

Програмний матеріал з удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих баскетболісток

Сушко Р. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

Розглянуто спеціальні засоби для створення програм корекції навчально-тренувального процесу та удосконалення змагальної діяльності. Наведено основи оцінки та структура корекції техніко-тактичних дій. Встановлено, що програмний матеріал повинен враховувати ігрову спеціалізацію баскетболістки, модельні показники. Також необхідно враховувати оптимізацію та модифікацію існуючих технологій оцінки техніко-тактичних дій.

Сушко Р.А. Програмный материал по совершенствованию соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболисток. Рассмотрены специальные средства для создания программ коррекции учебно-тренировочного процесса и совершенствования состязательной деятельности. Приведены основные оценки и структура коррекции технико-тактических действий. Установлено, что программный материал должен учитывать игровую специализацию баскетболистки, модельные показатели. Также необходимо учитывать оптимизацию и модификацию существующих технологий оценки технико-тактических действий.

Sushko R.A. Programmatic material on perfection of competition activity of highly skilled basketball players. The special facilities are considered for creation of the programs of correction of training process and perfection of competitiveness activity. Basic estimations and structure of correction of technical tactical actions are resulted. It is set that programmatic material must take into account playing specialization of basketball-player, model indexes. It is also necessary to take into account optimization and modification of existent technologies of estimation of technical tactical actions.

Ключові слова:

програма, удосконалення, змагання, діяльність, оцінка, модель.

программа, совершенствование, соревнование, деятельность, оценка, модель.

program, perfection, competition, activity, estimation, model.

Вступ.

В сучасному баскетболі пошук найбільш ефективних засобів удосконалення змагальної діяльності шляхом корекції навчально-тренувального процесу є одним з провідних чинників внаслідок постійного підвищення рівня конкуренції між провідними командами на національній і міжнародній аренах. Поєднання найбільш раціональних засобів в програмі корекції техніко-тактичних дій та удосконалення змагальної діяльності, їх методично обґрунтоване застосування в навчально-тренувальному процесі та змагальній практиці дає змогу підвищити ефективність ігрових дій висококваліфікованих баскетболісток. Особливої уваги дослідників і науковців заслуговують використання найбільш оптимальних способів оцінки і моделювання техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа, що дає змогу застосувати спеціальні засоби в програмах корекції техніко-тактичних дій в навчально-тренувальному процесі та програмах удосконалення змагальної діяльності.

В загальному вигляді питання створення ефективних програм удосконалення різних складових в галузі спортивних ігор не є новим. Достатньо відома розробка програм занять спортивними іграми для робітників реакторного виробництва атомних електростанцій створена фахівцями кафедри спортивних ігор факультету фізичного виховання Запорізького національного університету в 2004 році [1], яка побудована на матеріалі міні-футболу, волейболу та настільного тенісу. Її стрижневим моментом є така побудова занять, яка спрямована на кондиційне тренування та підвищення рівня фізичного стану операторів реакторного виробництва АЕС: об'єм та інтенсивність навантажень, високий рівень мотивації та психологічного комфорту під час занять та ін.

В дослідженні [2] з метою визначення впливу рівня спеціальної підготовленості кваліфікованих волей-

болістів на ефективність їх змагальної діяльності було запроваджено спеціальну програму для дослідження спортсменів високого рівня: майстрів спорту, кандидатів у майстри спорту та першорозрядників.

В роботі [3] наведено результати досліджень стосовно визначення спрямованості навчально-тренувального процесу та удосконалення спеціальної працездатності висококваліфікованих волейболістів. З цією метою авторським колективом розроблено програми експериментального навчально-тренувального процесу.

Авторський колектив дослідження [4] отримав результати конверсії технології спортивної підготовки волейболістів у навчально-педагогічний процес зі спортивних ігор на факультеті фізичної культури ХНПУ ім. Г.С.Сковороди. Розроблена колективом авторів навчальна програма сприяє ефективнішому вирішенню освітніх й оздоровчих завдань навчально-тренувального процесу з волейболу в вищих навчальних закладах України.

В дослідженні [5] зазначено, що ефективність дій окремого спортсмена доцільніше виражати у відношенні до ефективності дій середнього гравця. Оперативну інформацію про хід гри можна представити у вигляді хронограми, що може показувати як дії команди в цілому, так і дії окремих гравців. Автором цього дослідження наголошено, що даний матеріал є основою для створення ефективних програм удосконалення змагальної діяльності з урахуванням ігрової спеціалізації гравців та впровадження оптимальних технологій оцінки техніко-тактичних дій.

В дослідженні [6] розглянуто контроль над технікою виконання штрафного кидка та його вплив на результативність. Авторським колективом відзначено наявність повного взаємозв'язку між технікою виконання штрафного кидка і його ефективністю. Оцінка ефективності виконання штрафного кидка була однаковою й до кінця експерименту підвищилася у двох ко-

мандах, що послужило підвищенню відсотку влучень гравців різних амплуа й команд у цілому. Застосування однакової методики тренування штрафного кидка в команд різної кваліфікації привело до достовірного приросту ефективності виконання штрафних кидків, що експериментально доведено в ході дослідження.

Отже, вищенаведені наукові дослідження в галузі спортивних ігор неодноразово зверталися до проблем створення ефективних програм різної спрямованості. В даному дослідженні обрано одне з найбільш складних питань – створення програм удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих баскетболісток.

Програмний матеріал з удосконалення змагальної діяльності на основі оцінки і моделювання техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа в даному дослідженні вперше використано в якості чинника корекції техніко-тактичних дій в навчально-тренувальному процесі для баскетбольних команд і окремих гравців.

Дослідження виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

В дослідженні сформульовано наступні задачі:

1. Відібрати спеціальні засоби для створення ефективних програм корекції навчально-тренувального процесу та удосконалення змагальної діяльності.
2. Розробити програму удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа.

Об'єкт дослідження – змагальна діяльність висококваліфікованих баскетболісток.

Предмет дослідження – засоби удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа на основі оцінки і моделювання техніко-тактичних дій.

Результати дослідження.

Результати власних досліджень удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа дозволяють відібрати найбільш ефективні засоби корекції техніко-тактичних дій на основі розрахунків їх модельних показників для впровадження в навчально-тренувальний процес. В свою чергу, ці засоби є невід'ємною частиною створення ефективних програм корекції навчально-тренувального процесу з метою удосконалення змагальної діяльності на основі моделювання техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа.

Запропонована програма удосконалення змагальної діяльності ґрунтується на визначенні модельних показників висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа в навчально-тренувальній та змагальній діяльності, визначенні модельних показників кращих баскетболісток Європи і світу різного амплуа. Ці показники техніко-тактичних дій є вихідними даними для розробки програм корекції навчально-тренувального процесу та удосконалення змагальної діяльності. В загальному вигляді ця про-

грама містить низку взаємодоповнюючих компонентів, а саме:

- реєстрація показників техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа в навчально-тренувальному процесі (контрольні, навчальні ігри);
- реєстрація показників техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа в змагальному процесі (офіційні ігри чемпіонату і Кубка України, ігри європейських кубкових турнірів);
- реєстрація показників техніко-тактичних дій кращих баскетболісток Європи і світу в змагальному процесі (ігри фінальної частини чемпіонатів Європи і світу, фінальні ігри європейських кубкових турнірів);
- відбір найбільш інформативних показників для педагогічного аналізу та інтерпретації, оцінки і моделювання техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа: час гравця у грі, набрані очки, підбори м'яча; перехоплення м'яча, результативні передачі, втрати м'яча, персональні зауваження (фоли) гравця і на гравцеві; відбирання м'яча, відсоткові значення результативності двохочкових кидків м'яча, відсоткові значення результативності трьохочкових кидків м'яча, відсоткові значення результативності штрафних кидків м'яча, розрахункове значення індексу ефективності техніко-тактичної майстерності гравця, який розрахований за формулою (1);

$$ITTM = 33,33x(Og/Ok + Zg/Zk + t/T) + 1,4ST + 2,3RB + 1,2BS + AS + 0,5FS - F - 1,2TTS \quad (1)$$

де: ITTM – індекс техніко-тактичної майстерності у баскетболі, у.о.; Og – очки, що набрані гравцем, кількість; Ok – очки, які набрала команда, кількість; Zg – результативні кидки гравця, кількість; Zk – загальна сума кидків гравця, кількість; t – час перебування гравця на майданчику, хвилини; T – загальний час гри, хвилини; AS – результативні передачі, кількість; RB – підбирання м'яча під щитом, кількість; ST – перехоплення м'яча, кількість; BS – блок-шоти, кількість; FS – фоли суперника на гравцеві, кількість; TTS – втрати м'яча, кількість; F – фоли гравця, кількість; 33,33; 1,4; 1,3; 1,2; 1; 0,5; -1; -1,2 – коефіцієнти рівняння множинної регресії.

- педагогічний аналіз та інтерпретація показників техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа в захисті та нападі. В захисті: особистий захист, зонний захист, змішаний захист, особистий пресинг, зонний пресинг, протидія швидкому прориву. В нападі: загальна результативність, ефективність атак при індивідуальному переході від захисту до нападу, ефективність атак при груповому переході від захисту до нападу, ефективність атак при ешелонованому швидкому прориві, ефективність атак при позиційному нападі, сумарна ефективність ігрових прийомів нападаючих і центрових гравців.

- оцінка показників техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа в навчально-тренувальному і змагальному процесі. Визначення індексу техніко-тактичної майстерності висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа в навчально-тренувальній та змагальній діяльності;
- визначення модельних показників техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа в навчально-тренувальному і змагальному процесі. Модельні показники структури техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа: середня кількість набраних очок, час гравця у грі, загальна ефективність кидків, кількість підборів м'яча, кількість результативних передач, кількість перехоплень м'яча, кількість блокшотів, середня кількість отриманих фолів, середня кількість втрат м'яча. Модельні показники ефективності кидків висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа: середня кількість набраних очок, час гравця у грі, реалізація двохочкових кидків, реалізація трьохочкових кидків, реалізація штрафних кидків, середній показник реалізації кидків;
- визначення модельних показників техніко-тактичних дій кращих баскетболісток різного амплуа в змагальному процесі (ігри фінальної частини чемпіонатів Європи і світу, фінальні ігри європейських кубкових турнірів) на підставі показників офіційного рейтингу гравців чемпіонату Європи або світу;
- визначення специфічних особливостей показників техніко-тактичних дій, які притаманні висококваліфікованим баскетболісткам визначеного амплуа.

Розігруючий гравець: високий рівень володіння веденням м'яча в ліву сторону лівою рукою і в праву сторону – правою рукою. Крім цього, для розігруючого гравця необхідно якісно володіти передачами м'яча. Передачі м'яча мають як технічну (якість виконання техніко-тактичної дії, сила і швидкість передачі), так і тактичну спрямованість (передачі, що визначають напрям розвитку атаки, своєчасність передачі).

Атакуючий захисник повинен на високому рівні володіти такими техніко-тактичними діями як ведення м'яча і передачі м'яча. Також цей гравець повинен мати високий технічний арсенал протидій кращим найбільш результативним гравцям суперника, а в разі створення ситуації для атаки кошика суперника вправно виконувати трьохочкові кидки та кидки з-під кошика після фінтів та проходів.

«Легкий» форвард – гравець цього амплуа повинен мати високий якісний рівень виконання захисних дій, ефективно протистояти гравцям атакуючої ланки команди суперника. Крім, цього змагальна діяльність в баскетболі вимагає від гравців амплуа «легкий» форвард» мати виражені якості гравців атакуючої ланки: вміння боротися за м'яч що відскочив від щита, володіння ефективними кидками м'яча з дальніх і середніх дистанцій.

«Важкий» форвард – гравець цього амплуа – один з ключових на майданчику. Агресивний та ефективний захист в безпосередній близькості до власного кошика повинен органічно поєднуватися з ефектив-

ними діями в атаці: боротьбі за м'яч, що відскочив від кошика, ефективними кидками з далекої та середньої відстані, а також кидками з-під кошика суперника. Гравці цього амплуа відрізняються антропометричними показниками: високий зріст, вага, що дає певні переваги в боротьбі за позицію з гравцями команди суперника.

Центровий гравець – гравці цього амплуа за переважною більшістю ігрових побудов діють в безпосередній близькості до кошика, виконання ефективних техніко-тактичних дій гравцям цього амплуа значно ускладнюють протистояння з найбільш фізично сильними і високими гравцями команди суперника (центровими гравцями або гравцями амплуа «важкий» форвард»). В захисті центрові гравці нав'язують суперникам боротьбу за м'яч, що відскочив від щита та блокують кидки по кошику, безпосередньо протидіють гравцям суперника в безпосередній близькості до кошика. В нападі центрові гравці повинні вибороти вигідну позицію для атаки кошика суперника, нав'язати боротьбу за м'яч, що відскочив від кошика суперника. Гравці цього амплуа першими починають атакуючі техніко-тактичні дії: введення м'яча в гру, перша передача при організації швидкого прориву після оволодіння м'яча, що відскочив від кошика:

- визначення засобів корекції техніко-тактичних дій в навчально-тренувальній діяльності з метою удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих баскетболісток визначеного амплуа на основі даних вихідної інформації: модельних показників навчально-тренувальної діяльності, модельних показників змагальної діяльності, модельних показників кращих баскетболісток Європи і світу. Найбільш ефективними засобами корекції техніко-тактичних дій є спеціальні вправи, які повинні застосовуватися в навчально-тренувальному процесі з урахуванням періоду або етапу підготовки, об'ємів та інтенсивності навчально-тренувальних і змагальних навантажень, відповідності застосування цих засобів рівню техніко-тактичної підготовленості баскетболісток різного амплуа.
- розподіл засобів корекції техніко-тактичних дій в навчально-тренувальній діяльності з метою удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих баскетболісток визначеного амплуа за напрямками переважної спрямованості: засоби корекції технічної спрямованості, засоби корекції тактичної спрямованості; засоби корекції зі спрямованістю на удосконалення провідних техніко-тактичних дій, засоби корекції зі спрямованістю на розвиток техніко-тактичних дій, що відстають, засоби корекції техніко-тактичних дій інтегральної спрямованості;
- практичні рекомендації та методичні вказівки стосовно застосування даних засобів в навчально-тренувальному процесі висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа з метою вдосконалення змагальної діяльності.

Висновки.

1. Програмний матеріал з удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих баскетболісток

повинен враховувати наступні чинники:

- ігрову спеціалізацію (амплуа) баскетболістки;
- модельні показники змагальної та навчально-тренувальної діяльності;
- модельні показники кращих баскетболісток Європи і світу;

2. В процесі створення ефективних програм удосконалення змагальної діяльності необхідно враховувати оптимізацію та модифікацію існуючих технологій оцінки техніко-тактичних дій.

3. Особливу роль в процесі створення ефективних програм удосконалення змагальної діяльності висо-

кокваліфікованих баскетболісток має спрямованість спеціальних засобів, а саме:

- засоби технічної спрямованості, засоби тактичної спрямованості; засоби зі спрямованістю на удосконалення провідних техніко-тактичних дій, засоби зі спрямованістю на розвиток техніко-тактичних дій, що відстають, засоби техніко-тактичних дій інтегральної спрямованості.

Перспективи подальших розвідок в даному напрямі ґрунтуються на можливості розробки аналогічних програм удосконалення змагальної діяльності для висококваліфікованих баскетболістів.

Література.

1. Дорошенко Э.Ю. Программа занятий спортивными играми для работников реакторного производства АЭС / Э.Ю. Дорошенко, Р.В. Клопов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2004. № 1. – С. 99 – 107.
2. Маслов В.М. Влияние уровня специальной подготовленности на эффективность змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів / В.М. Маслов, М.О. Носко, А.В. Паткевич, М.Б. Милославський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 2. – С. 48 – 52.
3. Маслов В.М. Динаміка показників спеціальної працездатності волейболістів у експериментальних групах / В.М. Маслов, М.О. Носко, М.П. Дейкун // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 24. – С. 8 – 15.
4. Гринченко І.Б. Конверсія технології спортивної підготовки в навчально-педагогічний процес з дисципліни: «Спортивні ігри з методикою викладання. Волейбол» для факультетів фізичної культури педагогічних ВУЗів / І.Б. Гринченко, Ю.М. Поярков, А.П. Казьмерчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 12. – С. 46 – 49.
5. Темченко В.А. Модель и анализ спортивных игр с ограниченным временем продолжения матча / В.А. Темченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – № 1. – С. 86 – 92.
6. Горбуля В.А. Влияние техники выполнения штрафного броска в баскетболе на его результативность / В.А. Горбуля, В.Б. Горбуля, А.Д. Ширококов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – № 1. – С. 21 – 29.

Інформація об авторі:

Сушко Руслана Александровна

doroe@ukr.net

Национальный университет физического воспитания и спорта

Украины

Ул. Физкультуры 1, г.Киев-150, 01680, Украина.

Надійшла до редакції 03.08.2011р.

References:

1. Doroshenko E. Yu., Klopov R. V. Programma zaniatij sportivnymi igrami dlia rabotnikov reaktornogo proizvodstva [Program of employments by sporting games for the workers of reactor production]. *Fiziceskoe vospitanie studentov tvorceskih special'nostej* [Physical Education of the Students of Creative Profession], 2004, vol.1, pp. 99 - 107.
2. Maslov V. M., Nosko M. O., Patkevich A. V., Miloslavskij M. B. Vpliv rinvnia special'noyi pidgotovlenosti na efekktivnist' zmagal'noyi diial'nosti kvalifikovanikh volejbolistiv [Influence of level of the special preparedness on efficiency of zmagal'noyi activity of skilled volley-ballers]. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2003, vol.2, pp. 48 - 52.
3. Maslov V. M., Nosko M. O., Dejgun M. P. Dinamika pokaznikov special'noyi pracezdatnosti volejbolistiv u eksperimental'nikh grupakh [A dynamics of indexes of the special capacity of volley-ballers in experimental groups]. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2002, vol. 24, pp. 8 - 15.
4. Grinchenko I. B., Poiarkov Ju. M., Kaz'merchuk A. P. Konversiiia tekhnologiyi sportivnoyi pidgotovki v navchal'no-pedagogichnij proces z disciplini: "Sportivni igri z metodikoiu vikladannia. Volejbol" dlia fakul'tetiv fizicnoyi kul'turi pedagogichnikh Vuziv [Conversion of technology of sporting preparation in educational-pedagogical process from discipline: "Sporting games with the method of teaching. Volley-ball" is for the faculties of physical culture of pedagogical higher institutes]. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2006, vol.12, pp. 46 - 49.
5. Temchenko V. A. Model' i analiz sportivnykh igr s ogranichenym vremenem prodolzheniia matcha [Model and analysis of sporting games with the limited time of continuation of match]. *Fiziceskoe vospitanie studentov tvorceskih special'nostej* [Physical Education of the Students of Creative Profession], 2007, vol.1, pp. 86 - 92.
6. Gorbulia V. A., Gorbulia V. B., Shirobokov A. D. Vliianie tekhniki vypolneniia shtrafnogo broska v basketbole na ego rezul'tativnost' [Influencing of technique of implementation of fine throw in basketball on his effectiveness]. *Fiziceskoe vospitanie studentov tvorceskih special'nostej* [Physical Education of the Students of Creative Profession], 2007, vol.1, pp. 21 - 29.

Information about the author:

Sushko Ruslana Aleksandrovna

doroe@ukr.net

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Physical Education str. 1, Kiev-150, 01680, Ukraine.