

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ НА ОСНОВЕ ОБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Поплавский Леонид, Шутова Светлана,*

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев*

*Abstract.* Work actuality is that the sports training requires a high scientific and practical studies in the approaches to the rational modeling of the training process, built on the analysis and evaluation of quantitative and qualitative competitive activity indicators of basketball players or the team as a whole. In connection there arises necessity of studying, options of competitive activity, which could evaluate the impact of competitive effects on the athlete state and rationally regulate these states on the basis of their modeling at the training work, the approximate volume and intensity to the extreme conditions of the competition.

*Keywords:* basketball, competitive activity, impact, effectiveness.

**Введение.** Современный уровень спортивного мастерства в мировом баскетболе необычайно высок и имеет явную тенденцию к дальнейшему росту [1].

Сегодня можно выделить наиболее значимые общие тенденции, которые, в основном, обусловили прогресс баскетбола во всем мире: увеличение количества команд с высоким уровнем подготовленности технико-тактической направленности, реально претендующих на передовые позиции в крупнейших международных соревнованиях; прогресс исполнительского мастерства ведущих баскетболистов в условиях жесткого сопротивления соперников в стрессовых ситуациях ответственных

соревнований; возрастание физической и психической напряженности соревновательных режимов; повышение интенсивности тренировочной и соревновательной деятельности команд-лидеров, которая проявляется в мощности выполняемой физической работы в условиях эмоциональной напряженности и координационной сложности двигательной деятельности спортсменов; гармоничное сочетание универсализации и специализации игроков различных амплуа в направлении дальнейшего совершенствования скоростно-силовых качеств, маневренности, устойчивости двигательных навыков, разнообразия технико-тактических приемов, действий, вариантов их выполнения и прочее [2, 7, 9].

Перечисленные тенденции определили качественный рост уровня мирового баскетбола, что в свою очередь остро выдвигает проблему дальнейшего повышения эффективности подготовки баскетболистов высокой квалификации, самым тесным образом связанной с улучшением управления системой подготовки спортсменов.

Сама система подготовки баскетболистов высокой квалификации должна опираться на достоверные научно обоснованные знания и закономерности формирования и повышения спортивного мастерства при условии постепенного раскрытия потенциальных физических, психологических, координационных возможностей спортсменов и наиболее рациональной их реализации [6, 8].

Цель нашего исследования состоит в том, чтобы выявить характерные особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов на современном этапе, дать оценку ее эффективности по основным игровым показателям для разработки научно разработанных рекомендаций, направленных для повышения эффективности тренировочного процесса и достижения более высоких спортивных результатов.

**Методология и организация исследования.** В соответствии поставленной цели исследования нами использовались следующие методы: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, мониторинг информационных ресурсов сети Интернет, педагогические наблюдения, методы математической статистики.

Исследовательский материал был получен в ходе изучения 100 игр баскетболистов высокой квалификации в чемпионатах Украины, соревнованиях Евролиги, чемпионатах Европы и мира за период с 2010 по 2015 гг.

**Результаты и их обсуждение.** Систематическое использование активных форм игры, насыщение тренировочных занятий скоростными сложно-координационными упражнениями обуславливает тренеров в необходимости оперативно внедрять в практику подготовки баскетболистов оптимальные, научно обоснованные режимы и методы тренировки Алтберг (1983), Гомельский (1985), Вальтин (2003), Корягин (1998, 2010), Поплавский (1987, 2015), которые соответствовали бы условиям соревновательной деятельности [1, 6].

Особо остро стоит вопрос о сохранении достигнутого уровня подготовленности, стабильной и устойчивой ее реализации на весь период соревновательного сезона.

Анализ доступных литературных источников в области методики подготовки баскетболистов убеждает нас в том, что в современной теории и практике баскетбола до настоящего времени еще недостаточно разработаны и научно обоснованы критерии оценки интенсивности, и эффективности соревновательной деятельности спортсменов в процессе матча, не уточнены рекомендации по достижению наивысшего уровня спортивной формы и ее поддержания на основе рационального сочетания

разнонаправленных режимов чередования работы с отдыхом в различных структурных слагаемых подготовки баскетболистов. Поэтому оптимизация тренировочного процесса невозможна без глубокого анализа требований, предъявляемых игрой к организму баскетболистов в условиях соревнований [1, 2].

Соревновательная деятельность баскетболистов находит свое отражение в игровых показателях, дающих объективную информацию о содержании спортивной борьбы. Анализ отдельных параметров соревновательной деятельности позволяет раскрывать характер взаимосвязи между отдельными игровыми показателями, выявлять их уровень и динамику, раскрывать закономерности игры, определять степень их влияния на окончательный результат, что позволит создавать научные предпосылки для обоснования диагностики подготовленности, коррекции и повышения уровня эффективности соревновательной деятельности спортсменов [3-5].

Регистрация отдельных параметров соревновательной деятельности, их диагностика и анализ раскрывают характер взаимосвязи между ними, выявляют степень их влияния на окончательный результат, раскрывают уровень, динамику и закономерности игры, что в значительной степени способствует научному обоснованию рационализации тренировочного процесса и эффективности подготовки высококвалифицированных баскетболистов [7].

Игровые действия спортсменов в современном баскетболе характеризуются сложной координацией движений, быстротой и точностью их выполнения в сочетании с необходимостью быстроты оценки игровых ситуаций, принятия адекватных решений и их реализации в условиях жесткого дефицита времени в конкретных экстремальных условиях соревновательной борьбы в атаке и в обороне [9].

Активные формы защиты в современном баскетболе до предела уменьшают время, необходимое команде для овладения мячом и выбора эффективных последующих действий игроков в атаке. Отсюда вытекают повышенные требования к психологической, ориентировочно-избирательной и физической деятельности баскетболистов [1].

Ключевым моментом в получении объективной информации о состоянии спортсменов является оценка и анализ тренировочных и соревновательных воздействий на их организм. В связи с этим выбор эффективных критериев, с помощью которых можно оценить результаты соревновательных и тренировочных воздействий, является предметом постоянного внимания со стороны тренеров и спортивных специалистов. Следует отметить, что получение информации о соревновательной деятельности и ее правильная оценка наталкиваются на многочисленные трудности, связанные с характером игровой деятельности баскетболистов [2].

Чтобы точно и планомерно вести подготовку тренер должен учитывать характерные особенности соревновательной борьбы баскетболистов. К таким особенностям относятся: неопределенность количества и длительности действий игроков по времени и общему объему преодолеваемой нагрузки; неопределенность количества передвижений спортсменов при смене игровых ситуаций; вариативность степени усилий спортсменов; вариативность длительности усилий и отдыха в процессе игры; специфика игровой деятельности игроков различных амплуа; особенности условий проведения соревнований (одиночные или спаренные матчи, турнирные формы соревнований, разница во времени их проведения, климатические условия, особенности судейства и пр.) [5].

Для получения как можно больше количественной и качественной информации тренеру нужно разработать наиболее достоверные способы наблюдений, конечной целью которых являлись бы анализ и внедрение полученных данных в практическую тренировочную работу для достижения наивысших спортивных результатов [9].

К факторам, влияющим на выбор методики проведения педагогических исследований в игре баскетбол, следует отнести: количество, способы и эффективность бросков мяча в корзину; количество, способы передач при организации атак; способы и количество перемещений при проведении атак; создание предпосылок для проведения атак быстрым прорывом; количественно-качественные показатели борьбы за овладение мячом в процессе игры в атаке и в обороне; количество потерь мяча; получение знаний об используемых системах игры соперника, их вариантах и принципах их смены; определение основных тактических комбинаций игроков соперника; выполнение основных игровых действий игроками различного амплуа основного состава и резерва команды соперника; оценка влияния соревновательных воздействий на организм спортсменов [6].

**Таблица 1. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированной команды (n = 100)**

№ п/п	Составляющие показатели игровой деятельности за матч	В среднем за один матч
1.	Общее количество проведенных атак за матч	82,59
2.	Количество заброшенных очков за матч	86,41
3.	Эффективность 1-й атаки (к-во очков за 1 атаку)	1,046
4.	Количество атак против организованной защиты	69,57
5.	• удельный вес атак против организованной защиты (%)	84,23%
6.	• количество заброшенных очков против орг. защиты	70,48
7.	• среднее к-во очков за 1 атаку против орг. защиты	1,013
8.	Количество проведенных атак быстрым прорывом	13,02
9.	• удельный вес к-ва быстрых прорывов (%)	15,76
10.	• к-во заброшенных очков в атаках быстрым прорывом	15,93
11.	среднее к-во очков в 1 атаке быстрым прорывом	1,223
12.	Общее к-во владений мячом в среднем за матч	102,76
13.	Среднее к-во очков за каждое владение мячом	0,84
14.	Эффективность защиты (к-во пропущенных очков за каждое владение мячом соперника)	0,85-0,95
15.	Эффективность бросков с игры, %	55-60
16.	Эффективность бросков с ближней дистанции (до 3м), %	56-68
17.	Эффективность бросков со средней дистанции (3,5 до 6,75м), %	50-54
18.	Эффективность бросков с дальней дистанции (свыше 6,75м), %	42-45
19.	Эффективность штрафных бросков	78-80
20.	Эффективность овладения мячом под своим щитом	73
21.	Эффективность овладения мячом под щитом соперника	42
22.	Количество перехватов мяча	12
23.	Количество потерь мяча (не более)	13
24.	Отбивание, накрывание мяча при бросках соперник	10
25.	Количество потерь мяча	20,17
26.	Количество случаев использования прессинга за матч	30
27.	Количество игроков, принимавших участие в матче	9-12
28.	Среднее количество бросков игроков команды за матч	80

В конечном итоге тщательный анализ полученной информации о

соревновательной деятельности позволяет тренеру выработать стратегию подготовки и борьбы против конкретной команды соперника. При этом он должен разделить стратегию своей работы на отдельные части с учетом возможных трудностей:

- 1) взвешенно выбрать стратегию игровых действий игроков своей команды, выделив их сильные стороны и стратегию своих персональных действий;
- 2) определить слабые стороны и предполагаемые ошибки соперника;
- 3) выработать индивидуальные и командные планы игры с соответствующей адаптацией игроков к прогнозируемым произвольным или случайным возможным действиям соперника в процессе матча;
- 4) адаптировать игровые действия и ответные реакции игроков своей команды к возможным игровым ситуациям.

В процессе проведения педагогических наблюдений и анализа полученных показателей технико-тактических действий в нападении и в обороне, тренер должен выявить уровень эффективности действий игроков команды и оценить вклад каждого игрока в общекандный результат. Это позволит ему выработать научно-обоснованный подход к планированию и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом выявленных закономерностей и объективной оценки показателей соревновательной деятельности и даст возможность оптимизировать процесс подготовки баскетболистов.

Теоретически, в идеально проведенной игре, команда могла бы приобретать по 2-3 очка при каждом отборе мяча у команды соперника, и наоборот, отдавала бы противнику эти очки при каждой утрате владения мячом. Совершенно очевидно, что такой идеальной игры достичь невозможно. Наши исследования показали, что в спортивной практике каждое владение мячом приносит команде в среднем лишь одно очко, а общая сумма всех владений мячом команды в ходе матча практически складывается из следующих показателей: 1) количества всех проведенных командой атак, завершившихся выполнением результативных и неудачных бросков с игры; 2) количества атак, которые закончились выполнением 2-х или 3-х штрафных бросков; 3) количества потерь мяча, допущенных командой при попытке реализации атак.

В ходе проведения педагогического наблюдения нами были зарегистрированы и обработаны данные, позволившие установить модельные характеристики соревновательной деятельности лучших команд ближнего и дальнего зарубежья (табл. 1)

Как видно из табл. 1, формирование эффективности соревновательной деятельности команды складывается из большого количества различных показателей игровых действий, как в атаке, так и в обороне.

В нападении команды проводят от 66 до 120 атак ( $X=82,59$ ), из которых 84,23% атак приходится на нападение против организованной защиты и лишь 15,77% атак проводится с использованием быстрого прорыва.

В среднем за одну игру команды выполняют 80 бросков. Из них:

- около 60 % бросков выполняется в прыжке;
  - 30 % бросков выполняется в движении под щит;
  - 7 % бросков завершается повторным броском после отскока мяча от корзины соперника при неудачном броске;
  - 3 % бросков выполняется другими способами.
- средняя эффективность бросков лучших команд составляет 55-60%.

Анализ игровой деятельности баскетболистов показал, что главное преимущество

в игре в нападении команда получает при более высокой реализации общего количества владений мячом. Следовательно, игроки команды должны создавать предпосылки для преимущественного числа овладений мячом.

Нами также установлено, что самый удобный способ подсчета эффективности игры команды заключается в определении «стоимости» одного владения мячом в ходе матча, которая рассчитывается по формуле:

$$\text{Стоимость 1-го владения мячом} = \frac{\text{Сумма набранных очков за матч}}{\text{Количество всех владений мячом}}$$

Анализ исследований показал, что в практике соревновательной борьбы высококвалифицированных баскетболистов каждое владение мячом приносит команде в среднем лишь одно очко (модельный показатель :1 владение мячом = 1 очку). При этом, сила игры команды в нападении определяется тем, насколько ближе к цифре 2 приближается показатель эффективности каждого владения мячом.

Сила же игры команды в обороне определяется тем, насколько ближе к нулю приближается показатель эффективности нападения у команды соперника. В наших исследованиях модельным показателем игры своей команды в обороне должен быть показатель эффективности соперника, не превышающий 0,85 очка/1 атаку

Сравнительный анализ стоимости одного владения в атаке и в обороне позволяет тренеру легко определить силу игры своей команды и команды соперника в конкретном матче.

**Выводы.** Активность и эффективность баскетболистов в процессе игры можно оценивать по количеству выполненных технико-тактических действий и процентным соотношением успешно и неудачно выполненных действий.

Принцип комплексности является методологической основой оценки уровня подготовленности баскетболистов. Достоверность такой оценки значительно возрастает, когда уровень физической, технико-тактической и психологической подготовленности спортсменов сравнивается с показателями их соревновательной деятельности.

*Литература:*

1. Безмылов Н.Н., Шинкарук О.А. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне. Киев, 2013. 138 с.
2. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. Киев, 2003. 150 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2004, Том IV. 607 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: Олдимпийская литература: в 2-х кн.: Кн.1, 2015. 680 с.; Кн. 2, 2015. 752 с.
5. Поплавский Л.Ю. Баскетбол. Киев: Олимпийская Литература, 2004. 441 с.
6. Поплавский Л.Ю., Вальтин А.И. Коррекция подготовки высококвалифицированных баскетболистов с учетом объективной оценки их соревновательной деятельности. Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в спортивных играх. Киев: КГИФК, 1989, с.106-120.
7. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: / [Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О.]; під ред. Ж.Л. Козіної. – Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків, 2010. 200 с.
8. Учимся играть в баскетбол по правилам. / [Хромаев З.М., Гуревич В.Г., Трезубов Е.А., Шабанова Л.А., Поплавский Л.Ю., Тристан С.А.]; под ред. Л.Ю. Поплавского. – Киев, 2006. 84 с.
9. Хромаев З.М., Поплавский Л.Ю. Говорят тренеры по баскетболу: сборник статей ведущих тренеров мира /под общей ред. Поплавского Л.Ю. Киев, 2005. 160 с.