

УДК 796.052.2.323

МЕТОДИКА СОПРЯЖЕННОГО ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ И ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Наталья ОСАДЧАЯ, Владимир СИВИЦКИЙ

Белорусский государственный университет физической культуры, Беларусь

МЕТОДИКА ПОЄДНАННОГО ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ І ТАКТИЧНИХ ДІЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ. *Наталія ОСАДЧА, Володимир СИВИЦЬКИЙ. Білоруський державний університет фізичної культури, Білорусь*

Анотація. У статті розглядається нова методика підготовки баскетболістів, яка ґрунтується на поєднанні засвоєння технічних прийомів та тактичних дій. На базі методики розроблено та апробовано на контингенті баскетболісток 13–15 років навчальну програму для навчально-тренувальних груп з баскетболу. Наведено результати оцінювання технічної та тактичної підготовленості членів контрольної та експериментальної груп.

Ключові слова: тренування баскетболістів, технічна та тактична підготовленість, методика поєднання.

Постановка проблемы и её связь с важными научными и практическими задачами. Баскетбол является не только эффективным средством для физического развития и захватывающим зрелищем, но и многогранной игровой деятельностью. Изобретенный как соревновательная игра, в которую можно играть в закрытом помещении в зимний период, баскетбол развивается и совершенствуется до настоящего времени. Сегодня в баскетбол играют на всех уровнях: от школьников до профессионалов. Современный баскетбол является игрой технических навыков и тактических умений, взаимодействий и стратегий. Соревновательная деятельность баскетболистов все чаще направлена на разнообразие технических приемов и тактических действий, что предъявляет мастерству игроков более высокие требования.

В научно-методической литературе по баскетболу большое внимание уделяется биомеханике движений баскетболиста, тактическим схемам групповой и командной игры и другим особенностям непосредственно соревновательной деятельности, анализу игровой статистике по национальным сборным и клубным командам и отдельным спортсменам. Однако методике учебно-тренировочного процесса, которая и должна в результате привести к успешной соревновательной деятельности, на наш взгляд, уделяется недостаточно внимания.

Особенно остро эта проблема стоит в детско-юношеском спорте, где увеличение продолжительности тренировочных занятий ограничено режимом дня и физиологическими особенностями организма юных баскетболисток. Поэтому новые методики подготовки, которые обеспечат качественное улучшение тренированности при неизменности тренировочных нагрузок, имеют высокую актуальность и большой потенциал в работе детского тренера.

Успешность баскетболиста определяется его техническим и тактическим мастерством, которое обусловлено уровнем развития актуальных качеств, оптимального состояния, степенью владения приемами техники и умением гибко использовать их в изменяющихся условиях спортивной игры. Поэтому совершенствовать мастерство спортсменов можно только в комплексном воздействии по всем видам подготовки, т.е. современные технологии тренерской работы должны быть основаны на принципах сопряженности воздействий. Сопряженное формирование технических приемов и тактических действий позволит оптимизировать воздействие на спортсменов и более эффективно формировать техническую и тактическую подготовленность.

Целью нашего исследования было создание и апробация методики сопряженного формирования технических приемов и тактических действий на контингенте баскетболисток 13–15 лет.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи:**

1. Разработать методику сопряженного формирования технических приемов и тактических действий.

2. Апробировать созданную методику на контингенте баскетболисток 13–15 лет.

В исследовании использовались следующие **методы**:

- анализ учебно-методической документации;
- формирующий педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Изложение основного материала исследования. Для разработки методики сопряженного формирования технических приемов и тактических действий проводился анализ учебных программ по баскетболу СССР [1], России [2], Беларуси [3] и США [4, 5]. На основании полученных данных была разработана методика, которая в период с ноября 2011 года по март 2012 года апробировалась в учебно-тренировочном процессе СДЮШОР «Горизонт» г. Минска (по 12 человек в экспериментальной и контрольной группах).

Разработанная нами методика сопряженного формирования технических приемов и тактических действий состоит из трех блоков: первый и второй блоки состоят из 12 занятий, третий блок из 16. Для каждого основного действия разработаны схемы-алгоритмы обучения, в которых представлена последовательность упражнений и их взаимосвязи. На освоение каждого упражнения может отводиться от одного до нескольких занятий. Предлагаемая методика основывается на следующих методических положениях:

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности [6].

Принцип постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов.

Принцип постепенности органически связан с принципом доступности и индивидуализации и формулируется в виде методологического правила: «от простого – к сложному, от легкого – к трудному». Его реализация обеспечивает нефорсированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала занимающихся и дальнейшему его усложнению. Игровые приемы, усвоенные автономно, затем совершенствуются в сочетании и в вариативных условиях, постепенно приближаемых к игровым. Противодействие изменяется от пассивной до активной формы [7].

По структуре тренировочное занятие состоит из следующих частей:

1. Вводно-подготовительной, в которой предусматриваются организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программы основной части занятия. На ее проведение предлагается 15–20 минут. Используются ОРУ и упражнения на растягивание, на усмотрение тренера в зависимости от условий тренировки.

2. Основной, когда решаются главные задачи тренировки: подбираются упражнения, определяется их количество, средства и метода, направленность занятия его нагрузка (70 – 90 минут).

3. Заключительной, когда постепенно снижается интенсивность работы. Это благоприятствует созданию условий для интенсивного протекания восстановительных процессов. На проведение этой части предлагается 5–10 минут. Упражнения для релаксации, на усмотрение тренера, в зависимости от условий тренировки [8].

Разработанная нами методика реализована в учебной программе, где предлагаются планы и конспекты основной части каждого занятия. Для того, чтобы начать работу по разработанной программе, тренер должен определиться с целью занятия (серии занятий), выбрав из схем алгоритма выбирает нужную последовательность.

Затем в программе следует найти соответствующее занятие, и по его плану и описанию упражнений составляется план конспект основной части конкретного занятия (пример плана основной части занятия представлен в табл. 1). В методической части программы все упоминаемые упражнения подробно описаны с рекомендациями по размещению игроков на площадке и выполнению учебных заданий.

Таблица 1

План основной части занятия по программе сопряженного формирования технических приемов и тактических действий

Технические приемы	Тактические действия	Дозировка (минуты)
①		8 – 10
②		10 – 12
	③	12 – 15
	④	8 – 10
	⑤	8 – 10
	⑥	10 – 12
⑦		5 – 7
⑧		5 – 7
Всего		70 – 90

В первой колонке представлены номера упражнений для обучения техническим приемам. Во второй – упражнения для обучения тактическим действиям. Цифрами обозначен порядок выполнения упражнений. Выделенные цифры ③, ⑤ обозначают упражнения, которые могут использоваться как контрольные для выявления устойчивости навыка.

Для апробации созданной методики был проведен формирующий педагогический эксперимент, в начале которого были подобраны 2 группы баскетболисток 13–15 лет и проведен анализ их технической и тактической подготовленности. Для анализа технических приемов в игровой деятельности спортсменам предлагалось выполнить по 5 раз конкретный технический прием. Выполнение задания снималось на видеокамеру. Видеозапись требовалась для фиксации одновременной работы нескольких спортсменов, типичной для технической подготовки в тренировочном занятии. Для оценки выполнения технических приемов нами использовалась 5-бальная система оценки совпадения с идеальным исполнением приема:

- 0 – прием не выполнен;
- 1 – прием выполнен не полностью с грубыми техническими ошибками;
- 2 – прием выполнен с грубыми техническими ошибками;
- 3 – прием выполнен с несущественными техническими ошибками;
- 4 – прием выполнен, но с недостаточной скоростью или уверенностью;
- 5 – прием выполнен успешно с хорошей скоростью и точностью.

Для анализа тактической подготовленности проводилась видеозапись тренировочной игры 20 минут (2 тайма по 10 минут). Деятельность спортсменов в игровых ситуациях оценивалась по разработанной нами карте наблюдения. Основным критерием для оценки тактической подготовленности баскетболиста использовался анализ частоты и применения и результативности различных действий нападения и защиты. По данным анализа определяется коэффициент тактической эффективности:

$$K = s / n,$$

где n – количество выполненных действий;

s – количество результативных действий.

Затем баскетболистки контрольной группы продолжили тренироваться по традиционной методике, а спортсменки экспериментальной группы начали заниматься по разработанной нами методике сопряженного формирования технических приемов и тактических действий.

После завершения эксперимента нами был проведен повторный анализ технической и тактической подготовленности членов экспериментальной и контрольной групп. Результаты проведенных исследований приведены в табл. 2–3.

Как видно из табл. 2, различия в уровнях технической подготовленности до эксперимента в экспериментальной и контрольной группе не обнаружены ($X_{э}=4,33\pm 0,3$; $X_{к}=4,35\pm 0,3$; $t = - 0,278$).

Таблица 2

**Результаты исследования технической подготовленности
(по пятибалльной системе)**

Группы	Экспериментальная		Контрольная	
	до	после	до	после
Ведение	4,33	4,61	4,3	4,32
Передачи	4,44	4,69	4,51	4,53
Ловля	4,7	4,91	4,65	4,67
Броски	4,25	4,57	4,47	4,49
Защитная стойка	4,55	4,83	4,58	4,60
Выбивание	4,17	4,52	4,17	4,18
Накрывание и отбивание	4,32	4,62	4,23	4,27
Перехват	4,15	4,5	4,18	4,18
Вырывание	4,18	4,55	4,22	4,22
Взятие отскока	4,17	4,53	4,18	4,25
Хср	4,33	4,63	4,35	4,37

После проведения эксперимента техническая подготовленность членов экспериментальной группы достоверно отличается от показателей в контрольной группе ($X_{\text{э}}=4,63\pm 0,3$; $X_{\text{к}}=4,37\pm 0,3$; $t = 3,603$). Однако улучшение было различным для различных технических приемов. Наибольшее влияние разработанная методика оказала на вырывание (прирост 0,37 балла), взятие отскока (прирост – 0,36 балла), броски (прирост - 0,32 балла). Мы считаем, что приемы, которые оказались менее зависимыми от предлагаемой методики, были хорошо изучены на этапах начальной подготовки.

Оценка тактической подготовленности проводилась по анализу видеозаписи тренировочных игр с частоты использования в тренировочной и соревновательной деятельности различных действий нападения и защиты с учетом результативности их применения, по которым определяется коэффициент эффективности.

Таблица 3

**Результаты исследования тактической подготовленности
(коэффициент тактической эффективности)**

Группы	Экспериментальная		Контрольная	
	до	после	до	после
Действия без мяча	0,79	0,93	0,81	0,84
Действия с мячом	0,47	0,68	0,41	0,43
Взаимодействие двух игроков в нападении	0,38	0,69	0,31	0,32
Взаимодействие трех игроков в нападении	0,31	0,59	0,30	0,30
Стремительное нападение	0,41	0,68	0,43	0,46
Позиционное нападение	0,39	0,66	0,39	0,41
Специальное нападение	0,36	0,61	0,41	0,42
Действия против игрока без мяча	0,48	0,71	0,51	0,54
Действия против игрока с мячом	0,46	0,69	0,48	0,52
Взаимодействие двух игроков в защите	0,38	0,64	0,39	0,40
Взаимодействие трех игроков в защите	0,27	0,52	0,30	0,30
Концентрированная защита	0,29	0,52	0,31	0,36
Позиционная защита	0,22	0,25	0,23	0,24
Смешанная защита	0,23	0,26	0,24	0,24
Хср	0,39	0,60	0,39	0,41

Как видно из табл. 4, различия в уровнях тактической подготовленности в экспериментальной и контрольной группе не обнаружены ($t = 0,917$).

После проведения эксперимента техническая подготовленность экспериментальной и контрольной группы имеет значительные отличия ($t = 3,023$). Однако улучшение было различным для различных тактических приемов. Наибольшее влияние разработанная методика оказала на взаимодействие двух игроков в защите (прирост 0,26), взаимодействие трех игроков в защите (прирост 0,25); взаимодействие двух игроков в нападении (прирост 0,31), взаимодействие трех игроков в нападении (прирост 0,28). Мы считаем, что тактические действия, которые оказались менее зависимыми от предлагаемой методики, были хорошо изучены ранее.

Выводы и перспективы дальнейших поисков в этом направлении. Таким образом, результаты проведенного исследования показали достоверно значимое увеличение технической и тактической подготовленности у спортсменок, занимающихся по разработанной нами методике.

Отдельные технические приемы защиты: вырывание – 0,37, взятие отскока – 0,36 и нападения: броски – 0,32 и тактические действия в защите: взаимодействие двух игроков в защите – 0,26, взаимодействие трех игроков в защите – 0,25; тактические действия в нападении: взаимодействие двух игроков в нападении – 0,31, взаимодействие трех игроков в нападении – 0,28 оказались более подвержены изменениям в процессе применения разработанной методики, что позволило рекомендовать методику для развития этих качеств.

Отдельные спортсменки по-разному оказались подвержены влиянию разработанной методики, что, на наш взгляд, связано с тренировочным и игровым стажем, с антропометрическими данными, физической подготовкой, мотивацией к занятиям и т.д.

Список литературы

1. Программы по видам спорта: для секций школьных коллективов физ. культуры / М-во просвещения БССР; Ком. по физ. Культуре и спорту при Совете Министров СССР; сост. Т.В. Масленникова. – Минск : Учпедгиз, 1957. – 154 с.
2. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю. М. Портнов. – М. : Советский спорт, 2004. – 100 с.
3. Баскетбол: программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. И. Бондарь, В. М. Колос. – Минск, 2004. – 145 с.
4. Coaching Basketball technical and tactical skills: American Sport Education Program with Kathy McGee/ WBCA. – Canada : Human Kinetics, 2007. – 263 p.
5. Youth Basketball Program: Parent's Manual / Palatine Park District Youth Basketball Program. – USA : Palatine Park District, 2010. – 18 p.
6. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшима. – 3-е изд. стереотип. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
8. Иванченко Е. И. Теория и практика спорта : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. «Физическое воспитание и спорт» : в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск : Четыре четверти, 1996. – Ч. 1. – 132 с.

МЕТОДИКА СОПРЯЖЕННОГО ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ И ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Наталья ОСАДЧАЯ, Владимир СИВИЦКИЙ

Белорусский государственный университет физической культуры, Беларусь

Аннотация. В статье рассматривается новая методика подготовки баскетболистов, основанная на сопряжении обучения техническим приемам и тактическим действиям. На основе методики разработана и апробиро-

вана на контингенте баскетболисток 13-15 лет учебная программа для учебно-тренировочных групп по баскетболу. Приводятся результаты оценки технической и тактической подготовленности членов контрольной и экспериментальной групп.

Ключевые слова: тренировка баскетболистов, техническая и тактическая подготовленность, методика сопряжения.

METHODS OF CONJUGATE FORMATION OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS FOR BASKETBALL PLAYERS

Natalya OSADCHYA, Vladimir SIVITSKYI

The Belarus State University of Physical Culture, Belarus

Abstract. In article it is considered new methods of preparation of the basketball players, based on conjugation of training of technical and tactical actions. On the basis of this method the curriculum for training groups on basketball is developed and approved on a contingent of basketball players of 13-15 years. Results of estimation of technical and tactical readiness of members of control and experimental groups are given.

Key words: training of basketball players, technical and tactical readiness, conjugative methods.