан О.М., Афтимичук О.Е. Воспитание координационных способностей в художественной гимнастике: Монография. Кишинев: Valinex. 2015. 195 с.
6. Многолетняя подготовка в баскетболе. Учебное пособие / Сост. Ю.Н. Емельянова, О.А. Хмырова. Тирасполь. 2009. 83 с.
7. Полевая-Секэрянэ А.Г., Афтимичук О.Е. Интенсификация учебно-тренировочного процесса дзюдоистов средствами ритмического воспитания и музыки: Монография. Кишинев: Б.и. 2015 (Tipogr. «Valinex SRL»). 170 p.
8. Ухтомский А.А. Доминанта. Статьи разных лет. 1887-1939. СПб.: Питер. 2002. 448 с.
9. Faur M.-L., Aftimiciuc O., Danail S. Ritmul activităţii motrice în sistemul pregătirii profesionale pedagogice a profesorului de educaţie fizică: Monografia. Chişinău: Valinex. 2014. 151 p.
10. <https://dic.academic.ru/dic.nsf/es/>

Афтимичук Ольга Евгеньевна, доктор (хабилитат), профессор, aftolig@gmail.com, Молдова, Кишинев, Государственный университет физического воспитания и спорта.

RHYTHM PURPOSE IN SPORTS TRAINING OF A BASKETBALL PLAYER

Aftimichuk Olga E., doctor (habilitat), professor, aftolig@gmail.com, Moldova, Chisinau, State University of Physical Education and Sports.

Abstract. *The article presents theoretical and methodological problems of professional sports training. The author substantiates the importance of rhythm in various sports. The article proposes to develop rhythmic structures of motor actions using musical signs and form them by means of musical and rhythmic education.*

Key words: *basketball, sports training, motor action, rhythmic pattern.*

References

1. Alekseev M.A. Rol' sluhovogo analizatora v vospriyatij ritma ritmicheskoj myshechnoj deyatel'nosti // *Byulleten' eksperimental'noj biologii i meditsiny*. 1956. T. 16. № 5. S. 32-35.
2. Aftimichuk O.E., Kuznetsova Z.M. Znachimost' ritma v sisteme professional'noj pedagogicheskoj i sportivnoj podgotovki // *Pedagogiko-psihologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury i sporta: Rossijskij elektronnyj nauchnyj zhurnal*. 2015. № 2(35). S. 28-38.
3. Aftimichuk O.E. *Ritm. Muzyka. Obshchenie: Monografiya*. Chişinău: Valinex SRL. 2017. 208 p.
4. Kvasov D.G. O razvitii avtomatizirovannyh dvizhenij ruki // *Fiziologicheskij zhurnal SSSR im. Sechenova*. 1952. T. 38. № 4. S. 423-433.
5. Krayzhdan O.M., Aftimichuk O.E. *Vospitanie koordinatsionnyh sposobnostei v hudozhestvennoj gimnastike: Monografiya*. Kishinev: Valinex. 2015. 195 s.
6. *Mnogoletnyaya podgotoka v basketbole. Uchebnoe posobie / Sost. Yu.N. Emel'yanova, O.A. Hmyrova. Tiraspol'. 2009. 83 s.*
7. Polevaya-Sekeryanu A.G., Aftimichuk O.E. *Intensifikatsiya uchebno-trenirovochnogo protsessa dzyudoistov sredstvami ritmicheskogo vospitania i muzyki: Monografiya*. Kishinev: B.i. 2015 (Tipogr. «Valinex SRL»). 170 p.
8. Uhtomskij A.A. *Dominanta. Stat'i raznyh let. 1887-1939*. SPb.: Piter. 2002. 448 s.
9. Faur M.-L., Aftimiciuc O., Danail S. *Ritmul activităţii motrice în sistemul pregătirii profesionale pedagogice a profesorului de educaţie fizică: Monografia*. Chişinău: Valinex. 2014. 151 p.
10. <https://dic.academic.ru/dic.nsf/es/>