

4 515.66
3-40

ДЕРЖАВНИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Защук Сергій Геннадійович

УДК 796.32.071.5

**УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ
В УМОВАХ АТАКИ ШВИДКИМ ПРОРИВОМ**

24.00.01 — Олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Київ — 2007

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Науковий керівник:

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Лісенчук Геннадій Анатолійович,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
завідувач кафедри футболу.

Офіційні опоненти:

доктор медичних наук, професор **Яценко Алла Григорівна,**

Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту,

головний науковий співробітник лабораторії діагностики функціонального стану спортсменів;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту **Шугова Світлана Євгенівна,**

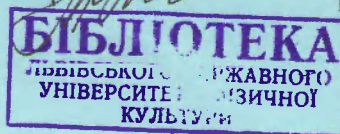
Київський національний лінгвістичний університет, доцент кафедри фізичного виховання.

Захист відбудеться «7» «серпня» 2007 р. о 14³⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 26.856.01 Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).
З дисертацією можна ознайомитись в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий «1» «листопада» 2007 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

Т.В. Шпак



ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Сучасний баскетбол характеризується швидкістю пересування, що постійно зростає, та атлетизмом спортсменів, значною кількістю та різноманітністю ігрових прийомів, високим рівнем орієнтування та великою швидкістю тактичного мислення, що проявляється у скороченій тривалості атак (О.Я. Алтберг, 1971; Л. Браун, 2005; Ж. Коммерес, 2005; С. Менвериж, 2005; К. Паніні, 2005; Л.Ю. Поплавський, 2004).

Прогрес гри у віковому аспекті, разом з іншими факторами, багато в чому визначається систематичним використанням атакувальних дій — природної, видовищної та ефективної системи нападу, що приносить максимальну користь за умови мінімальних витрат часу (В. Гамалій, 2004; О. Гераськів із співавт., 1989; Г. Капустін, 1985; О. Лакиза, 1982; Л. Поплавський, 2004).

Деякі фахівці вважають, що практична реалізація швидкісного нападу в баскетболі вітчизняними командами різного рангу використовується недостатньо, більше того, ефективність цього тактичного прийому оцінюється неоднозначно (Баскетбол (за ред. Ю. Портнова), 1988; Ю. Виставкін, 1977, Y. Dintiman et al., 2003; FIBA, 1998, The sports Encyclopedia, 1992).

Немає єдиної думки у спеціалістів галузі спорту також і стосовно технічних засобів реалізації атак швидким проривом. Одні вважають оптимальним застосування коротких передач (О. Зінін, 1972), інші — середніх та довгих (С. Вітті, 2005; Ю. Виставкін, 1987; О. Гомельський, 1985; 2003; В. Кудряшов, В. Рудакас, 1960).

Нині правила гри у баскетбол дозволяють ведення м'яча під час атаки. Цей прийом оцінюється як необхідний у кожній фазі атаки, однак деякі автори пропонують застосування цього прийому у фазі атаки лише за крайньої потреби. Не збігаються погляди авторів і у питанні вибору оптимального напрямку ігрових взаємодій на початку атаки та в період її розвитку (В. Волков, 1994; З. Кожевникова, 1975; Ж. Коммерес, 2005; Б. Коузі та Ф. Пауер, 1975, D. John, G. Mc Callum, 1978).

Актуальність цієї роботи полягає, насамперед, в розробці засобів та методів, які дають змогу удосконалити техніко-тактичні дії баскетболістів високої кваліфікації в процесі реалізації атаки швидким проривом баскетбольними клубними командами та національною чоловічою збірною командою України з баскетболу у відповідальних змаганнях. Тактика змагальної діяльності баскетбольних команд України свідчить про те, що 75 % атак — це атаки позиційного нападу і лише 25 % — атаки швидкого прориву. При цьому ефективність подібних нападів становить лише 40 – 55 %. Водночас найкращі команди-учасниці чемпіонату Європи 2003 р. демонструють більш

644

збалансовану кількість атак позиційного нападу та контратак — 67 % проти 33 %, відсоток успішної реалізації атак швидким проривом становить близько 72 % (В. Бабушкін, 1983; О. Вальтин, 2003; Дж. Суден, 1987; К. Задворнов, 1985; www.fibaeurope.com).

Статистика ігрової змагальної діяльності найкращих баскетбольних команд суперліги чемпіонатів України свідчить про те, що з 20 – 24 контратак команди набирають лише 8 – 10 очок. Це насамперед пов'язано з численними технічними помилками в процесі гри. Тому команди, не маючи достатньої техніко-тактичної та швидкісної підготовленості, вважають за краще не ризикувати у швидкому прориві й атакують в основному, переходячи в позиційний напад (80 % атак), що зменшує шанси на перемогу.

За нашими спостереженнями, що велись на чемпіонатах Європи з баскетболу 2001 та 2003 років, успішно виступають лише ті команди, які вдало поєднують позиційний напад з атакою швидким проривом. Вдалий виступ чемпіонів та призерів чемпіонатів Європи на цих змаганнях зумовлений насамперед акцентом на швидкісний напад із використанням будь-якої можливості миттєвої контратаки. Саме цим можна пояснити успіхи баскетбольних команд Югославії, Литви, Франції, Італії, Іспанії, гравці яких демонструють швидкісний та результативний баскетбол. Вони поводяться „агресивно”, використовуючи будь-яку можливість для відбирання м'яча та переходу від захисту до швидкісного нападу (С. Зашук, 2005).

Провідні фахівці зі спортивного тренування зазначають, що технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, її слід оцінювати як складову єдиного цілого, де технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними та психологічними здатностями спортсмена, а також з конкретними умовами зовнішнього середовища, де відбувається змагальна діяльність спортсменів (М. Булатова, 1989; Ю. Верхошанський, 1988; О. Гомельський, 1984; О. Грошев, 2005; В. Дьяков, 1972; С. Пешич, 2005).

Рухову активність баскетболістів під час атаки швидкісним проривом, для якої характерні швидкісні переміщення одночасно з різними техніко-тактичними прийомами, вивчали численні вітчизняні та зарубіжні дослідники, такі як О.М. Лакиза (1977—1987), Ю.М. Портнов (1988), Т. Torgenson (1975), R. Russo (1979), A. Harding (1975). Однак і на сьогодні цю проблему не можна вважати вирішеною, вона потребує подальшого вивчення, наукового аналізу, обґрунтування та систематизації. Крім того, потрібне комплексне вивчення проблеми щодо значення інтенсивності та обсягу рухової активності баскетболіста в ході реалізації його атаквальних дій (S. Trinic, 1999).

Актуальність вирішення цієї проблеми значно зросла через збільшення інтенсивності гри в баскетбол на сучасному світовому рівні. Динамічність та інтенсивність гри сучасного баскетболу, його популярність у світі стимулює творчий пошук тренерів, вимагає активізації гри у захисті (урізноманітнити практику нападу, також й атаку швидким проривом), підвищення атлетичної, швидкісно-силової, функціональної та психологічної підготовленості баскетболістів високого класу (Л.Ю. Поплавський, 2001; А. Harding, 1975; L. Hegg, 1967; V. Pechtl, 1982; S. Trinic, D. Desman, 2002). Вирішення проблеми підвищення ефективності атаки швидким проривом у сучасному баскетболі є актуальним і потребує проведення спеціальних досліджень з конкретизації результативних засобів та методів удосконалення цього типу швидкісної атаки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами НДР.

Дисертаційну роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри футболу НУФВСУ та „Зведеного плану НДР в галузі фізичної культури і спорту на 2001—2005 рр.” Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту за темою 1.2.11. „Підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів, які займаються спортивними іграми”, № Державної реєстрації — 0101U006307. Отримані наукові дані впроваджено в план підготовки національної чоловічої збірної команди України з баскетболу до Чемпіонату Європи 2003 р. Науковий експеримент проведено на базі команди суперліги БК „Київ”. Розроблено програму з удосконалення техніко-тактичних дій у реалізації атаки швидким та її ефективності на передзмагальному етапі підготовки баскетболістів високої кваліфікації. Програму схвалено Федерацією баскетболу України та видано в 2005 р. Окремі розділи програми вміщено в „Цільову комплексну програму підготовки національної збірної чоловічої команди України з баскетболу на 2005—2008 рр.”.

Мета дослідження — підвищення ефективності змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації шляхом удосконалення техніко-тактичних дій під час використання атаки швидким проривом.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературу з проблеми співвідношення видів нападу в сучасному баскетболі і визначення їх структури, змісту й ефективності для вітчизняного та світового баскетболу.

2. Визначити фактори, що впливають на ефективність атакуючих дій баскетболістів високої кваліфікації.

3. Розробити модельні характеристики техніко-тактичних взаємодій баскетболістів високої кваліфікації під час реалізації атаки швидким проривом.

4. Обґрунтувати та розробити програму оптимізації техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації під час реалізації атаки швидким проривом.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження: вивчення та узагальнення досвіду провідних спеціалістів з баскетболу; анкетування, аналіз протоколів змагальної діяльності під час реалізації атак швидкого прориву; аналіз відеозаписів змагальної діяльності баскетболістів: педагогічне тестування з використанням пульсометрії; реєстрація обсягу та інтенсивності змагальної діяльності під час реалізації швидкого прориву: психофізіологічне тестування; методи математичної статистики.

Об'єкти дослідження — змагальна діяльність баскетболістів високої кваліфікації.

Предмет дослідження — техніко-тактичні дії баскетболістів високої кваліфікації під час реалізації атаки швидким проривом.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що:

- проведені дослідження дозволили виявити групу факторів, які визначають ефективність змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації з використанням атаки швидким проривом;
- обґрунтовано потребу високого рівня проявів психофізіологічних здатностей баскетболістів високої кваліфікації, що дало змогу виявити та змодельовати п'ять варіантів атаки швидким проривом;
- розроблено програму вдосконалення ефективності атаки швидким проривом, що допоможе розвивати спеціальні рухові функції та підвищувати точність реалізації кидків м'яча в баскетболі.

Практична значущість одержаних результатів полягає в тому, що:

- проведені дослідження дозволили об'єктивно оцінити позитивні та негативні сторони використання різних видів нападу у грі баскетбол. встановити їх ефективність та розробити моделі атаквальних дій під час атаки швидким проривом;
- апробація матеріалів дослідження в практиці тренувального процесу команд суперліги першості України підтвердила доцільність використання моделі п'яти варіантів атаки швидким проривом для підвищення ефективності цього виду нападу;
- розроблено та впроваджено у практику тренувального процесу провідних чоловічих баскетбольних команд України методичні рекомендації щодо оптимізації ефективності використання нападу швидким проривом;
- запропоновано практичні рекомендації у вигляді програми вдосконалення техніко-тактичних та швидкісних дій під час атаки швидким

проривом в командах суперліги першості України та збірної чоловічої команди України. Результати дослідження були впроваджені в практику підготовки команди суперліги першості України з баскетболу — БК „Київ”, а також збірної чоловічої команди України, про що свідчать акти впровадження, затверджені Федерацією баскетболу України.

Результати дослідження можуть бути використані тренерами в навчально-тренувальному процесі під час підготовки провідних чоловічих баскетбольних команд України.

Особистий внесок здобувача. Матеріали дисертаційної роботи є результатом проведення дослідження, що являє собою аналіз літературних даних за темою дисертації; організацію, збирання експериментальних даних про результати змагальної діяльності баскетболістів та їх аналіз; проведення досліджень і визначення обсягів та інтенсивності рухової діяльності спортсменів в процесі реалізації атаки швидким проривом; проведення психофізіологічних досліджень; моделювання системи вдосконалення рухової активності баскетболістів під час виконання атаки швидким проривом у навчально-тренувальному процесі, організацію і проведення експерименту.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорено на семінарах тренерів (м. Дніпропетровськ, квітень 2002 р.); практичному семінарі тренерів суперліги та вищої ліги (м. Київ, березень 2003 р.; м. Одеса, квітень 2003, квітень 2004 р.; м. Южний, серпень 2005 р., вересень 2006 р.).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження викладено у п'яти статтях, з них чотири — у спеціалізованих виданнях, затверджених ВАК України. Одну публікацію — “Методичні рекомендації для вдосконалення техніко-тактичної майстерності баскетболістів високої кваліфікації під час реалізації атаки швидким проривом” — видано Федерацією баскетболу України.

Структура й обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Роботу викладено на 194 сторінках тексту, ілюстровано 37 таблицями та сімома рисунками, використано 215 літературних джерел, серед яких 30 праць іноземних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У першому розділі “Удосконалення техніко-тактичних дій спортсменів в баскетболі в умовах атаки швидким проривом” проаналізовано сучасні дані щодо характеристики сучасного баскетболу, значущості методів

моделювання у сучасному спорті як важливих чинників для підвищення ефективності управління тренувальним процесом; розглянуто перспективи вдосконалення системи швидкого прориву; обсяг та інтенсивність рухової активності баскетболістів під час реалізації атаки швидким проривом; висвітлено психофізіологічні особливості ігрової діяльності баскетболістів. Значну увагу приділено моделюванню ігрової діяльності під час реалізації атаки швидким проривом у баскетболі. Зроблено висновки про значущість теми дослідження та потребу розробки ефективності методики тренування атаки швидким проривом у сучасному баскетболі.

У другому розділі “Методи й організація досліджень” наведено основні методи, використані автором у процесі виконання цього дослідження: визначено етапи проведення дослідження та охарактеризовано заходи, що здійснювали в ході дослідження; показано, що в дослідженні брали участь 47 учасників чемпіонату України суперліги сезонів.

У третьому розділі “Аналіз змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації при реалізації атаки швидким проривом” висвітлено отримані автором результати дослідження. Аналізуючи загальну діяльність баскетболістів високої кваліфікації під час атаки швидким проривом, автор мав на меті розкрити закономірності тенденцій розвитку змагальної діяльності в цьому виді спорту в Європі, й особливо в Україні, для того, щоб визначити характер, обсяг та інтенсивність атакувальних дій під час реалізації атаки швидким проривом. Було проаналізовано фінальні ігри чемпіонатів України сезонів 2002 / 2003 та 2003 / 2004 років, ігри збірної чоловічої команди України з баскетболу в чемпіонатах Європи 2001—2003 рр. та збірних команд-фіналістів цих чемпіонатів.

У процесі дослідження було виявлено, що вітчизняні баскетболісти робили, як правило, невелику кількість спроб атак швидким проривом (21,8 %), досить рідко реалізовували точні кидки (47,4 %), бракувало спроб здійснення швидкісних атак у довгих і точних передачах. Крім того, було відмічено недостатній рівень майстерності баскетболістів під час підбирання м'яча під своїм щитом. Зроблено висновки про потребу вдосконалювати тактику перехоплення м'яча у захисті, зменшувати кількість переходів з реалізації атаки швидким проривом до позиційного нападу, підвищувати швидкісні техніко-тактичні дії гравців, маючи чисельну перевагу — 2:1 та 3:2, приділяти більше уваги підвищенню впевненості та ступеня надійності кидків м'яча під час швидкісного нападу.

Аналіз ефективності реалізації атак швидким проривом на чемпіонатах Європи 2001 та 2003 років з баскетболу свідчить про те, що гравці національної

збірної недостатньо використовували атаки швидким проривом порівняно з гравцями-фіналістами чемпіонату Європи (рис. 1).

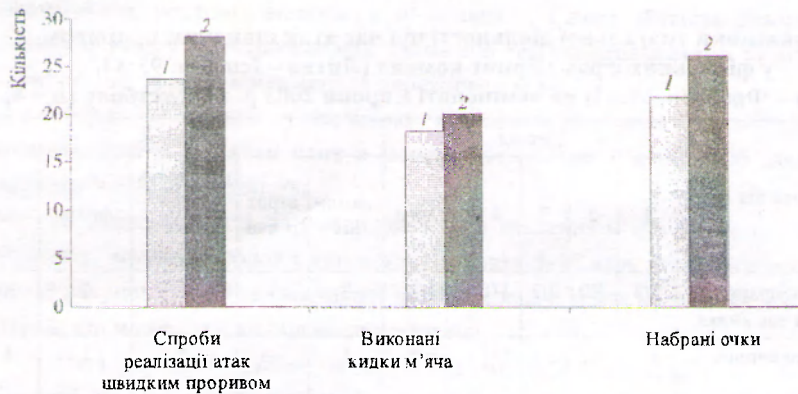


Рис. 1. Порівняльний аналіз реалізації атак швидким проривом призерами чемпіонату Європи-2003 та гравцями збірної України:

1 — гравці збірної України;

2 — призери чемпіонату Європи

Слід зазначити, що система вдосконалення результативності атаки швидким проривом у вітчизняному баскетболі недостатньо ефективна: рівень техніко-тактичних дій наших команд не повністю відповідає моделі гри фіналістів чемпіонату Європи. Так призери чемпіонату Європи-2003 р. атакували швидким проривом в середньому за одну гру в фіналі — 28,3 раза, виконали по 20,2 кидків, що становило 71,4 % (проти 50,4 % збірної України), набрали 26,5 очок (збірна України — 14,8 очок), що відповідно дорівнює у загальному підрахунку 28,2 % ефективності проти 18,5 % у нашій збірній. Підкреслюємо — команди-фіналісти чемпіонату Європи-2003 повною мірою використовують будь-яку можливість атакувати швидким проривом і, що надзвичайно важливо, контратакують, як правило, один чи два гравці.

На тій підставі, що загальна діяльність гравців високого класу може бути еталоном для вивчення позитивних і негативних сторін ефективності гри, а саме атаки швидким проривом, було проаналізовано дані про їхню змагальну діяльність з метою побудови моделі техніко-тактичних прийомів для вдосконалення тренувального процесу підготовки вітчизняних баскетболістів.

Значення подібних моделей високо оцінюють такі спеціалісти в теорії спорту як Ю.В. Верхошанський (1985), В.М. Платонов (1995—1997), І. Преображенський (1988) та О. Гомельський (1984—2003).

Нами проаналізовано характер ігрової діяльності баскетболістів у фінальних іграх чемпіонату Європи 2003 р. (табл. 1).

Таблиця 1

Показники змагальної діяльності під час атак швидким проривом у фінальних іграх збірних команд (Литва – Іспанія, 93:84, Італія – Франція, 69:67) на чемпіонаті Європи 2003 р. з баскетболу (n = 4)

Ігрова дія	Період					Кількість				
	1	2	3	4	Усього	промахів	втрат м'яча	переходів до позиційного нападу	фолів	очок
Після підбирання м'яча під час кидка	5/3	3/2	2/2	1/1	11/8	2	1	2	2	10
Після перехоплення м'яча	4/2	3/2	2/1	1/1	10/6	1	—	4	2	8
Під час уведення м'яча із-за лицьової лінії	2/2	1/1	1/1	1/1	5/5	2	—	—	1	6
Під час уведення м'яча із-за бічної лінії	—	2/1	—	—	2/1	—	—	1	—	2
Усього	11/7	9/6	5/4	3/3	28/20	5	1	7	5	26
Кількість набраних очок	8	8	6	4	26	—	—	—	—	—

Аналіз характеру змагальної діяльності найкращих збірних команд Європи з баскетболу дав змогу створити модель розвитку атак швидким проривом та досягнення найкращої їх ефективності:

- більшість спроб атак швидким проривом здійснюється під час підбирання м'яча за умови його невдалого кидка суперником, а саме — 8 із 20, у перехопленні м'яча — шість разів та під час швидкого введення м'яча у гру із-за лицьової та бічної ліній — сім разів.

- збірні команди Литви, Іспанії, Італії великими силами рішуче й ефективно борються за відскок м'яча, вміло виконують розміщення гравців, точно підстраховують середній відскок, і якщо є виграш відскоку, негайно карають суперника результативною атакою швидким проривом;

- ці команди (особливо команда Литви) надають перевагу активним формам захисту — пресингу, активній боротьбі за м'яч у русі, майже завжди роблять спробу атакувати швидким проривом;

- гравці збірних команд Литви й Іспанії у захисті постійно створюють передумови до перехоплення м'яча, контролюють напрямок і траєкторію польоту м'яча, постійно впливають на гравця з м'ячем, миттєво створюють чисельну перевагу захисниками над двома або трьома нападниками та шляхом "закриття" цих гравців намагаються перехопити м'яч;

- гравці у захисті з великою маневреністю намагаються швидко блокувати гравця з м'ячем саме в момент оволодіння м'ячем, щоб завадити супернику набрати швидкість;

- як видно з табл. 1, за умови миттєвого введення м'яча з-за лицьової чи бічної лінії, можна впродовж гри організувати 5—7 атак швидкого прориву лише за рахунок точної та своєчасної довгої передачі м'яча нападнику, який іде у відрив, що може суттєво підвищити ефективність гри;

- довгі передачі можна, залежно від ситуації, виконувати по великій траєкторії або по малій наперед нападнику, який наближається до кошика супротивника;

- атаки швидким проривом можуть здійснюватися за рахунок однієї довгої передачі або двох коротких з одного боку з наступною передачею м'яча на протилежний бік під щит партнеру, який наближається;

- атаки під час ведення м'яча з лицьової та бічної ліній майже завжди супроводжуються виконанням фінтів під час захисних дій одного або двох гравців, при цьому швидкість та ігрова кмітливість — запорука успіху в такій швидкісній атаці.

Детальний аналіз змагальної діяльності найкращих баскетбольних команд Європи свідчить про те, що спортсмени, які виконують до 28 атак швидким проривом за гру, впродовж гри допускають до 22 неточних кидків м'яча, двох втрат м'яча, восьми вимушених переходів у позиційний напад та заробляють до п'яти фолів. Слід зазначити, що протягом кожного тайму можуть бути організовані від шести до восьми атак, що дає можливість отримати від 22 до 26 очок, тобто майже третину від загальної кількості набраних очок.

Порівняльний аналіз ефективності гри найкращих команд-фіналістів чемпіонату Європи та вітчизняних команд свідчить, що останні відстають за кількістю виконаних спроб атак швидким проривом на 5 пунктів за гру, а за кількістю кидків м'яча та їх результативності — майже вдвічі.

Нами проведено аналіз ефективності змагальної діяльності під час реалізації атак швидким проривом у фінальній частині чемпіонату України з баскетболу суперліги сезонів 2002 / 2003 та 2003 / 2004 років. Ми вивчали ефективність ігор плей-оф за участю таких команд як БК "Київ", "Азовмаш" (Маріуполь), МБК "Одеса" та "Хімік" (Южний) (рис. 2).

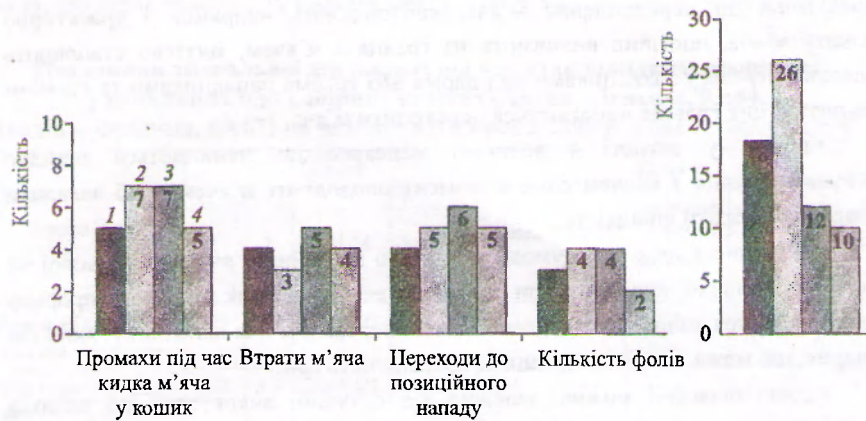


Рис. 2. Порівняльний аналіз ігрових показників баскетбольних команд суперліги чемпіонату України (сезон 2003 – 2004 р.) під час реалізації атак швидким проривом:

- 1 — “Азовмаш” (Маріуполь);
- 2 — БК “Київ”;
- 3 — МБК “Одеса”;
- 4 — “Хімік” (Южний)

Як видно з даних, наведених на рисунку, найбільший процент втрат є характерним для МБК “Одеса”. Незважаючи на те, що БК “Київ” має теж відносно велику кількість втрат, баскетболісти цієї команди все ж здійснюють найбільше кидків м'яча під час реалізації атак швидким проривом, якщо порівнювати з трьома згаданими командами (табл. 2).

Характеристика помилок, які пов'язані зі втратою м'яча, при різних варіантах атак швидким проривом вітчизняними гравцями.

Найефективнішим варіантом проведення атаки швидким проривом є її структура з найменшою кількістю гравців: 1Х0, 1Х1, якщо зростає кількість виконавців атаки, то зростає і кількість помилок, тобто атака стає менш ефективною.

Таблиця 2

Характеристика помилок, допущених вітчизняними гравцями під час різних варіантів атак швидким проривом, які пов'язані зі втратою м'яча, (чемпіонат України з баскетболу сезону 2003 / 2004 р.) (n = 24)

Команди	Ігрові варіанти атаки									
	1×0		1×1		2×1		2×2		3×2	
	x	σ	x	σ	x	σ	x	σ	x	σ
“Азовмаш” Маріуполь (шість ігор)	—	—	—	—	1,41	0,21	1,03	0,25	2,12	0,14
БК “Київ” (шість ігор)	—	—	—	—	—	—	2,14	0,24	1,23	0,14
МБК “Одеса” (шість ігор)	—	—	—	—	1,23	0,22	2,42	0,23	2,14	0,22
“Хімік” Южний (шість ігор)	—	—	1,21	0,14	—	—	1,33	0,12	3,32	0,22
Усього	—	—	1,21,	0,14	2,64	0,43	6,92	0,84	8,81	0,72

Причиною відставання результативності змагальної діяльності, зважаючи на те, що у вітчизняних командах є молоді перспективні гравці, слід вважати відсутність науково-методичних напрацювань практичної спрямованості для створення програми, в якій були б модельні ігрові ситуації, що враховували б змагальний взаємозв'язок усіх фаз атаки швидким проривом із протидіями захисників.

Детально порівнюючи структури атаки швидким проривом у команд – фіналістів чемпіонатів Європи та вітчизняних команд, ми довели, що середня кількість спроб атаки швидким проривом гравцями вітчизняних команд за одну гру дорівнює 23, час однієї атаки загалом не перевищує 4,6 с, а загальний час, витрачений на такі атаки, становить 1,7 хв. Ми вважаємо, що ці дані можуть стати основою для створення серії вправ на розвиток швидкісних здатностей та вдосконалення техніко-тактичних дій впродовж одного заняття на передзмагальному етапі підготовки баскетболістів. Отже, ці дані можуть бути базисними для створення програми вдосконалення підготовки баскетболістів до виконання атаки швидким проривом.

Проведене нами дослідження змагальної діяльності баскетболістів команд – фіналістів чемпіонатів Європи та вітчизняних команд високого класу дозволило обґрунтувати модель гри у різних фазах реалізації атаки швидким проривом та розділити її на три фази: 1 — заволодіння м'ячем, 2 — розвиток швидкої контратаки та 3 — реалізація контратаки.

Оцінюючи першу фазу як важливу передумову для успішної атаки швидким проривом, ми показали, що нападники реалізують 20—23 кидки з гри, або 30—35 % від усіх кидків, але всього 10—15 % підбирань м'яча на кільці суперника, тоді як захисники оволодівають, як правило, 75 % м'ячів на своєму щиті, якщо схибив суперник. Отже, приблизно 20—25 % м'ячів є основним резервом для початку контратаки. У другій фазі доцільно використовувати миттєву передачу з тилової зони, можливе також і коротке ведення м'яча під час проходження через середину майданчика.

Третя фаза — це або ближній кидок без протидії, або кидок — прохід за умови активної протидії.

Існує думка фахівців, що атака швидким проривом може бути незапланованою, але, як показали наші дослідження, спосіб її виконання ґрунтується на певних вірогідних закономірностях — комплекс техніко-тактичних прийомів, кількість гравців, задіяних в атаці, та маршрут їхнього пересування.

Нами розроблено перспективну модель змагальної діяльності баскетболістів під час реалізації атаки швидким проривом:

- 23—25 спроб проведення атаки за одну гру;
- 16—18 виконаних кидків м'яча;
- 25—28 очок, набраних за одну гру;
- 4—5 допустимих неточних кидків.

У четвертому розділі “Обґрунтування програми підвищення ефективності техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації під час реалізації атаки швидким проривом”, доводилось, що прогнозована кількість втрат м'яча зростає із збільшенням кількості гравців, які беруть участь у швидкісній атаці. Однією з причин цього ми можемо назвати невизначеність ігрового завдання та обмеження часу для ухвалення правильного рішення, тому система вдосконалення ефективності змагальної діяльності зводиться ще і до набору ігрової інформації, яка потім підсумовується у певні класи рухів та структурні об'єднання за часовими характеристиками і техніко-тактичними діями. У процесі ігрової діяльності під час реалізації атаки швидким проривом баскетболісту треба задіяти різні типи еталонів пам'яті: сприймання добре знайомих об'єктів та ситуацій спирається на цілісні еталони пам'яті; сприйняття малознайомих об'єктів та ситуацій згідно з численними дослідженнями психофізіологів відбувається без використання цілісних еталонів пам'яті (Б.К. Нортон, 1972; А.М. Грошев, 2005; В.М. Дьяков, 1972; Д.К. Карабекян, 1990; Ю. Девяткіна, 2005; В.С. Келлер, 1977; Ж. Козіна, 1999).

Залежно від особливостей психічної діяльності баскетболістів великого значення набуває пристосувальна мінливість, коли основа дії та її параметри зберігаються завдяки пристосуванню до постійно змінюваних умов гри.

Відомо, що баскетболістам високої кваліфікації притаманні індивідуальні психофізіологічні особливості функціонування сенсомоторної системи, які й забезпечують ефективну та стабільну змагальну діяльність (Л.А. Латишкевич, С. Шутова, 1999; А.М. Леонтьев, 1971; Є. Митова, В. Шамардін, 2001; Ю. Паламас, 1986; А. Пуні, 1975; О. Родіонов, 1995). Ці психофізіологічні особливості ми враховували з метою конкретизації та визначення їх впливу на ігрову діяльність. Нами проведено дослідження величини часу простої сенсомоторної реакції, показано, що середня величина її становила $169,1 \pm 4,20$ мс при коефіцієнті варіації 1,18, що наближається до даних, отриманих іншими авторами (З. Хромаєв, 1991). Слід зазначити, що в ході дослідження ми не спостерігали, щоб ігрове амплуа суттєво впливало на різницю часу сенсомоторної реакції. Нами також вивчалась швидкість переробки інформації, в результаті чого ми відмітили, що у спортсменів високої кваліфікації величина цього показника певним чином залежить від амплуа: найвища у нападників — $3,11 \pm 0,16$ бит·с⁻¹. у центрових — $2,81 \pm 0,05$, а у гравців задньої лінії — $2,92 \pm 0,05$. Важливим фактором, який впливає на ігрову діяльність баскетболіста є вестибулярна здатність. Резюмуючи наведене вище, слід відмітити, що суттєвим резервом підвищення майстерності баскетболістів є вдосконалення сенсомоторної функції, відчуття часу і відстані та вестибулярної витривалості.

До участі в експерименті для перевірки ефективності запропонованої нами програми вдосконалення атаки швидким проривом, було залучено команду БК "Київ". Для оптимізації навчально-тренувального процесу (підбір спеціальних вправ, їх співвідношення залежно від значущості), нами було використано кореляційний та факторний аналіз. виділено два найбільш значущі комплекси факторів: „фізична підготовленість”, або F1 та „техніко-тактична підготовленість” F2.

При розробці програми враховувалась тенденція зменшення впливу першого фактора в динаміці змагального періоду.

Запропонована нами програма вдосконалення ефективності атаки швидким проривом висуває перед спортсменом і тренером такі завдання:

1. Підвищення рівня ефективності атак та збільшення їх кількості за гру.
2. Вдосконалення швидкісних можливостей гравців.
3. Швидкісно-силова підготовка (рівень стрибучості, стартових прискорень, силового єдиноборства тощо).
4. Техніко-тактична підготовка.
5. Тактичне вдосконалення взаємодій

гравців у всіх фазах розвитку атаки. 6. Вдосконалення кидків м'яча в умовах жорсткого моделювання ситуацій у передовій зоні за різної кількості нападників і захисників.

Детальний аналіз змагальної діяльності цієї команди та вивчення значущих чинників, що впливають на ефективність реалізації атаки швидким проривом, дозволили підтвердити дієвість запропонованої нами програми. Аналіз результативності ігор плей-офф під час реалізації атак швидким проривом баскетбольної команди БК „Київ”, яка була обрана нами для участі в експерименті, свідчить про достатню ефективність нашої програми (рис. 3).

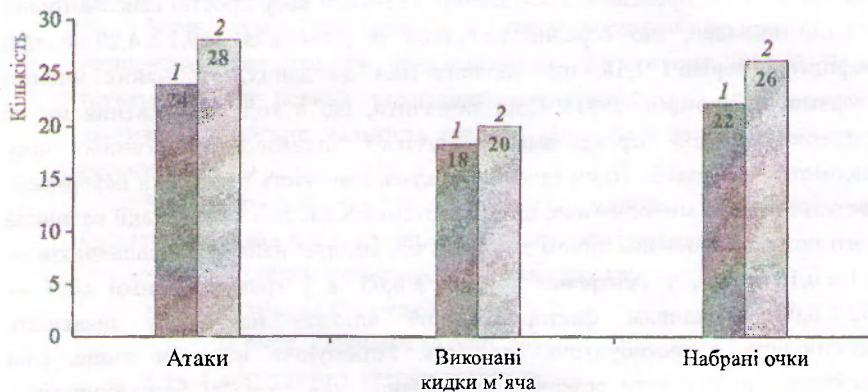


Рис. 3. Динаміка результативності ігор плей-офф під час реалізації атак швидким проривом команди БК “Київ” до та після виконання нашої експериментальної програми:

1 — сезон 2002 / 2003 рр., $p < 0,05$;

2 — сезон 2003 / 2004 рр., $p < 0,05$

У п'ятому розділі “Обговорення отриманих результатів” обговорено результати дослідження, здійснено зіставлення отриманих нами даних з наявними в науковій літературі.

Таким чином, під час проведення досліджень одержані такі групи даних.

1. Підтверджена потреба активніше впроваджувати у змагальну діяльність баскетболіста використання швидкісних атак; система атаки швидким проривом у баскетболі є найбільш прогресивним способом нападу, але на сьогодні кількість праць, присвячених вивченню структури і підвищенню ефективності атаки швидким проривом є недостатньою (FIBA, 2000; О. Лакиза, 1982; О. Леонов, 1990, S. Trinic, 2002).

2. *Доповнено* уявлення про те, що невдале намагання миттєво організувати швидкий прорив не повинно стати перешкодою для наступної тактики гри, у якій повинні бути повторні швидкісні прориви до кільця суперника; під час напруженої гри в атаці швидким проривом переключення однієї ігрової комбінації на іншу в умовах обмеженого часу мусить відбуватися з використання різних ігрових комбінацій і темпових характеристик, повинні передбачатися також варіанти різної координації рухів, особливо під час кидка м'яча (А. Гомельський, 2003; Л. Поплавський, 2004; Ж. Комерс, 2005).

3. *Вперше* отримані дані про варіанти реалізації атаки швидким проривом, що дозволить вдосконалити варіативну техніко-тактичну систему, полегшити пристосовуваність рухів баскетболіста до різних ігрових ситуацій з урахуванням індивідуальних здібностей психологічної підготовлено гравців; впроваджено нову програму підвищення ефективності техніко-тактичних дій баскетболістів під час реалізації атаки швидким проривом, основними положеннями якої є таке: прогнозована кількість втрат м'яча зростає із збільшенням кількості гравців, які беруть участь у реалізації швидкісної атаки.

ВИСНОВКИ

1. У дисертації подане нове вирішення проблеми підвищення ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих баскетболістів, що ґрунтується на ствердженні провідної та вирішальної ролі атаки швидким проривом. Систематичні зміни правил гри у баскетболі зумовлюють потребу подальшого вивчення цієї проблеми, яка є дуже актуальною, що значною мірою підтверджує практичну та науково-практичну значущість обраного нами напрямку дослідження.

2. Аналіз змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації, а також проведені нами дослідження дозволили визначити співвідношення різних видів нападу в сучасному баскетболі. Так від загальної кількості атак на кільце суперника 72—75 % атак належать до позиційного нападу, їх ефективність становить 40—42 %; 22—28 % атак належать до нападу швидким проривом, а їх ефективність становить 80—82 %. З урахуванням наведених вище даних щодо ефективності різних видів нападу в баскетболі можна стверджувати, що обраний нами напрям досліджень є досить актуальним, а вирішення поставлених в роботі завдань суттєво вплине на формування загального результату гри.

3. Проведені нами спостереження за ігровою діяльністю команд — учасниць чемпіонату Європи 2003 р. — дозволяють визначити, який внесок у формування загального результату гри зробить використання атак швидким проривом. Так національна збірна команда України виконала не більше 23 атак швидким проривом, здійснила при цьому 11 кидків, що становило 50,4 % загальної кількості кидків м'яча у кільце; використовуючи цей вид нападу, команда набрала 15 очок або 18,5 % від загальної кількості очок, набраних командою. В іграх чемпіонату Європи-2003 призери показали інші результати: реалізуючи 28 атак швидким проривом за гру, вони виконали 20 кидків у кільце, що становило 71,4 % загальної кількості атак, і набрали 26 очок або 28,2 % від загальної кількості очок.

4. Аналіз ігрової діяльності баскетболістів впродовж 24 фінальних ігор чемпіонату України сезону 2003 / 2004 р. показав, що в ході реалізації атаки швидким проривом зі збільшенням кількості гравців, які беруть участь у реалізації швидкісної атаки, зростає і кількість втрат м'яча. Під час атаки швидким проривом 1×0 з довгою передачею не було зафіксовано жодної помилки, при 1×1 — дві помилки, 2×1 — дві помилки, 2×2 — шість помилок, 2×3 — до восьми помилок нападників. Очевидно, чим більше є варіантів ухвалення рішення під час атаки, то вищим стає ступінь невизначеності ігрового завдання, тому потрібно більше інформації та часу для його вирішення.

Нами також встановлено, що одним з основних компонентів, які впливають на ефективність атакуювальних дій баскетболістів є структура атаки: швидке переміщення одного нападника без м'яча під щит суперника з подальшою передачею йому м'яча дає результативність близько 82 %; під час атаки двох нападників та протидії одного захисника — результативність зменшується до 67—72 %; під час здійснення атаки 3×2 — 55—60 %. Таким чином, підвищення ефективності атаки швидким проривом залежить від зменшення кількості передач м'яча, витраченого часу на атаку, зменшення кількості гравців, які беруть участь у реалізації атаки, адекватності обраного тактичного варіанту реальним умовам гри та різноманітності засобів виконання кидків м'яча у кільце.

5. Модельними характеристиками техніко-тактичних дій баскетболістів у процесі реалізації атаки швидким проривом за одну гру згідно з нашими даними є:

- 23—25 спроб проведення атаки швидким проривом;
- 6—7 перехоплень м'яча суперника;
- 3—4 відбори м'яча під час його ведення;

- 12—13 відборів м'яча під своїм щитом;
- 2—3 випадки введення м'яча із-за бічної лінії;
- 16—18 кидків м'яча у кошик;
- 4—5 неточних кидків у кошик;
- 3 дозволені втрати м'яча;
- 5 переходів у позиційний напад;
- 3 зароблені фоли.

Кількість набраних очок під час атаки швидким проривом повинна дорівнювати не менше ніж 28—30 % від загальної кількості набраних очок за гру. Наведені модельні характеристики і рової діяльності баскетболістів під час реалізації атаки швидким проривом повинні бути плановим орієнтиром в процесі підготовки команди до змагань.

6. Порівняльний аналіз кількості спроб атаки швидким проривом у команд-призерів чемпіонату Європи 2003 р. та у команд-фіналістів Чемпіонату України з баскетболу 2003 / 2004 р. показав значне відставання ефективності атак швидким проривом у вітчизняних спортсменів, що зумовлює потребу проведення спеціальних занять з переважною спрямованістю тренування під час планування навчально-тренувального процесу.

Такий спрямований навчально-тренувальний процес дав змогу значно зменшити кількість помилок під час атаки швидким проривом в умовах дефіциту часу у команди БК „Київ”, яка використовувала наші практичні рекомендації у своїй підготовці. Спортсмени цієї команди провели:

- 23—25 атак швидким проривом за гру;
- 16—18 виконаних кидків;
- 24—26 набраних очок.

7. Проведене нами дослідження дозволило встановити, що найбільш інформативними показниками дієвого контролю за тренувальним процесом є: швидкість виконання атаки в цілому та швидкість виконання окремих її елементів; структура і варіативність реалізації атаки швидким проривом; відстань, на яку переміщується гравець з м'ячем і без м'яча, а також точність виконаних прийомів гри з м'ячем і без м'яча.

8. Нами виділено два основні фактори, які більшою мірою можуть визначати рівень спеціальної результативності баскетболістів. Фактор F1 „фізична підготовленість”, в якому найбільш вагомі зв'язки мали антропометричні характеристики спортсмена та показники спеціальної фізичної підготовленості: швидкість переміщення ($r = 0,893$), ($r = 0,856$), висота стрибка ($r = 0,901$), ($r = 0,891$), точність кидка ($r = 0,896$), ($r = 0,879$); фактор F2 „техніко-тактична підготовленість”, в якому найбільш вагомі зв'язки мали показники,



які характеризують основні техніко-тактичні дії баскетболістів високої кваліфікації: перехоплення м'яча ($r = 0,869$), ($r = 0,861$), швидкість переміщення ($r = 0,928$), ($r = 0,732$), а також оцінка організації техніки і тактики ($r = 0,903$), ($r = 0,702$).

Визначена тенденція зменшення впливу першого фактора в динаміці змагального періоду: на початку змагального періоду: $F1 = 73\%$; $F2 = 27\%$, наприкінці змагального періоду $F1 = 62\%$; $F2 = 38\%$.

9. Варіативність та компетентність рухової активності баскетболістів в процесі рухової активності, її обсяг та інтенсивність передбачають потребу планувати навчально-тренувальний процес в обсязі, трохи більшому, ніж реальні потреби змагальної діяльності спортсменів. Крім того, навантаження в навчально-тренувальному процесі баскетболістів вищої кваліфікації повинно мати перемінний характер: чергування періодів максимальної інтенсивності змагальної діяльності з періодами мінімальної інтенсивності (штрафні, введення м'яча у гру з-за лицьової та бічної лінії), що значною мірою дає змогу максимально наблизити тренувальний процес до умов та вимог змагального навантаження.

10. Обґрунтована та розроблена нами програма підвищення ефективності техніко-тактичних дій баскетболістів впроваджена в практику підготовки баскетболістів БК „Київ”, а також національної чоловічої збірної команди України. У результаті впровадження нашої програми зросли показники змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації під час реалізації атаки швидким проривом у команди БК „Київ” в іграх плей-офф сезону 2003 / 2004 р. порівняно із сезоном 2002 / 2003 р., а саме: збільшилася кількість атак швидким проривом на 14,3 % (24/28), кидків — на 10 % (18/20) та набраних командою очок — на 15,4 % (22/26).

Ці дані свідчать про те, що конкретна установка програми на вдосконалення техніко-тактичних дій в процесі реалізації атаки швидким проривом на підготовчому та змагальному етапах може вірогідно покращити ефективність гри.

11. У перспективі подальших досліджень з цієї проблеми основну увагу слід приділяти вивченню ефективності різних варіантів атаки швидким проривом з урахуванням індивідуальних особливостей провідних гравців конкретної команди.

Список праць, опублікованих за темою дисертації:

1. Защук С.Г. Моделювання системи ефективності змагальної діяльності під час швидкого прориву у баскетболістів високої кваліфікації // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2005. — № 2—3. — С. 11—16.

2. Защук С.Г. Анализ объема и интенсивности двигательных действий баскетболистов высокой квалификации при быстром прорыве и пути их совершенствования // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. — Харків: ХГАДІ (ХХПІ), 2004. — № 10. — С. 64—72.

3. Защук С.Г. Эффективность реализации быстрого прорыва сборной командой Украины на чемпионате Европы по баскетболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. — Харьков: ХГАДІ (ХХПІ), 2003. — № 4. — С. 66—71.

4. Защук С.Г. Динамика показателей эффективности быстрого прорыва сборной команды Украины по баскетболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. — Харьков: ХГАДІ (ХХПІ), 2003. — № 5. — С. 35—40.

5. Защук С.Г. Методические рекомендации по совершенствованию технико-тактического мастерства баскетболистов высокой квалификации при реализации быстрого прорыва. — К.: Федерация баскетбола Украины, 2005. — 74 с.

АНОТАЦІЯ

Зашук С.Г. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболістів в умовах атаки швидким проривом. — Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 — Олімпійський та професійний спорт — Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, Київ, 2007.

Дисертацію присвячено проблемі підвищення ефективності змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації за умови використання атаки швидкого прориву. Для вирішення поставлених завдань було проведено аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження, анкетування провідних спеціалістів та тренерів, педагогічний експеримент, опрацьовано результати змагальної діяльності баскетболістів-призерів чемпіонатів Європи 2001 та 2003 років, а також баскетболістів-фіналістів чемпіонату України суперліги в іграх плей-оф сезону 2001 / 2002 та 2003 / 2004 років.

Отримані дані свідчать, що найбільш інформативними показниками дієвого контролю тренувального процесу, які мають переважну спрямованість на підвищення ефективності реалізації атаки швидким проривом є: швидкість виконання самої атаки та її елементів; структура і варіативність реалізації такої атаки; відстань, на яку переміщується гравець з м'ячем та без м'яча, точність виконання прийомів гри з м'ячем та без нього. Це передбачає потребу

планування навчально-тренувального процесу обсягом, який дещо перевищує реальні запити змагальної діяльності спортсменів.

Запропоновану нами програму підвищення ефективності техніко-тактичних дій баскетболістів під час реалізації атаки швидким проривом впроваджено в практику підготовки команди БК „Київ”.

У результаті впровадження програми суттєво зросли показники змагальної діяльності цієї команди в іграх плей-офф сезону 2003 / 2004 рр. порівняно з сезоном 2002 / 2003 рр.: кількість атак збільшилась на 14,3 %, кидків — на 10,0 %, набраних командою очок — на 15,4 %.

Ключові слова: техніко-тактичні дії баскетболістів, атака швидким проривом, ефективність змагальної діяльності баскетболістів.

АННОТАЦИЯ

Защук С.Г. Совершенствование технико-тактических действий высококвалифицированных баскетболистов в условиях атаки быстрым прорывом. — Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 — Олимпийский и профессиональный спорт. — Государственный научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, Киев, 2007.

Диссертация посвящена проблеме повышения эффективности соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов. Показано, что эффективность соревновательной деятельности отечественных баскетболистов уступает эффективности баскетболистов команд-призеров чемпионатов Европы 2001 и 2003 годов, в частности из-за меньшего использования одного из наиболее эффективных приемов атак — атаки быстрым прорывом. Используя этот вид нападения, отечественные баскетболисты набирают не более 18,5 % общего количества очков, набранных командой за одну игру, в то же время игроки команд-призеров чемпионата Европы-2003 по баскетболу набрали 28,2 % общего количества. Установлено, что одним из основных факторов, влияющих на эффективность атакующих действий баскетболистов, является структура атаки. Наиболее эффективной является атака с выполнением одной длинной передачи, при этом чем меньше игроков участвует в реализации атаки, тем вероятнее ее успешное завершение. Автором предложены модельные характеристики технико-тактических действий баскетболистов в ходе реализации атаки быстрым прорывом:

- 23—25 попыток проведения атаки;
- 6—7 перехватов мяча соперника;

- 3—4 отбора мяча при его ведении;
- 12—13 подборов мяча под своим щитом;
- 2—3 введения мяча из-за боковой линии;
- 16—18 бросков в корзину;
- 4—5 неточных;
- 3 допустимые потери мяча;
- 5 переходов в позиционное нападение;
- 3 заработанных фолла.

Проведенные исследования позволили установить, что наиболее информативными показателями действенного контроля тренировочного процесса, имеющими преимущественную направленность на повышение эффективности атак быстрым прорывом, являются: быстрота выполнения самой атаки и ее элементов; структура и вариативность ее реализации, точность выполнения приемов игры с мячом и без него. Вариативность и компетентность игровой активности баскетболистов, ее объем и интенсивность предусматривают необходимость планирования учебно-тренировочного процесса в объеме, превышающем реальные запросы соревновательной деятельности спортсменов.

Предложенная программа повышения эффективности технико-тактических действий баскетболистов внедрена в практику подготовки баскетболистов БК «Киев». В результате внедрения данной программы существенно повысилась эффективность ее соревновательной деятельности. Так, при реализации атаки быстрым прорывом у команды БК «Киев» в играх плей-офф сезона 2003 / 2004 г. по сравнению с сезоном 2002 / 2003 г. увеличилось количество атак на 14,3 %, бросков — на 10,0 %, набранных очков — на 15,4 %.

Ключевые слова: технико-тактические действия баскетболистов, атака быстрым прорывом, эффективность соревновательной деятельности баскетболистов.

SUMMARY

Zaschuck S.G. Improvement of technick-tactical operations in elite basketball players during fast break realization. — Manuscript.

Thesis for scientific degree of Candidate of Science in Physical Education and Sport obtaining, speciality 24.00.01 of Olympic and professional sports — State Scientific — and — Research Institute of Physical Culture and Sport, Kyiv, 2007.

The thesis is devoted to the problem of improvement of the competition effectiveness during the realization of fast break. It was analyzed the effectiveness of fast break realization by native elite basketball players as also the athletes from the winners in Championship of Europe during two seasons 2002—2003 and 2003—

2004 years. It was established that the results in realization of fast break are worse in native basketball teams; they take not more than 18,5 % points by fast break realization during one play and winners in Championship of Europe 28,2 %.

To improve the effectiveness of competitive actions in native basketball players it is necessary to increase the time of special preparation more than it is real necessary during competition.

It was based and established the program for increasing the effectiveness of competitive actions in native elite basketball players during fast break realization. As a results of establishing of this program is the increasing of the effectiveness of competitive actions in the basketball players Basketball club "Kyiv".

Key words: tecnick-tactical acts, fast break, effectiveness of competitive actions in basketball players.