

МОЖЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАХИСНИХ ДІЙ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Людмила БУКОВА

Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського

Підвищення ефективності підготовки спортсменів на різних рівнях здійснюється шляхом удосконалювання різних компонентів учбово-тренувального процесу [4]. Ряд тренерів вважає, що найбільш надійним шляхом досягнення стабільних результатів у баскетболі є правильна організація і безупинне удосконалювання захисних дій [1]. При цьому найбільш ефективним засобом активної форми захисту є “зонний пресинг”.

Метою дослідження з'явилось вивчення ефективності застосування зонного пресингу в ігровій діяльності баскетболістів для виявлення резервів збільшення питомої частоти тактичної дії і подальшого підвищення його результативності.

У роботі були поставлені наступні задачі:

1. Виявити результативність застосування зонного пресингу в різних ігрових ситуаціях.
2. Визначити ефективність застосування зонного пресингу баскетболістами в ході змагального періоду.
3. Розробити методичні прийоми цілеспрямованого удосконалювання захисних дій у тренувальному процесі.

Методика. У дослідженнях брали участь баскетболісти команди БК “Орлан” м. Сімферополь в кількості 12 чоловік, що виступали у чемпіонаті України серед команд вищої ліги. Програма експерименту містила в собі дослідження змагальної діяльності баскетболістів з листопада 2001 р. по лютий 2002 р.

Тактичні спостереження за змагальною діяльністю проводилися за методикою, згідно з якою була покладена реєстрація дій гравців у захисті [2]. Фіксувалися помилки захисників у ігрових тактичних і технічних прийомах. Реєстрація помилок здійснювалася технічними результатами запису ходу ігор (технічний протокол); визначався коефіцієнт ефективності гри баскетболістів у захисті, представлений відношенням корисних дій гравців у захисті до числа загальних дій.

Здійснювалася також оцінка ефективності застосування зонного пресингу в різних ігрових ситуаціях. За допомогою відеомагнітофонної зйомки реєструвалася кількість дій з застосуванням зонного пресингу командою після забитого м'яча з гри; після штрафного кидка; після вкидання м'яча через бічну лінію, визначалася їхня результативність.

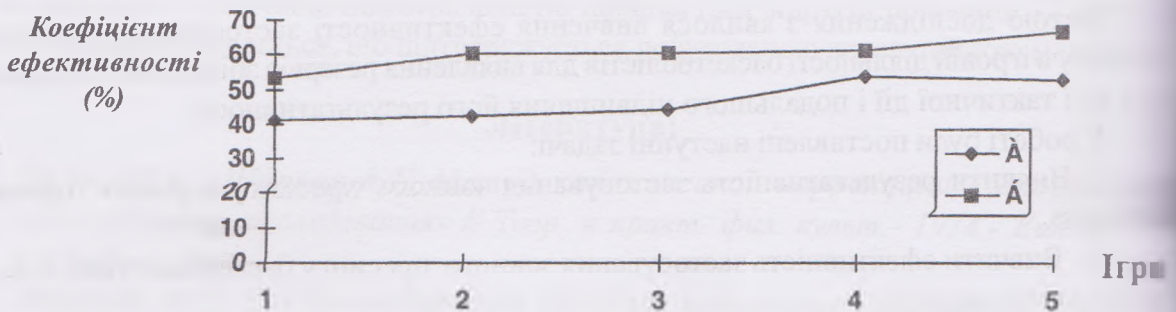
Отримані результати були оброблені методом математичної статистики.

Результати. Зонний пресинг у баскетболі може застосовуватися після успішного забиття штрафного кидка; при введенні м'яча через бічну лінію; після хвилинної перерви у будь-який обумовлений момент як елемент несподіванки [3].

Результати дослідження показали, що ефективність використання зонного пресингу командою склала 59,9 %, при цьому в більше ступені командою застосовується зонний пресинг після забитого м'яча (55 %), результативність якого 63 %; друге по частоті застосування займають захисні дії після штрафного кидка (37 %), результативність яких після вкидання м'яча склали 8 % з результативністю 43 %.

Вивчення ефективності захисних дій баскетболістів у ході першого етапу змагального періоду (1 коло чемпіонату) показало, що коефіцієнт ефективності захисних дій команди в середньому за гру склав 46,4 %, при цьому відзначалося незначне збільшення цього показника з 41% у першій грі до 52 % наприкінці першого туру чемпіонату (мал. 1). Виявлено і компонент захисних дій, що робить вплив на спортивний результат: зниження позиційних, грубших і грубих помилок і, як наслідок, приріст позитивних дій.

Таким чином встановлено, що тренувальний процес сприяв підвищенню рівня ефективності захисних дій баскетболістів, однак цей показник недостатній для успішних виступів команди в чемпіонаті такого рангу. У зв'язку з цим задача складалася в пошуку резервів подальшого удосконалювання цієї техніко-тактичної дії як активної форми захисту.



Мал. 1. Показники ефективності захисних дій баскетболістів високої кваліфікації в ході змагального періоду: А - 1 етап змагального періоду, Б - 3 етап змагального періоду.

Схема удосконалювання зонного пресингу виглядала так:

Рациональне комплектування ігрових ланок, команди ® формування взаєморозуміння на основі створення невизначеності ігрової ситуації ® наігриваніє тактичних комбінацій шляхом повторення.

Правомірність обраного нами методичного підходу визначалася показниками ігрової діяльності. Так, по закінченні змагального періоду ефективність захисних дій у середньому за гру склала 60 %, при цьому коефіцієнт ефективності захисних дій команди наприкінці змагального періоду збільшився з 53 % до 66 % (мал. 1). Порівняння показників ефективності захисних дій баскетболістів у ході змагального періоду виявило достовірне поліпшення коефіцієнта ефективності в середньому за гру з $46,4 \pm 2,3$ % до $60,0 \pm 2,39$ %, ($P < 0,01$).

Висновки

1. Аналіз ефективності змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації є важливою складовою частиною тренувального процесу.

2. Встановлено, що результативність застосування зонного пресингу в різних ігрових ситуаціях неоднакова: після штрафного кидка і після забитого м'яча з гри вона склала 64 % і 63 % відповідно; після вкидання м'яча - 43 %.

3. Аналіз педагогічних спостережень за ігровою діяльністю кваліфікованих баскетболістів у ході змагального періоду виявив достовірне поліпшення показників ефективності зонного пресингу як активної форми захисних дій у середньому за гру з $46,4$ % до $60,0 \pm 2,39$ %, $P < 0,01$, що підтверджує доцільність застосування обраного методичного підходу по удосконалюванню захисних дій.

Література

1. Баскетбол. Информационно- методический бюллетень для тренеров. / Под ред. Ю.В.Озерова, И.Н.Преображенского, В.А. Хрынина, В.А. Данилова. - М.:ФИС, 1978. - 29 с.
2. Константинов Г.П. Оценка защитных действий баскетболистов // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 1. - С. 14-16.
3. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. - М.: ФИС, 1975. - 279 с.
4. Филлин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФИС, 1980. - 254 с.

RISE EFFICIENCY POSSIBILITIES OF THE DEFENSIVE ACTIONS OF
HIGHLY SKILLED BASKETBALL PLAYERS

Ludmila BUKOVA

Taurida National named after V.I.Vernadsky University

During the competition period efficiency of application zone pressing has been investigated, as defensive actions rise efficiency of highly skilled basketball players. Research results made it possible to correct into training process. That contributed rise of the play team cooperation efficiency.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСУ
СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ З ОБТЯЖУВАЧАМИ НА РОЗВИТОК
ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТАЕКВОНДИСТІВ
12-14 РОКІВ

Ліана ОГНЬОВА

Харківська державна академія фізичної культури

Сучасне спортивне тренування пред'являє високі вимоги до методики розвитку швидкісних здібностей, які найбільш характерні для певного виду спорту. Застосування спеціальних засобів тренування, зокрема різноманітних обтяжувачів, є часткою тренувального процесу на сучасному етапі (В.А.Кисильов, 1982; Ю.М.Закар'яев, 1982; В.А.Калишников, 1991; А.Н.Корженевський, 1997).

За результатами анкетного опитування абсолютна більшість тренерів вважає швидкісно-силові здібності провідними в підготовці таеквондистів. Необхідно зазначити, що нанесення удару є проявом вказаних здібностей. Враховуючи те, що основ техніки таеквон-до здійснюється вже на початкових етапах тренування, а багато тренерів намагаються досягти вищих результатів в силовій та швидкісно-силовій підготовці за короткий період, рекомендується використовувати спеціальні засоби тренування: гумові амортизатори, блокові пристрої. Але для досягнення вищих результатів на завдавали шкоди організму спортсменів, особливо юних, необхідне використання підходів, серій, а також ваги обтяжування.