

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
А.Ю. Близневский

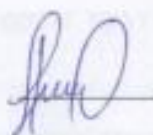
2016 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

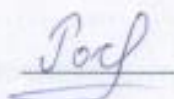
**РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ИГРЫ В
НАПАДЕНИИ У ИГРОКОВ МУЖСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ
КОМАНДЫ «ЕНИСЕЙ-2»**

Научный руководитель



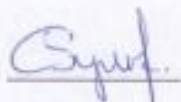
ст. преподаватель А.Ю. Черепанов

Выпускник



П.А. Росс

Нормоконтролер



М.А. Рутьковская

Красноярск 2016

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Развитие технико-тактических особенностей игры в нападении у игроков мужской баскетбольной команды «Енисей-2»» содержит 48 страниц текстового документа, 2 рисунка, 5 таблиц и ссылки на 50 использованных источников.

Ключевые слова: БАСКЕТБОЛ, , ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Сезон 2015-2016 ознаменовался координальным изменением состава команды БК Енисей – 2 , привлечением в команду 10 новых игроков, причем баскетболисты разного игрового амплуа имеют существенные различия в уровне физического развития, тактической и технической подготовленности.

Цель работы: доказать эффективность методики технико-тактической подготовки игроков мужской баскетбольной команды «Енисей-2».

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс баскетбольной команды «Енисей-2».

Предмет исследования: технико-тактическая подготовка игроков баскетбольной команды «Енисей-2».

Рабочая гипотеза мы предполагаем что методика планирования технико-тактической подготовки команды «Енисей-2» будет педагогически целесообразной и эффективной, если в основу её положить:

– модели эффективных технико-тактических действий баскетбольной команды «Енисей-2» в соревновательных играх с различными по силам соперниками;

– основные средства и методы технико-тактической подготовки квалифицированных баскетболистов, способствующие достижению модельных характеристик соревновательной деятельности и результативности в играх с равными командами, уступающими или превосходящими их по уровню подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение..... | 4 |
| 1 Особенности развития технико-тактического мастерства в баскетболе | 7 |
| 1.1 Особенности становления технического мастерства в баскетболе..... | 7 |
| 1.2 Педагогические особенности формирования технико-тактической подготовленности в баскетболе | 9 |
| 1.3 Характеристика двигательной деятельности баскетболистов | 13 |
| 2 Организация методов исследования..... | 20 |
| 2.1 Организация исследования..... | 20 |
| 2.2 Методы исследования..... | 20 |
| 3 Результаты исследования и их обсуждение | 22 |
| 3.1 Сравнительный анализ технико-тактических действий российских мужских баскетбольных команд различной квалификации | 22 |
| 3.2 Построение модели эффективных технико-тактических действий в нападении команды Енисей -2..... | 27 |
| 3.3 Планирование технико-тактической подготовки баскетболистов команды «Енисей -2» во втором круге соревновательных игр Первенства России 2015/2016 г..... | 32 |
| 3.3 Планирование динамики тренировочной нагрузки..... | 35 |
| Заключение..... | 41 |
| Список использованных источников..... | 44 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность

Современный баскетбол представляет собой спортивную игру, где достижение высоких спортивных результатов зависит от проявления максимально высокого уровня физической, технической, тактической подготовленности спортсменов[6].

Рассматривая структуру соревновательной деятельности в игровых командных видах спорта, специалисты отмечают, что наибольшее значение с ростом спортивного мастерства имеет технико-тактическая подготовленность отдельных игроков и команды в целом [12,26]. По мнению ученых, именно технико-тактическая подготовленность в наибольшей мере эволюционирует в процессе развития игровых видов спорта. В этом направлении постоянно ведется поиск новых технических элементов и действий, тактических вариантов взаимодействий, схем и моделей игры [2].

Изучение и анализ научно-методической литературы и собственный опыт спортивной деятельности позволяет констатировать наличие в структуре атакующей деятельности баскетболистов двух видов нападения: быстрого прорыва и позиционного нападения [24]. Самостоятельным направлением в достижении результата в ходе игры является и добивание мяча в корзину [3].

Виды нападения непрерывно совершенствуются и имеют большое количество вариантов, обусловленных системой защиты соперника, составом команд и конкретными условиями проводимого соревнования [46].

Тем не менее, при планировании тренировочного процесса БК Енисей -2, в их технико-тактической подготовке акцентируется внимание на наиболее эффективных технико-тактических действиях, свойственных непосредственно этой команде. Сезон 2015-2016 ознаменовался координальным изменением состава команды БК Енисей – 2 , привлечением в команду 10 новых игроков, причем баскетболисты разного игрового амплуа имели существенные различия в уровне физического развития, тактической и технической подготовленности.

Следовательно, разработка и экспериментальное обоснование методики развития технико-тактических особенностей игры в нападении у игроков мужской баскетбольной команды «Енисей-2», является актуальной темой исследования.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс баскетбольной команды «Енисей-2».

Предмет исследования: технико-тактическая подготовка игроков баскетбольной команды «Енисей-2».

Цель исследования: доказать эффективность методики технико-тактической подготовки игроков мужской баскетбольной команды «Енисей-2».

Гипотеза исследования: мы предполагаем что методика планирования технико-тактической подготовки команды «Енисей-2» будет педагогически целесообразной и эффективной, если в основу её положить:

- модели эффективных технико-тактических действий баскетбольной команды «Енисей-2» в соревновательных играх с различными по силам соперниками;

- основные средства и методы технико-тактической подготовки квалифицированных баскетболистов, способствующие достижению модельных характеристик соревновательной деятельности и результативности в играх с равными командами, уступающими или превосходящими их по уровню подготовленности.

- рациональное распределение объема и интенсивности основных средств технико-тактической подготовки баскетбольной команды «Енисей-2» в соревновательном периоде.

Задачи исследования:

1. Провести сравнительный анализ технико-тактических действий российских мужских баскетбольных команд различной квалификации и рассмотреть соотношение видов нападения и их эффективность в игре с учетом квалификации различных команд

2. Рассмотреть эффективность технико-тактических действий баскетбольной команды «Енисей-2» в соревновательных играх с различными по уровню подготовленности соперниками.

3. Выделить наиболее эффективные средства и методы технико-тактической подготовки баскетбольной команды «Енисей-2», способствующие достижению разработанных модельных характеристик соревновательной деятельности и положительной результативности в играх с разными по уровню подготовленности командами.

4. Разработать план-схемы расположения игроков мужской баскетбольной команды «Енисей-2» на площадке, способствующие эффективному проведению атак командой.

5. Апробировать в ходе педагогического эксперимента разработанную методику планирования технико-тактической подготовки баскетбольной команды «Енисей-2» в соревновательном периоде.

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы по проблеме исследования, анализ и изучение документальных и архивных данных, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания (тесты), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

1 ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В БАСКЕТБОЛЕ

1.1 Особенности становления технического мастерства в баскетболе

Осознание необходимости управления движениями на уровне активного участия сознания и уровня мышечного чувства, мышечных образов существовало задолго до формирования физиологами представлений о системе регуляции «двигательной деятельности». «Чувство воды, мяча, пространства, ситуации» давно вошли в спортивную практику не только на уровне терминов и соответствующих им определений, но и на уровне всей системы педагогической деятельности [4, 16, 27].

В.Н. Платонов [35] при приложении основных положений общей теории управления движениями к нуждам практики считает необходимым определить следующее:

- установить ведущий уровень двигательного акта, который зависит от содержания двигательной задачи и смысловой структуры этого акта;
- выявить уровневый состав двигательного акта, место и значение каждого уровня в целостном акте и его основных компонентов;
- установить принадлежность отдельных деталей, компонентов движения к фоновому уровню, показать, как они управляются этим уровнем.

Соответственно этим представлениям процесс построения движений может быть подразделен на два периода [21, 35, 48]. В первом периоде устанавливается ведущий уровень, определяется структура движения, его состав, выявление коррекций для всех деталей, постепенное переключение коррекций на низовые уровни.

В.М. Дьячков [16] представляет процесс становления технического мастерства спортсменов на основе сознательной переработки разнообразной информации. Под влиянием выработанной программы действия и установки осуществляется двигательная деятельность и соответствующим образом изменяется состояние организма. Осуществлению программы действия

способствует основная и дополнительная информация, поступающая по внешним и внутренним каналам связи. В результате этого сложного процесса оценивается величина отклонений двигательных параметров от заданных и корректируется индивидуальная программа действий.

Процесс технического совершенствования в значительной мере определяется способностью спортсмена воспринимать и перерабатывать информацию, необходимую для эффективного выполнения движений, их коррекции и контроля качества [6, 15].

Во время выполнения двигательного действия поступающая информация разделяется на следующие компоненты: сигнально-мотивационная, информация обратной связи, фоновая, безразличная и сбивающая.

В процессе технического совершенствования следует постоянно ориентировать спортсмена на восприятие информации только определенного рода путем активного направленного поиска информации (зрительной, слуховой, проприоцептивной и др.), что обеспечивает решение конкретной задачи [41].

Наряду с сознательным управлением движениями, имеется кольцо автоматизированного управления, которое работает тем эффективнее, чем выше квалификация спортсмена.

Большое значение для построения рационального процесса технического совершенствования спортсмена имеют изыскания В.В. Иванова [16], согласно которым совершенная техника двигательного действия отличается ритмичностью, плавностью, экономичностью, отсутствием лишних движений [1, 13].

Совершенствуются такие компоненты, как: целевой, предусматривающий цели и задачи на каждом этапе работы; содержательный - анализ игры действий каждого игрока сопоставление игровой деятельности команды с игровыми ситуациями лучших игроков мира, анализ технико-тактических действий баскетболистов, моделирование игровых ситуаций с помощью специально отобранных компьютерных программ; операциональный - формы проведения

индивидуального, группового, командного тренинга баскетболистов с учетом уровня развития их координационных способностей; результативный - оценка сформированного уровня развития координационных способностей на основе показателей реакции выбора, скорости передвижения спортсмена в неожиданных ситуациях, дифференцирования пространственных ситуаций [7].

1.2 Педагогические особенности формирования технико-тактической подготовленности в баскетболе

При выполнении технического действия баскетболист должен опираться на целевой образ движения [8, 11, 25]. В результате спортсмен получит возможность сформировать способность, обеспечивающую оптимальную концентрацию во времени мышечных усилий, наиболее эффективное взаимодействие сил сопротивления с мышечными усилиями, оптимальное использование кинематической энергии, полученной в предыдущих фазах движения.

Луничкин, В. [28] утверждал, что подвижностью отдельных составляющих характеризуются только сложные действия. Объединение и дробление ориентирующих и регулирующих образов происходит соотносительно с изменением единиц действий.

Исходя из вышеизложенного посыла, можно говорить, что интеграция и дефференциация двигательных действий происходит внутри действия и сопоставляется со связанным с этим действием образом. В этом процессе совершенствуются не только процессы интеграции, но и отдельные компоненты действия [30].

Нестеровский, Д. И. [30] описывает, что в соответствии с формированием у баскетболистов соответствующих образов техники тактических действий, основанных на первичном, дифференцированном, детализированном и

обобщённом зрительном образе, можно проследить этапы становления технического мастерства.

Ю. Д. Железняк и Ю. М. Портнова [36] утверждают, что можно дифференцировать в образе действия субъективные и объективные компоненты со сложным характером их взаимодействия. Между объективными и субъективными компонентами двигательных представлений существуют связи, отражающие взаимосвязь чувственного и смыслового содержания различных составляющих двигательного образа. К важнейшим из этих составляющих следует отнести следующие представления:

- командно-управляющие;
- кинестезические;
- тактильные;
- зрительные;
- вестибулярные;
- временные;
- смысловые.

Эти составляющие двигательного образа действуют не изолированно, а в строгом взаимодействии друг с другом.

Условия внешней среды во многом предопределяют существенные различия систем управления движениями в различных видах спорта и, естественно, в методике обучения [5, 22, 45].

В процессе технического совершенствования в видах спорта с четко определенным составом движений возможно создание четких смысловых и содержательных оборотов рациональной спортивной техники, разработать конкретные модели спортивной техники с достаточно качественной характеристикой её основных элементов. В спортивных играх и единоборствах этот подход может быть реализован лишь частично.

Более важная часть технического совершенствования, развития способности спортсмена к импровизации: создание и реализация оригинальных образов движений, помогающих решать двигательную задачу в условиях

постоянно изменяющейся внешней среды [26]. Это требует особого подхода к формированию задач, средств и методов процесса технического совершенствования, обеспечивающего большую вариативность как базовых, так и дополнительных движений, возможность создания новых оригинальных движений, продиктованных логикой конкретной соревновательной ситуации [9].

В ряду разнообразных форм организации занятий в многолетнем процессе спортивной тренировки, несомненно, ведущее место занимает соревновательная форма. В качестве одного из частных методов или методических приемов активизации занятий элементы состязания включаются уже, как известно, на ранних возрастных этапах спортивной тренировки. Но в особую целостную систему построения спортивной тренировки они перерастают по мере приобщения к регулярной спортивной деятельности, формирования личностной установки на спортивные достижения, приобретения физической и психической подготовленности к испытаниям, с которыми сопряжено спортивное соперничество [7].

Тот хорошо известный факт, что специфические соревновательные требования и отношения имеют свойство в максимальной мере выявлять физические и психические возможности индивида вплоть до предельной мобилизации функциональных резервов организма и по-особому действительно стимулировать их развитие, обусловил распространение вариантов соревновательных форм деятельности.

В регулярной спортивной деятельности, направленной к высшим достижениям, соревнования и тренировочные занятия составляют формирующую основу системы подготовки спортсмена и одновременно являются теми целевыми пунктами, на которые ориентируется весь процесс спортивной подготовки.

По мнению Д. Вудена [9], спорт высших достижений должен базироваться, прежде всего, на рациональной, командной, прибыльной системе соревнований, продуманной структуре календаря, которые, по сути дела,

определяют стратегию, планирование и программирование процесса подготовки в целом. Д. Вуденом [9] было отмечено, что уровень соревнований окончательно вырастет тогда, когда значительная группа примерно равных по силе команд будет демонстрировать высокоэффективную, зрелищную борьбу за престижные награды.

В баскетболе, как и в любом олимпийском виде спорта, функционирующее множество различных соревнований образует систему, характеризующуюся определенным взаимосвязанным комплексом правил, судейства, положений, календарей, нормативно-квалификационных критериев и рейтинговых оценок, а также материально-техническим, финансовым и информационным обеспечением [13].

А. Я. Гомельский [12] считает, что существенные изменения в компонентах данной системы неизбежно влекут за собой трансформации в динамике и направленности развития вида спорта являясь по сути дела, эффективными рычагами управления всей системой подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Внимание ученых и практиков к изучению соревновательной деятельности и разработке модельных характеристик в последние годы резко возросло, особенно в спортивных играх [5, 14]. Это связано с необходимостью:

- определения общей стратегии подготовки, выбора средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок, других тренировочных средств;
- объективизации спортивного результата команды для быстрого и точного выявления причин успеха или неудачи в конкретной игре и последующего внесения своевременных коррекций в планы подготовки;
- определения вклада каждого игрока в успех команды, количественной оценки эффективности, активности и разнообразия игровых действий;

- повышения эффективности тактической подготовки, в частности, выбора тактического варианта участия в предстоящей игре, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников;

- моделирования в тренировке условий протекания реальных состязаний и их отдельных фрагментов.

Содержание соревновательной деятельности в разных спортивных играх характеризуется определенными особенностями. Более того, классификация спортивных игр и должна обосновываться этими особенностями. Вместе с тем, различия между правилами соревнований в отдельных спортивных играх столь велики и содержание каждой столь многообразно, что не существует единой классификации этой группы видов спорта, охватывающей все ее особенности [12, 37].

Для более детального деления спортивных игр используют альтернативную определенность игровых ситуаций. Высока степень альтернативной определенности игровых ситуаций наблюдается в баскетболе, хоккее, гандболе. В этих видах спорта игрок в любой ситуации должен:

1) учитывать как действия соперников, так и партнеров; 2) выбирать оптимальный способ действия в каждой ситуации из большого разнообразия возможных; 3) быть готовым к завершению атаки с почти любого места площадки соперника, что определяется неограниченным числом передач.

Наиболее важным моментом, предопределяющим особую роль адекватной оценки соревновательной деятельности в командных играх, является отсутствие какой-либо другой возможности измерить вклад каждого спортсмена в общий результат выступления и тем самым наиболее корректно определить причины успеха или поражения. В силу этого обстоятельства, попытки анализа соревновательной деятельности в спортивных играх проводились исторически задолго до других видов спорта и в настоящее время наиболее многочисленны [1, 7, 21].

В ходе измерения и оценки соревновательной деятельности в спортивных играх рассматриваются следующие две основные группы показателей:

1. Индивидуальные и коллективные технико-тактические действия.
2. Двигательные перемещения спортсменов по площадке.

Первая группа показателей в большей степени характеризует уровень технической и тактической подготовленности отдельных игроков и команды в целом. Вторая - уровень специальной физической и функциональной подготовленности спортсменов.

Несмотря на специфику спортивной деятельности, для которой трудно подобрать аналоги среди других видов деятельности, можно в то же время утверждать, что в ней моделируются условия и ситуации, характерные для тех профессий, которые условно могут быть объединены термином «оперативные» или «операторские».

Во-первых, престижная функция современного спорта определяет высокую ответственность за результат деятельности и соответственно ставит спортсмена в такие условия, при которых можно говорить, что он выполняет социально значимую деятельность со всеми характерными для нее признаками.

Во-вторых, моторная и психологическая сложность спортивной деятельности обуславливают наличие высокого уровня развития способностей, проявляющихся в тех психических качествах, которые являются значимыми и в других видах деятельности оперативного характера (быстрота оценки обстановки и принятия решения, точность сенсомоторной координации и т.д.).

В-третьих, современные условия тренировочной и соревновательной деятельности требуют наличия определенных индивидуальных свойств, оптимизирующих процесс решения оперативных задач.

В-четвертых, ответственность спортивной деятельности, ее моторная сложность, психическое напряжение в борьбе с соперником определяет наличие условий, которые можно назвать экстремальными [2, 16].

В соревновательной практике, при оценке надежности спортсмена учитывают также следующие факторы:

- долговременная выносливость;

- устойчивость к воздействию факторов среды, связанная с состоянием нервной системы спортсмена (температура, влажность, давление, шум, высота;

- помехоустойчивость;
- спонтанная отвлекаемость;
- переключаемость.

В целом соревновательная надежность спортсмена характеризуется двигательной производительностью, безошибочностью, готовностью, восстанавливаемостью и своевременностью.

Для получения информации об уровне волевой активности [20] применяется методика структурного наблюдения - регистрация волевых проявлений. Принцип методики заключается в формализации и последующей регистрации игровых моментов, в которых спортсмены проявляют комплекс волевых качеств.

Использование методик обследования соревновательной деятельности эффективно лишь при систематических обследованиях, приуроченных как к поэтапному, так и к текущему и оперативному контролю. При этом, как правило, при оперативном контроле, проводимом непосредственно в процессе тренировки или игры, применяются наиболее простые методы; при текущем, связанном с тренировочными микроциклами, - более сложные, и, наконец, при этапном - наиболее сложные, причем с более широким набором исследуемых показателей.

Управленческие решения, принимаемые тренером на основе качественных оценок действий противоборствующих команд и отдельных игроков в условиях острого дефицита времени, не всегда будут оптимальными. Вместе с тем, есть возможность охарактеризовать действия отдельных игроков (своих и противника) и игровую ситуацию в целом при помощи средств наглядности (теле- и компьютерных технологий). Это позволит на данном временном отрезке или в данном игровом эпизоде объективно оценить и

сравнить эффективность действий отдельно взятых игроков, их связей, противоборствующих пар, звеньев, команды в целом.

Своевременно получая такую информацию, тренер сможет принимать решения, опираясь не только на свое субъективное видение игры, но и на ее количественную оценку. Это существенно повысит гарантии выбора тренером при остром дефиците времени из множества возможных единственно правильное решение и позволит ему непрерывно осуществлять оптимальную коррекцию тактики игры команды и действий отдельных игроков. Эта проблема может быть решена практически, если удастся получить формализованное описание игрового процесса, количественно оценить его, обеспечить сбор и обработку игровой информации при помощи ЭВМ с необходимым программным обеспечением [16].

Игровая команда со всеми ее атрибутами (игроки, тренеры, обслуживающий персонал, наличие цели игры и разнохарактерных внутренних и внешних связей, игровое поведение команды, отдельных игроков и звеньев, наличие информационных каналов, обмен информацией в процессе игры и др.) обладает признаками кибернетической системы. Поэтому при совершенствовании компьютерной методологии оперативного управления игровым процессом, в том числе важнейшей ее части - способов и средств информационного обеспечения тренера, правомерно и целесообразно основываться на подходах кибернетики как фундаментальной науки об общих принципах управления, переработки информации [24].

Команда рассматривается как адаптивная система, которая состоит из игроков различного амплуа и тренера. Чтобы избежать неопределенности, система (команда) создает соответствующие организационные механизмы, осуществляет исследование проблемы, обучается на основе своего же опыта и ищет скорее рациональные, а не оптимальные решения.

Рациональное управление соревновательной деятельностью определяет не столько правила, сколько предпосылки принятия решений. Манипулирование каналами информации, распределение содержания

сообщений, выработка «организационного языка» в определенной степени предопределяет восприятие индивидом ситуации, ее оценку и соответствующее ей поведение.

1.3 Характеристика двигательной деятельности баскетболистов

Баскетбол - популярная игра во многих странах мира. Особенности ее заключаются в разнообразии движений: бег, ходьба, резкие остановки, прыжки, повороты в различных направлениях, ловля одной и двумя руками, броски и ведение мяча, которые осуществляются в единоборстве с командой соперника. Такая вариативность движений способствует укреплению двигательного аппарата нервной системы, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Эта игра может выступать как средство активного отдыха для большинства населения, в большей мере для людей, занятых деятельностью, связанной с умственной нагрузкой. Согласованные взаимодействия необходимы для достижения наилучших результатов, все игроки команды должны сопоставлять свои действия задаче команды.

Действия каждого из баскетболистов в команде направлено на определенный вид двигательной деятельности, в соответствии с которой игроки распределяются по амплуа [11,14]: центральной игрок, как правило, обладает высоким ростом (от 206 см), атлетическим телосложением, вынослив, прыгуч; отлично выполняет броски со средней дистанции, навязывает борьбу под щитом.

Мощный форвард - это, прежде всего, спортсмен ростом выше 204 см, который отличается прыгучестью и быстротой, снайперскими способностями, хорошо развитым чувством времени и пространства, умением анализировать игровые ситуации и решительно и смело реагировать на них.

Лёгкий форвард должен обеспечивать успешную игру в быстром нападении, быть максимально быстрым, подвижным и выносливым,

рассудительным и внимательным.

Защитники - максимально быстрые и подвижные игроки, хорошо технически подготовленные, умеющие решать сложные игровые ситуации в кратчайший срок, обладающие высокими интеллектуальными способностями. Успешное управление игровыми функциями в команде - один из основных принципов хороших результатов команды.

Игроков отличает не только расположение на площадке, но и присущие только им индивидуальные психофизиологические особенности организма [28]. Успешная реализация действий в игре тесно связана с показателями, обусловленными сенсомоторными системами организма. К наиболее информативным сенсомоторным показателям можно отнести «чувство времени», которое является одной из наиболее важных специальных способностей баскетболистов, позволяющих осуществлять взаимодействие комплекса анализаторов; в частности, восприятие времени тесно связано с восприятием пространства.

Безусловно, баскетболистам разных игровых амплу необходимо обладать специализированным восприятием временных интервалов:

- защитники - в интервале 4-8 с;
- центровые - в интервале 3 с (трехсекундная зона площадки);
- нападающие - 1с,

Игроки используют сложные игровые схемы, тактические заготовки, стремятся достичь преимущества над соперником, одновременно пытаясь раскрыть тактические ходы противника. В процессе игры игроки сталкиваются с необходимостью в кратчайшие сроки не только наиболее рационально взаимодействовать с партнерами по команде, но и преодолевать сопротивление игроков команды соперника, что, естественно, предъявляет высокие требования к оперативному мышлению спортсменов. Оказываясь в сложной игровой ситуации, баскетболисты, как правило, способны быстро принимать решение.

Баскетбол связан с постоянной необходимостью учета вероятности

изменения игровой ситуации, а также с задачей принятия решения в эмоционально сложных условиях, поэтому в игре так незаменима быстрота мышления.

Игроки должны владеть богатым арсеналом технических и тактических навыков, обладать креативностью, уметь быстро передвигаться, резко менять направление и скорость движения, для того чтобы преодолеть защиту соперника и забросить мяч в корзину.

Игровой процесс в баскетболе является совокупностью отдельных приемов нападения и защиты, объединенных в единую динамическую систему общей целью. Рациональное взаимодействие игровых звеньев и отдельных игроков команды является основой тактического рисунка игры и должна опираться на инициативу и креативность игроков [15].

Игрок должен обладать не только арсеналом средств для нападения, но и уметь активно защищать свое кольцо. Безусловно, защитные действия требуют от игроков не меньшей психомоторной активности чем нападение. Для того чтобы не дать сопернику пройти под кольцо, выполнить бросок или перехватить мяч игрок, должен четко и своевременно реагировать на действие нападающих. Соотносить позиции игроков нападения и партнеров по команде, местоположение мяча. Взаимосвязь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья, устойчивости и разнообразия различных технических приемов, интеллекта игроков, отражается на игровой деятельности как в нападении, так и в защите.

Принимая участие в соревнованиях различного ранга, игроки выполняют большой объем работы: за одну игру спортсмен с высокой квалификацией пробегает расстояние равное 5000-7000 м, делая при этом 130-160 ускорений и остановок, 140-150 прыжков. В игре баскетболист выполняет броски в кольцо в сочетании с передачами мяча и множеством передвижений на высокой скорости. Ряд исследователей утверждает, что основную работу игрок проводит без мяча, а непосредственно оперирует с мячом всего 3-4,5 мин [3].

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе Спортивного комплекса МАОУДОД "СДЮСШОР "Красноярск"В исследовании приняли участие 12 баскетболистов команды «Енисей-2».

I этап (август 2015г. – сентябрь 2015г.) включал: теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; разработку протокола и проведения видеоанализа; проведение предварительного педагогического эксперимента.

II этап (сентябрь 2015г. – апрель 2016г.) включал: проведение эксперимента, изучались данные специальной физической подготовленности, у баскетболистов команды Енисей – 2; выявлялись особенности технико-тактической подготовленности в соревновательной деятельности баскетболистов. Разрабатывалась и экспериментально проверялась методика развития технико-тактических особенностей игры в нападении баскетболистов команды Енисей – 2.

III этап (апрель 2016г. – июнь 2016г.) проведение контрольного тестирования и уточнение выработанных методических положений, аналитическому обобщению экспериментальных данных и оформлению текста выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

В работе использовались следующие методы исследования:

Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;

Видеоанализ

Педагогическое наблюдение

Педагогический эксперимент

Методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы заключался в сборе и обобщении материала по изучаемой проблеме, определении проблемы, объекта и предмета исследования, определении методов исследования. Всего было изучено 50 литературных источников по теории и практике физической культуры и спорта, методик тренировочного процесса, педагогическим и физиологическим особенностям высококвалифицированных баскетболистов.

Видеоанализ соревновательных игр

С целью получения данных о наличии некоторых квалификационных особенностей технико-тактических действий в нападении, был проведен анализ видеозаписей игр команд различной квалификации. Получены данные по выявлению общего количества атак, выполняемых за игру и соотношение существующих видов нападения в ходе игры и их вклада в общий результат.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью отслеживания состояния спортсменов, так как тренировочный процесс баскетболистов высокой квалификации сопряжен с большими физическими нагрузками, а становление новых «узоров» игры не свойственных новичкам команды, нуждалось в тщательном контроле, дабы исключить возможные отклонения от намеченных технико-тактических решений. Так же наблюдение проводилось за тренировочными и соревновательными играми с целью определения результативности отдельных спортсменов и команды в целом.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Сравнительный анализ технико-тактических действий российских мужских баскетбольных команд различной квалификации

В качестве исследовательского материала использовали протоколы игр Чемпионата и Первенства России 2014/2015 гг. среди мужских команд Суперлиги дивизионов «А» и «Б», Высшей лиги дивизионов «А» и «Б», также Чемпионата Европы 2015 года. Кроме этого изучали отчеты Регулярного чемпионата России «Единая молодежная лига ВТБ».

Анализировали следующие показатели: результативность броска мяча в корзину (количество 2-х очковых попаданий; процент попаданий 2-х очковых бросков; количество 3-х очковых попаданий; процент попадания 3-х очковых бросков; количество попаданий штрафных бросков процент попадания штрафных бросков); атакующие технико-тактические действия (количество атакующих передач, количество подборов мяча на чужом щите, количество фолов соперника и собственных потерь мяча защитные технико-тактические действия (количество перехватов, количество подборов мяча на своём щите, количество блокшотов и собственных фолов).

В результате установили, что среднее количество всех рассмотренных технико-тактических действий в одной игре с ростом квалификации российских мужских баскетбольных команд значительно меняется. Среди изученных технико-тактических действий, можно выделить три группы которым характерны специфические черты.

Первую группу технико-тактических действий составляют те, прогрессивный рост которых в одной игре с ростом квалификации баскетбольных команд очевиден. Это, прежде всего, количество забитых 3-х очковых бросков и точность их попадания, количество забитых штрафных бросков и общее количество очков; количество блокшотов и атакующих

передач, точность попадания 2-х очковых и штрафных бросков, количество подборов мяча на своём щите.

Во вторую группу включили технико-тактические действия, у которых средние абсолютные величины очень мало увеличиваются в одной игре с ростом квалификации баскетбольных мужских команд. Таких действий оказалось всего три: количество собственных фолов, то есть количество нарушений правил соревнований в ходе игры; количество фолов игроков команды соперника; количество забитых 2-х очковых бросков.

В третью группу технико-тактических действий включили такие, средние величины которых в одной игре с ростом квалификации мужских баскетбольных команд регрессировали. Это - количество технических потерь, количество подборов на чужом щите и количество перехватов.

Сравнение и анализ величин изменения рассмотренных показателей технико-тактических действий баскетбольных команд в ходе становления их спортивного мастерства показал, что атакующие технико-тактические действия с ростом квалификации российских мужских баскетбольных команд прогрессируют более выражено, чем защитные.

Для определения общего количества атак, выполняемых за игру и соотношение существующих видов нападения в ходе игры и их вклада в общий результат. Проведен видеоанализ игр соревнований команд первой и высшей лиги первенства России, а также анализ видеозаписей игр Суперлиги А и Б.

Так, в командах I лиги среднее количество атак равно $X=106,25$ ($n=11$), заброшено очков 80,75, очковая стоимость одной атаки равна 0,76 (табл.1).

Таблица 1 - Соотношение видов нападения и их эффективность в игре с учетом квалификации различных команд

| Виды нападения | Ед. изм | Квалификация команд | | | | | | |
|-----------------------|---------|---------------------|-------|------------------|------------------|-------|------------------|-------|
| | | I лига n=11 | | | Высшая лига n=14 | | | Профе |
| | | атак | очков | очков за I атаку | атак | очков | очков за I атаку | атак |
| Быстрый прорыв | кол. | 9,5 | 9,25 | 0,973 | 9,75 | 13,0 | 1,303 | 15,0 |
| | % | 8,94 | 11,45 | | 10,26 | 13,97 | | 15,12 |
| Позиционное нападение | кол. | 91,25 | 64,0 | 0,701 | 79,4 | 71,6 | 0,901 | 75 |
| | % | 85,88 | 79,25 | | 83,57 | 76,98 | | 75,63 |
| Добивание | кол. | 5,25 | 7,25 | 1,389 | 4,25 | 6,0 | 1,411 | 7,16 |
| | % | 4,94 | 8,97 | | 4,47 | 6,45 | | 7,22 |
| Др.ситуации | кол. | 0,25 | 0,25 | 1,0 | 1,6 | 2,4 | 1,50 | 2,0 |
| | % | 0,235 | 0,309 | | 1,84 | 2,580 | | 2,016 |
| Всего за игру | кол. | 106,25 | 80,75 | 0,76 | 95,0 | 93,0 | 0,978 | 99,16 |

Для команд высшей лиги такие же показатели соответственно равны $X=95,93; 0,978$.

Для команд Суперлиги: $X = 99,16; 94,16; 0,949$ (табл.1).

Значительно информативнее для осмысления особенностей существующих квалификационных различий являются показатели соотношения позиционного нападения и нападения быстрым прорывом и их вклада в формирование общего результата игры. Так из общего количества атак (106,25), выполняемых командами 1 лиги 91,25 атаки или 85,83% приходится на позиционное нападение, причем количество заброшенных очков равно 64 или 74,25% от общего количества очков, набранных за всю игру. Стоимость одной атаки равна 0,701 очка. Эти же показатели у команд высшей лиги соответственно равны 79,4 атаки 83,57%; 71,6 очка 76,98% и 0,901 очка. Для команд Суперлиги 75,0; 75,63%; 58,16 - 62,82% и 0,788 очка (табл.1).

Анализ представленного фактического материала свидетельствует о снижении, с ростом спортивного мастерства, количества атак позиционного нападения, уменьшении процента атак этого типа в формирование общего результата. У команд высшей лиги возрастает очковая стоимость одной атаки по сравнению с командами I лиги и командами Суперлиги. Это объясняется с одной стороны повышением качества выполнения основных характеристик движения (время, пространство, усилие) в сторону улучшения точности их выполнения.

С другой (по отношению командам Суперлиги) более низкими показателями защитной деятельности баскетболистов.

Изучение и анализ материала, представленного в таблице 1 позволяет констатировать увеличение вклада атак быстрым прорывом в формирование общего результата игры, а также очковой стоимости одной атаки. Так, вклад атак быстрым прорывом для команд I лиги в общий результат составляет 11,45% при стоимости одной атаки в 0,973 очка. Для команд высшей лиги 13,97% - 1,303 и команд Суперлиги 21,24% - 1,333.

Анализ показателей структуры игры команды Енисей - 2, первого круга регулярного чемпионата Единой молодежной лиги ВТБ представленных в табл.2 свидетельствует о том, что по уровню игры команда в новом составе лишь приближаются к уровню команд Высшей лиги.

Таблица 2 - Соотношение видов нападения и их эффективность в играх первого круга Регулярного чемпионата

| №№ п/п | виды нападения | | атак | очков | очков за 1 атаку |
|-----------|-----------------------|--------|-------|-------|------------------|
| 1 | Быстрый прорыв | кол-во | 8,5 | 12,75 | 1,5 |
| | | % | 8,60 | 17,52 | |
| 2 | Позиционное нападение | кол-во | 87,25 | 56 | 0,64 |
| | | % | 88,35 | 76,97 | |
| 3 | Добивание | кол-во | 2,75 | 3,25 | 1,18 |
| | | % | 2,78 | 4,47 | |
| 4 | Другие ситуации | кол-во | 0,5 | 0,75 | 1,5 |
| | | % | 0,51 | 1,63 | |
| 5 | Всего за игру | | 98,75 | 72,75 | 0,736 |

Это, прежде всего, подтверждается показателями соотношения основных видов нападения - быстрого прорыва и позиционного нападения.

Так, из общего количества атак 98,75% только 8,5% или 8,6% приходится на быстрый прорыв, а 87,25% атаки на позиционное нападение, что составляет 88,35%.

Приведенные данные позволяют констатировать, что и в играх регулярного чемпионата Единой молодежной лиги ВТБ, основной результат встречи преимущественно формируется за счет позиционного нападения. Это подтверждается вкладом в очках, который вносит команда в общий результат нападения, который составляет 56,0 очков за игру или 76,97% от общего количества очков, добываемых командой за игру.

Высокая очковая стоимость атак быстрым прорывом, на наш взгляд, скорее всего, указывает на невысокий уровень защиты команд против этого вида нападения и носит временный характер.

Более существенным является низкая результативность атак в позиционном нападении (6,64 очка за 1 атаку) при невысоком, по мнению многих специалистов, качестве индивидуальных и командных защитных действий.

Приведенные данные позволяют высказать предположения о недостаточном внимании в учебно-тренировочном процессе команды Енисей -2 к тактической подготовке в целом и тактике позиционного нападения в частности.

Таким образом, анализ структуры атакующих деятельности баскетболистов позволил установить, что несмотря на существование значительных различий в соотношении видов нападения, обусловленных квалификацией спортсменов, основным видом атакующей деятельности является позиционное нападение.

Выявленные в ходе исследования конкретные количественные показатели, отражающие содержание атакующей деятельности баскетболистов различного уровня, необходимо учитывать при реализации тактической подготовки спортсменов различной квалификации, что несомненно, окажет положительное влияние на формирование результата в ходе игры и соревнований в целом.

3.2 Построение модели эффективных технико-тактических действий в нападении команды Енисей -2

Нами исследовались протоколы соревновательных игр команд Высшей лиги сезона 2015-2016 первый круг. В результате анализа и метода корреляционных плеяд установили, что для семи лучших команд российской

Высшей баскетбольной лиги «А» в этом сезоне были характерны следующие признаки структуры технико-тактических действий: равное влияние на результат игры как активных атакующих, так и активных защитных технико-тактических действий; атакующие технико-тактические действия направлены в основном на выполнение и высокую результативность бросков с дальней дистанции (3-х очковые броски); количество выполненных и реализованных штрафных бросков существенно не влияют на общую результативность игры; броски со средней и ближней дистанции (2-х очковые броски), также особого влияния на общий результат игры не оказывают.

Лучшим баскетбольным командам Высшей лиги «Б» в этом же сезоне были присущи свои черты в структуре технико-тактических действий в соревновательных играх. Так, у этих команд явно преобладали атакующие действия над защитными. То есть, команды Высшей лиги «Б» в большей мере ориентированы на атаку и максимальное количество забитых мячей со средней и ближней дистанции, чем на оборонительные действия, препятствующие сопернику проводить результативные атаки.

Эти усредненные характеристики, как для лучших команд Высшей лиги «А», так и сильнейших команд Высшей лиги «Б», дают общее представление о структуре технико-тактических действий команд и могут выступать в качестве ориентира в планировании технико-тактической подготовки баскетболистов этого уровня.

Поскольку команда Енисей-2 практически полностью обновлена, перед тренерским составом стоит практически невыполнимая задача построить тренировочный процесс и рисунок игры в первом круге чемпионата таким образом, чтобы раскрыть весь потенциал вновь прибывших игроков, а также не потерять позиций в турнирной сетке чемпионата.

Поэтому следующим шагом исследования стал сравнительный анализ технико-тактических действий команды «Енисей-2» в соревновательных играх с разным результатом в первом круге Первенства России Высшей лиги 2015/2016 гг.

В результате установили, что успех команды обеспечивают преимущественно атакующие технико-тактические действия игроков при одновременном возрастании агрессивности защитных действий. То есть, акцент на атаку и одновременно защиту является ключевым моментом в достижении положительного результата игры команды «Енисей-2». Эта характеристика была свойственной и всем командам Высшей лиги «А» в 2014/2015 гг.

Однако на этом общие свойства и заканчиваются. Различия же заключаются в том, что наиболее эффективными технико-тактическими действиями, которые приводят к победным играм, для баскетбольной команды «Енисей-2» являются: количество забитых мячей, количество забитых 2-х очковых бросков, процент реализации 2-х очковых бросков, количество забитых мячей с игры, процент реализации забитых мячей с игры, количество перехватов и процент подборов на чужом щите.

То есть, если в целом соревновательным играм первого круга Первенства России, командам Высшей лиги «А» в сезоне 2015/2016 гг. были характерны броски с дальней дистанции и их результативность, то команде «Енисей-2» в сезоне 2015/2016 гг. - броски со средней и ближней дистанции.

Кроме этого для соревновательных игр команды «Енисей-2», в которых игроки добивались успеха, был свойственен значительный процент подборов мяча у щита соперника, а также количество перехватов и результативных атакующих передач. Поэтому именно эти технико-тактические действия и были обозначены как ключевые при моделировании игровых действий команды в предстоящем втором круге соревнований.

Полученный предварительный вывод был подтвержден и результатами корреляционного анализа технико-тактических действий изучаемой команды во всех играх первого круга Первенства России по Высшей лиге 2015/2016 гг. Это дало серьезное основание для построения моделей показателей эффективных технико-тактических действий в предстоящих играх с соперниками различного уровня подготовленности: равными по силам, более сильными и более слабыми. Эти модели представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Модели показателей эффективных технико-тактических действий в соревновательных играх баскетбольной команды «Енисей -2» с соперниками различного уровня подготовленности

| № | Технико-тактические действия | X ±m | | |
|----|--------------------------------|-----------------------|----------------|----------------------|
| | | Более сильные команды | Равные команды | Более слабые команды |
| 1 | Забитые очки | 76±3 | 85±4 | 91±4 |
| 2 | Пропущенные очки | 75±2 | 78±3 | 70±3 |
| 3 | Забитые 2-х очковые | 25±2 | 28±1 | 29±2 |
| 4 | Выполненные 2-х очковые | 46±2 | 53±3 | 56±3 |
| 5 | Процент реализации 2-х очковых | 50±2 | 53±3 | 52±2 |
| 6 | Забитые 3-х очковые | 5±1 | 4±1 | 5±1 |
| 7 | Выполненные 3-х очковые | 17±1 | 16±2 | 18±2 |
| 8 | Процент реализации 3-х очковых | 29±3 | 26±2 | 28±2 |
| 9 | Забитые мячи с игры | 28±2 | 32±2 | 34±2 |
| 10 | Выполненные с игры | 63±2 | 69±3 | 74±3 |
| 11 | Процент реализации с игры | 44±3 | 46±2 | 46±2 |
| 12 | Забитые штрафные | 15±1 | 17±2 | 20±2 |
| 13 | Выполненные штрафные | 20±1 | 22±2 | 25±2 |
| 14 | Процент реализации штрафных | 75±5 | 77±3 | 80±3 |
| 15 | Атакующие передачи | 16±1 | 18±1 | 20±2 |
| 16 | Выполненные передачи | 30±2 | 36±2 | 38±3 |
| 17 | Перехваты , | 10±1 | 12±1 | 13±2 |
| 18 | Блокшоты | 2±1 | 2±1 | 3±1 |
| 19 | Подборы на своем щите | 24±2 | 24±2 | 24±3 |
| 20 | Подборы на чужом щите | 12±1 | 14±2 | 16±3 |
| 21 | Сумма подборов | 36±3 | 38±3 | 40±3 |
| 22 | Процент подборов на своем щите | 67±3 | 63±4 | 60±3 |
| 23 | Процент подборов на чужом щите | 33±2 | 37±4 | 40±2 |
| 24 | Потери при передаче | 12±1 | 10±1 | 8±2 |
| 25 | Потери технические | 4±1 | 5±1 | 3±1 |
| 26 | Фолы соответствующие | 20±1 | 19±2 | 18±2 |
| 27 | Фолы соперника | 20±2 | 21±1 | 22±2 |

Итак, для того, чтобы во втором круге Первенства России в Высшей лиге баскетбольная команда «Енисей -2» выступила более удачно, её игрокам необходимо в предстоящих встречах с равными по силам командами демонстрировать в равной степени как атакующие, так и защитные технико-тактические действия: забить не менее 81 очка, при этом пропустить максимум — 78; выполнить от 50 до 56 бросков с ближней и средней дистанции, а также 14-18 трёх очковых бросков; сделать в сумме от 34 до 38 атакующих передач; достичь реализации бросков с игры в диапазоне 44-48 %; доминировать при

подборах у своего щита 59-67 %, то есть из трёх отскочивших мячей овладеть как минимум двумя; навязать борьбу сопернику при подборах мяча у его щита (33-41 %).

В играх с более сильным соперником необходимо акцентировать внимание на собственной обороне, поэтому следует увеличить, количественные показатели защитных технико-тактических действий на значение t от показателей в модели игры с равными командами и уменьшить на это же значение атакующие действия: пропустить максимум 77 очков, при этом необходимо забить минимум 78; довести процент подборов мяча у своего щита до 70 %; штрафные броски выполнять с результативностью 75 %.

Несмотря на то, что в такой модели игры особое значение приобретают оборонительные действия, которые уменьшают шансы соперника для результативных атак (активная зонная или индивидуальная защита; меньшее нарушение правил, ведущих к пробитию штрафных бросков; явное доминирование в подборах мяча у своего щита), высокие требования предъявляются и к атакующим действиям. Сильный соперник не позволит выполнить много атак и соответственно бросков по кольцу. Также в модели предусмотрено то, что игроки в борьбе с более сильным соперником будут больше совершать потерь при передачах мяча и нарушать при этом правила игры.

В поединках с более слабым соперником необходимо акцентировать внимание на атакующих технико-тактических действиях, увеличив их количественные показатели на значение t от показателей в модели игры с равными командами, и уменьшить на это же значение свои защитные действия: увеличить количество атак за счет роста количества атакующих передач (38 ± 3) и перехватов мяча (13 ± 2), а также результативности подборов мяча у щита соперника (40 ± 2 %); увеличить количество бросков с игры (74 ± 3) и довести количество забитых очков до 91 ± 4 . В такой модели игры также важно за счет быстрых и активных атакующих действий вынуждать соперника чаще

нарушать правила игры, что будет приводить к увеличению количества пробития штрафных бросков (25 ± 2).

Естественно, для того, чтобы в соревновательных играх баскетбольная команда «Енисей -2» смогла достичь модельных показателей эффективных технико-тактических действий в играх с соперниками различного уровня подготовленности, следует внести коррективы в тренировочный процесс, акцентировав его направленность на развитии технико-тактических особенностей игры в нападении.

3.3 Планирование технико-тактической подготовки баскетболистов команды «Енисей -2» во втором круге соревновательных игр Первенства России 2015/2016 г

Подготовка смоделирована исходя из анализа игр соперников первого круга, учтены технико-тактические аспекты ведения игры соперников, моделирование позиционных атак исходя из слабых сторон команд соперников.

Основная суть концепции для баскетбольной команды «Енисей -2» в плане технико-тактической подготовки заключается в том, что для подготовки к соревновательным играм с командами разного уровня подготовленности разработаны качественно новые позиционные атаки командой.

Прежде всего необходимо, формировать у игроков: двигательные умения и навыки выполнения технико-тактических действий, направленных на увеличение доли подборов мяча при атаке щита соперника; двигательные умения и навыки выполнения технико-тактических действий, способствующих перехватам мяча при атаке соперника; двигательные умения и навыки выполнения технико-тактических действий, ведущих к росту количества и качества атакующих передач. Также важно совершенствовать технику ведения и передач мяча, способствующую уменьшению собственных и технических

потеря мяча, и повышать точность выполнения бросков мяча в корзину с ближней и средней дистанции.

Исходя из сформулированных принципиальных положений, которые по существу представляют собой концентрацию основных задач технико-тактической подготовки, были обоснованы основные тренировочные средства. В учебно-тренировочном процессе баскетболистов акцентированно использовались следующие упражнения:

- передачи мяча с учетом выбора ситуации;
- броски по кольцу в цель по заданию;
- броски по кольцу при различном расположении игрока;
- броски по кольцу с оценкой конкретной ситуации (стоя спиной к кольцу, с закрытыми глазами);
- оценка приоритетности броска по кольцу или передачи;
- броски по кольцу с различной ритмотемповой структурой шагов;
- оценка временных характеристик передвижения игрока (различные варианты);
- броски по кольцу из различных исходных положений;
- броски по кольцу с различным темпом (по заданию);-
- броски мяча с постепенным увеличением расстояния;
- броски мяча с постепенным уменьшением расстояния;
- броски по кольцу в условиях дополнительных помех;
- броски по кольцу и передачи мяча в такт звуковым и световым сигналам.

Также разработаны качественно новые, не характерные для команды схемы позиционных атак командой. В качестве примера можно привести следующие рисунки

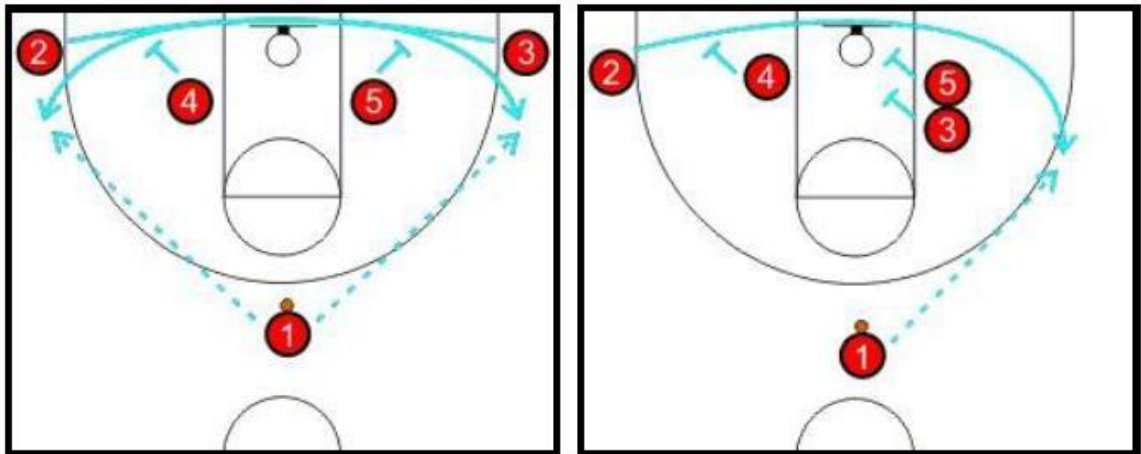


Рисунок 1 - Атака командой

Рассмотрим атаку пяти игроков «отдай и выйди». Чтобы начать комбинацию «отдай и выйди», опорный игрок (1) отдает пас на флангигроку 2 и прорывается к корзине. Игрок на слабом фланге (3) быстро заменяет опорного защитника и получает пас от игрока 2. Игрок 3 отдает пас на противоположный фланг игроку 5 и прорывается к корзине. Игрок на слабом фланге (2) быстро заменяет опорного защитника и получает пас от игрока 5.

Отскок в сторону:

- защитник вырывается сзади заслона;
- выходящий из-под заслона игрок должен понять действия защиты и переместиться в сторону;
- игрок, поставивший заслон, разворачивается к корзине.

Прием мяча и бросок по корзине:

- мяч передается открытому игроку, вырвавшемуся из-под заслона; и защитник игрока, ставящего заслон, вынужден сражаться сразу с двумя игроками.

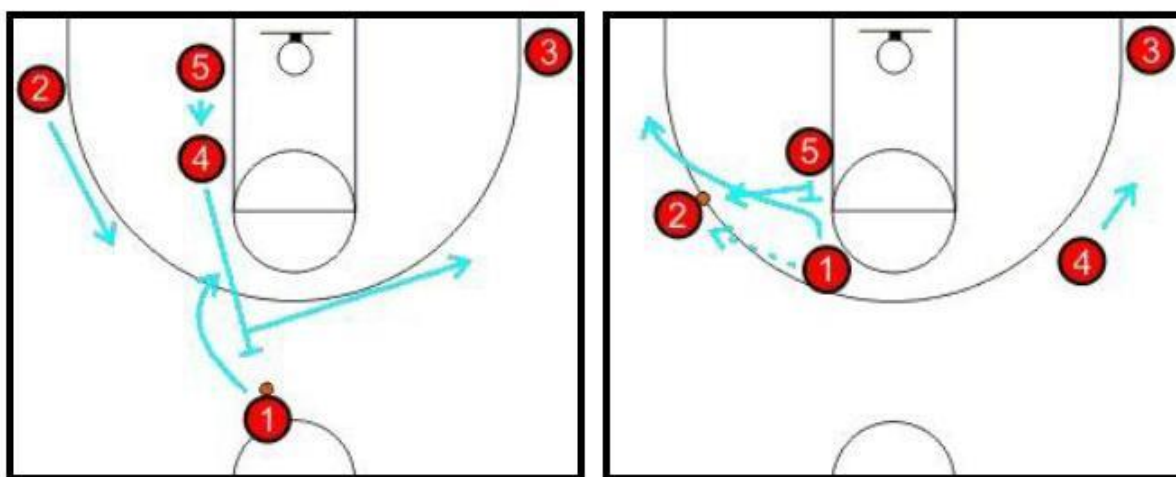


Рисунок 2 -Заслон во время ведения мяча – «узор» тремя игроками и «узор» пятью игроками

«Узор» будет выполнен успешно, если прежде чем подойти к корзине, игроком сделано не менее пяти передач мяча, он общается с партнерами и использует обманные движения.

3.3 Планирование динамики тренировочной нагрузки

Планирование динамики тренировочной нагрузки технико-тактической направленности при существующем календаре соревнований мужских баскетбольных команд в Высшей лиге осуществлялось на основе концепции Л. П. Матвеева (2005), в которой объем и интенсивность тренировочной нагрузки изменяются противофазно. Объем и последовательность использования средств технико-тактической подготовки во втором круге соревновательного периода для команды «Енисей -2» определялись тренировочными задачами, а также календарем соревновательных игр. Эти данные представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Распределение объема основных средств технико-тактической подготовки баскетбольной команды «Енисей -2» в микроциклах второго круга игр соревновательного периода Первенства России Высшей лиги 2015/2016 гг.

| № недели | Тренировочное время, ч | | | | Всего |
|----------|------------------------|--------|-------------------|------------------------------|-------|
| | Ведение, передачи | Броски | Перехваты, защита | Атака, подборы на чужом щите | |
| 1 | 3 | 1,2 | 1,2 | 0,6 | 6 |
| 2 | 4,5 | 2,5 | 2,0 | 1,0 | 10 |
| 3 | 2,4 | 1,5 | 1,5 | 0,6 | 6 |
| 4 | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,4 | 2 |
| 5 | 0,8 | 2,8 | 2,4 | 2,0 | 8 |
| 6 | 0,4 | 3,2 | 2,4 | 2,0 | 8 |
| 7 | | 0,7 | 0,7 | 0,6 | 2 |
| 8 | | 3,0 | 4,0 | 3,0 | 10 |
| 9 | | 1,0 | 1,4 | 1,6 | 4 |
| 10 | | 2,5 | 3,0 | 4,5 | 10 |
| 11 | | 1,6 | 2,0 | 4,4 | 8 |
| 12 | | 0,8 | 0,8 | 2,4 | 4 |
| 13 | | 1,0 | 1,5 | 7,5 | 10 |
| 14 | | 1,0 | 1,0 | 8,0 | 10 |
| Итого | 11,6 | 23,4 | 24,4 | 38,6 | 98 |

Так, общий объем технико-тактической подготовки на втором этапе соревновательного периода в 2016 году составил 98 часов. Из которых 11,6 часа (11,8 %) было отведено на совершенствование техники ведения и передач мяча, 23,4 часа (23,9 %) - на повышение точности бросков с ближней и средней дистанции, 24,4 часа (24,9 %) - на совершенствование технико-тактических действий в защите, и 38,6 часа (39,4 %) - на совершенствование технико-тактических действий в атаке, где ключевым моментом является качество атакующих передач и доля подборов мяча после неудачных бросков.

В начале второго круга соревновательного периода тренировки первые три недели акцентированы на совершенствование техники ведения и передач мяча. Следующие три недели предусматривают преимущественно совершенствование точности попадания бросков со средней и ближней дистанций: Далее в трех микроциклах доминируют упражнения, моделирующие атакующие действия команды. И в оставшихся пяти микроциклах основное

внимание уделяется упражнениям, позволяющим повысить результативность подборов мяча после неудачных бросков по кольцу соперника.

Учитывая, что тренировочные занятия проводились только в межигровых циклах, объем нагрузки технико-тактической подготовки существенно менялся.

Так, в межигровых микроциклах общий объем технико-тактической подготовки составлял 10 часов (пять тренировочных занятий по 2 часа каждое). В микроциклах, когда команда проводила по четыре игры, особенно на выезде, объем технико-тактической подготовки был в пределах 2—4 часов. Когда в игровом микроцикле у команды было только две соревновательные игры, объем тренировочной нагрузки технико-тактической направленности варьировался от 6 до 8 часов.

Начиная со второго круга соревнований (11 января 2016 года), и заканчивая финальными играми (25 мая 2016 года), технико-тактическая подготовка баскетболистов команды «Енисей -2» осуществлялась на основе разработанного плана, где акцентировалось внимание на отработке тех технико-тактических действий, которые для данной команды являются наиболее эффективными и позволяют достигать желаемой результативности соревновательных игр.

Как известно, в качестве критериев, позволяющих оценить эффективность процесса подготовки в спортивных играх, используются: спортивный результат, показатели технико-тактического мастерства игроков, динамика уровня подготовленности и состояния спортсмена. Соответствие этих интегральных показателей их заданным модельным характеристикам отражает эффективность как самой технологии подготовки, так и её содержательного обеспечения [42]. Именно эти критерии и были использованы в проводимом педагогическом эксперименте.

До начала педагогического эксперимента в первом круге Первенства России по баскетболу команда «Енисей -2» из 20 проведенных матчей в 14 одержала победу, а в 6 потерпела поражение. Победная результативность игр в первом круге составила 70,0 %. Во втором круге соревнований, то есть в период

проведения педагогического эксперимента, команда из 20 игр выиграла 15, а её победная результативность составила 75,0 %, что на 5,0 больше, чем до педагогического эксперимента. Кроме этого, из 5 финальных игр команде «Енисей -2» удалось выиграть 4, причем у сильнейших команд Высшей лиги. В финальной части Первенства России победная результативность команды возросла до 80,0 %, что на 10,0 % лучше, чем до педагогического эксперимента.

Из 27 показателей технико-тактических действий после педагогического эксперимента 10 стали статистически значимо отличаться от тех величин, которые были свойственны баскетбольной команде «Енисей -2» в играх первого круга. Эти данные представлены в таблице 4.

Больше всего положительные изменения произошли в показателях перехватов и подбора мяча у щита соперника - прирост составил соответственно 32,0 % и 23,3 %. Как следствие, на 13,7 % больше стала доля подборов у щита соперника. Почти на 25 % уменьшились потери мяча при передаче. Баскетболисты стали больше забивать мячей с ближней и средней дистанции на 10,9 %, и у них возросла точность попаданий таких бросков на 7,7 %.

Таблица 5- Сравнительная характеристика средних показателей технико-тактических действий баскетбольной команды «Енисей -2» в первом и втором круге Первенства России в высшей лиге «А» 2015-2016 гг.

| | Технико-тактические показатели | X±m | | | |
|----|-----------------------------------|--------------------|--------------------|------|-------|
| | | Первый круг n = 20 | Второй круг n = 25 | t | P |
| 1 | Забитые очки | 83,7±2,0 | 90,4±1,5 | 2,68 | <0,05 |
| 2 | Пропущенные очки | 76,5±2,1 | 79,1±2,4 | 0,82 | >0,05 |
| 3 | Забитые 2-х очковые | 25,7±1,2 | 28,5±0,5 | 2,19 | <0,05 |
| 4 | Выполненные 2-х очковые | 51,1±1,7 | 52,5±1,5 | 0,62 | >0,05 |
| 5 | % реализации 2-х очковых | 50,4±1,4 | 54,3±1,1 | 2,21 | <0,05 |
| 6 | Забитые 3-х очковые | 4,9±0,4 | 5,0±0,3 | 0,20 | >0,05 |
| 7 | Выполненные 3-х очковые | 17,7±1,2 | 16,1 ±0,9 | 1,07 | >0,05 |
| 8 | % реализации 3-х очковых | 28,1±1,9 | 30,2±1,8 | 0,81 | >0,05 |
| 9 | Забитые мячи с игры | 30,6±1,1 | 33,5±0,5 | 2,40 | <0,05 |
| 10 | Выполненные с игры | 68,7±1,6 | 68,6±1,4 | 0,12 | >0,05 |
| 11 | % реализации с игры | 44,7±1,3 | 48,8±1,0 | 2,18 | <0,05 |
| 12 | Забитые штрафные | 16,4±1,1 | 18,4±0,9 | 1,17 | >0,05 |
| 13 | Выполненные штрафные | 21,7±1,5 | 23,8±1,2 | 1,24 | >0,05 |
| 14 | % реализации штрафных | 76,0±1,7 | 77,4±1,3 | 0,67 | >0,05 |
| 15 | Атакующие передачи результативные | 17,6±1,1 | 19,9±0,7 | 1,78 | >0,05 |
| 16 | Атакующие передачи выполненные | 36,3±2,2 | 34,9±1,2 | 1,18 | >0,05 |
| 17 | Перехваты | 10,3±0,8 | 13,6±1,1 | 2,43 | <0,05 |
| 18 | Блокшоты | 2,5±0,3 | 1,9±0,3 | 1,43 | >0,05 |
| 19 | Подборы на своем щите | 24,1±1,3 | 25,1±1,0 | 0,61 | >0,05 |
| 20 | Подборы на чужом щите | 13,3±0,9 | 16,4±0,7 | 2,72 | <0,05 |
| 21 | Сумма подборов | 37,4±1,7 | 41,1±1,3 | 1,73 | >0,05 |
| 22 | % подборов на своем щите | 68,7±1,7 | 70,3±1,0 | 0,95 | >0,05 |
| 23 | % подборов на чужом щите | 39,3±2,2 | 44,7±1,2 | 2,22 | <0,05 |
| 24 | Потери при передаче | 11,8±1,0 | 8,9±0,7 | 2,34 | <0,05 |
| 25 | Потери технические | 4,7±0,5 | 3,9±0,3 | 1,34 | >0,05 |
| 26 | Фолы собственные | 18,8±1,0 | 21,8±0,9 | 2,22 | <0,05 |
| 27 | Фолы соперника | 20,9±0,9 | 21,6±1,2 | 0,74 | >0,05 |

Примечание: $v = 12$, при $a = 0,05$ $t_{кр} = 2,1788$.

Естественно, что также стало больше попаданий мяча после бросков с игровых ситуаций (на 9,5 %) и выше их точность — на 9,2 %.

Такое количественное улучшение ведущих технико-тактических действий привело к тому, что, в конечном итоге, возросло среднее количество забитых очков в одной игре с 83,7 до 90,4, то есть на 8,0 %.

Следовательно, можно утверждать, что разработанная методика технико-тактической подготовки команды «Енисей-2» на основе моделирования соревновательной деятельности является весьма эффективной и результативной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С ростом квалификации российских мужских баскетбольных команд количественные показатели атакующих технико-тактических действий прогрессируют более выражено, чем защитные.

Основу методики планирования технико-тактической подготовки баскетболистов команды «Енисей-2» составляют три модели их соревновательной деятельности в играх с командами различного уровня подготовленности: 1) модель технико-тактических действий с равными по силам командами; 2) модель технико-тактических действий в соревновательных играх с более сильными командами; 3) модель технико-тактических действий с более слабыми командами. Каждая модель имеет свои характерные отличия: в играх с командами одинакового уровня подготовленности в равной степени акцентируется внимание как на атакующих, так и защитных технико-тактических действиях; в играх с более сильным соперником основное внимание уделяется собственной обороне; в играх с более слабыми командами - атаке.

Основные средства и методы технико-тактической подготовки команды «Енисей-2» направлены на совершенствование атакующих технико-тактических действий, броски по кольцу с ближней и средней дистанции, а также подбор мяча у щита соперника; перехваты мяча; броски мяча с дальней дистанции; передачи, броски по кольцу с ближней и средней и дальней дистанции, подбор мяча у своего щита и щита соперника, перехваты мяча.

Планирование технико-тактической подготовки команды «Енисей-2» начинается с формулировки задач, направленных на достижение показателей моделей соревновательной деятельности в реальных играх: сформировать у игроков двигательные умения и навыки выполнения технико-тактических действий, направленных на увеличение доли подборов мяча при атаке щита соперника; сформировать двигательные умения и навыки выполнения технико-тактических действий, способствующих перехватам мяча при атаке соперника;

сформировать двигательные умения и навыки выполнения технико-тактических действий, ведущих к росту количества и качества атакующих передач; совершенствовать технику ведения и передач мяча, направленную на уменьшение собственных и технических потерь мяча; повысить точность выполнения бросков мяча в корзину с ближней и средней дистанции.

При существующем календаре соревнований мужских баскетбольных команд в российской Высшей лиге объем и интенсивность их тренировочной нагрузки изменяются противофазно: в начале тренировочного этапа увеличивается объем средств технико-тактической подготовки, а со второй его половины - растет интенсивность их выполнения. Общий объем технико-тактической подготовки в одном соревновательном круге для таких команд составляет 98 часов. Из которых 11,6 часа (11,8 %) посвящается совершенствованию техники ведения и передач мяча, 23,4 часа (23,9 %) - повышению точности бросков с ближней и средней дистанции, 24,4 часа (24,9 %) - совершенствованию технико-тактических действий в защите, и 38,6 часа (39,4 %) - совершенствованию технико-тактических действий в атаке, где ключевым моментом является качество атакующих передач и доля подборов мяча после неудачных бросков.

После педагогического эксперимента наибольшие изменения произошли в показателях перехватов и подбора мяча у щита соперника - прирост составил соответственно 32,0 % и 23,3 %. Как следствие, на 13,7 % возросла доля подборов мяча у щита соперника, почти на 25 % уменьшились потери мяча при передаче. Баскетболисты экспериментальной команды стали больше забивать мячей с ближней и средней дистанции на 10,9 %, и у них улучшилась точность попаданий таких бросков на 7,7 %. Естественно, что также стало больше попаданий мяча после бросков с игровых ситуаций (на 9,5 %) и выше их точность - на 9,2 %. Такое количественное улучшение ведущих технико-тактических действий привело к тому, что, в конечном итоге, возросло среднее количество забитых очков в одной игре с 83,7 до 90,4, то есть на 8,0 %.

Педагогический эксперимент, который продолжался 15 недель, включая все игры второго круга и финальную часть Первенства России среди команд Высшей лиги, убедительно доказал, что методика планирования технико-тактических особенностей игры в нападении команды «Енисей-2» значительно повышает соревновательную результативность команды и технико-тактическое мастерство отдельных игроков. Победная результативность во втором круге соревнований составила 75,0 %, что на 5,0 % больше, чем на первом его этапе. Кроме этого, из пяти финальных игр баскетболистам удалось выиграть четыре, причем у сильнейших команд Высшей лиги, доведя свою победную результативность до 80,0 %.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айропетянц, Л. Р. Спортивные игры / Л. Р. Айропетянц, М. А. Гадик – Москва: просвещение, 2001 г. – С. 35.
2. Баррел, П. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. / П. Баррел, П.Патрик–Москва: ТВТ Дивизион. 2008.
3. Белов, С.А. Тем, кто хочет стать снайпером / Спортивные игры. / С. А. Белов– 1984. – №3. – С.7-9.
4. Белов, С. Баскетбол. Броски по кольцу: Советы мастера; / С. Белов – Москва, 2007. – С. 47.
5. Бондарь, А. И. Учись играть в баскетбол; / А. И. Бондарь – Москва: Terra-Спорт, 2003. – С.39.
6. Вайнбаум, Я. С. Задачи баскетбола: Учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин – тов. / Я. С. Вайнбаум – Москва: Просвещение, 2002. – С. 36.
7. Вальтин, А. И. Проблемы современного баскетбола. / А. И. Вальтин – Казань: Здоровья, 2003. – 150с.
8. Взаимосвязь общей и специальной подготовки в баскетболе // Теория и практика физической культуры – 2006, № 8. – С. 11.
9. Вуден, Д. Современный баскетбол: Пер. с англ. / Д. Вуден – Москва: Физкультура и спорт, 2003. – С. 98.
10. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. / Е. Н. Гогунов, Б. Н. Мартъенов– Москва: Физкультура и спорт, 2000 – 264 с.
11. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений; Москва 1992. – С. 100,118.
12. Гомельский, А. Я. Техничко-тактическая подготовка юных баскетболистов. / А. Я. Гомельский – Москва: 2004.
13. Гомельский, Е. Я. Психологические аспекты современного баскетбола. / Е. Я. Гомельский – Москва 2010.

14. Движение вверх. / Санкт Петербург: ООО «ИД «ПРАВО», 2011.- 416с.
15. Донской, Д. Д. Биомеханика с основами спортивной техники. / Д. Д. Донской – Москва: Физкультура и спорт, 1998. – 24с.
16. Дьячков, В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. / В. М. Дьячков – Москва: Физкультура и спорт, 2002 – 212с.
17. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. / Ю. Д. Железняк; Под ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова ;Рец.: С. Ю. Тюленьков, А. Я. Гомельский – Москва: Академия, 2006.
18. Иванов, В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. / В. В. Иванов – Москва: Физкультура и спорт, 2003. - 184с.
19. Ильишкин, А. Ф. Учись играть в баскетбол: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., с испр. и доп. / А. Ф. Ильишкин – Санкт Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – С. 77.
20. Казаков, С. В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. / С. В. Казаков – Ростов на Дону, 2004.
21. Костикова, Л. В. Азбука баскетбола. / Л. В. Костикова – Москва: Физическая культура и спорт, 2001.
22. Костикова, Л. В. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). / Л. В. Костикова, А. В. Родионов, С. Г. Чернов – Москва, РФБ, 2005.
23. Костикова, Л. В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). / Л. В. Костикова, Ф. П. Суслов, Н. В. Фураева – Москва 2002г.
24. Краузе, Джерри. Баскетбол – навыки и упражнения: пер. с англ. / Джерри Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер – Москва: АСТ: Астрель, 2006 – 211.
25. Краузе, Д. Баскетбол – навыки и упражнения. / Д. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер – Москва. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.

26. Кудряшов, В. А. Технические приемы игры в баскетбол; Теория и практика физической культуры. / В. А. Кудряшов, Р. В. Мирошникова – 2002. – С. 81,35.
27. Лебедев, А. И. Средства для обучения технике игры в баскетбол : учебное пособие для учителей физкультуры и тренеров ДЮСШ / А. И. Лебедев; Новосибирский ин-т повышения квалификации и переподгот. работников образования. Средства для обучения технике игры в баскетбол: Новокузнецк: НИПКиПРО, 2007.
28. Луничкин, В. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод.пособие для тренеров ДЮСШ. / В. Луничкин, С. Чернов, С. Чернышев. Москва, 2002.
29. Нестеровский, Д. И.: Баскетбол. / Д. И. Нестеровский – Москва: Академия, 2010.
30. Нестеровский, Д. И.: Баскетбол. Теория и методика обучения. / Д. И. Нестеровский – Москва: Академия, 2008 Ратов
31. Нестеровский, Д. И.: Баскетбол. Теория и методика обучения. / Д. И. Нестеровский – Москва.: Академия, 2004.
32. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин. 2000 – Москва: СпортАкадемПресс, 2000.
33. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
34. Пископо, Ж. Упражнения для победы в баскетболе. / Ж. Пископо – Воронеж, 2006.
35. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. / В. Н. Платонов – Москва: Физкультура и спорт, 2006.
36. Под ред. Железняк, Ю. Д.: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова – Москва.: Академия, 2006.

37. под ред.: Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. / Ю. Д. Железняк; рец.: С. Ю. Тюленьков, А. Я. Гомельский – Москва: Академия, 2008.
38. Под общ.ред. д. пед. Конеевой, Е. В.: Спортивные игры: правила, тактика, техника. / Е. В. Конеевой – Ростов на Дону: Феникс, 2004.
39. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. – Москва 2004.
40. Реферативные, курсовые и дипломные работы: Учебно-методическое пособие для студ. факультета физической культуры и спорта / В. М. Гелецкий, Краснояр. гос. ун–т. – Красноярск, 2004. – 112 с.
41. Российская Федерация баскетбола, СДЮШОР № 22 "Глория": Памятка детскому тренеру. – Москва.: [Б.И.], 2001.
42. Сахарова, М.В. Прикладные основы технологий проектирования макроциклов типа годичного в командно-игровых видах спорта / М.В. Сахарова // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 11. - С. 13-16.
43. Собянин, Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. / Ф. И. Собянин – Москва: Дрофа, 2007.
44. Соколовский, Б. И. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. / Б. И. Соколовский, Л. В. Костикова – Москва, РФБ, 2012.
45. Специальные баскетбольные упражнения // Теория и практика физической культуры. – 2005, № 10.
46. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб.для студ. высш. учеб. Заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин; Под. Ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова – Москва: издательский центр "Академия", 2004. – С. 92.
47. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. проф. Ю. Ф. Курамшина – Москва: Советский спорт, 2003. – 464 с.

48. Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Баскетбол. – Москва: Советский спорт, 2007.

49. Хромаев, З. М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода. / З. М. Хромаев – Киров, 2002. - 44с.

50. Чернов, С. В. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. / С. В. Чернов, Л. В. Костикова, С. Г. Фомин – Москва, ФК, 2009.

51. Яхонтов, Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. / Е. Р. Яхонтов – Санкт Петербург. 2000. 58 с.