

УДК 37

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

БЫЧКОВ МАКСИМ ГЕОРГИЕВИЧ

Тренер-аналитик юниорской сборной России U18 по баскетболу

Аннотация: С момента появления и до сегодняшних дней баскетбол выделяется среди других игровых видов спорта большим количеством технико-тактических действий игроков, в связи с чем проблема создания методик, направленных на развитие и поддержание высокого уровня технико-тактической подготовленности спортсменов, обладает высокой актуальностью. В первую очередь, возникает необходимость работы над увеличением частоты атакующих действий баскетболистов и их результативностью.

Разработанные в ходе данного эксперимента методические приемы по повышению уровня технико-тактической подготовленности высококвалифицированных показали высокую эффективность, поэтому рекомендуются к внедрению в программу подготовки игроков баскетбольных команд.

Ключевые слова: баскетбол, технико-тактическая подготовленность, результативность атакующих действий, соревновательная деятельность, методические приемы.

IMPROVEMENT METHODOLOGY OF TECHNICAL SKILLS OF HIGHLY QUALIFIED BASKETBALL PLAYERS

Bychkov Maxim Georgievich

Abstract: From the moment of its appearance and until today basketball stands out from other playing sports by a greater number of technical and tactical actions of players. Due to this, the problem of creation methods aimed at the development and maintenance of a high level of technical and tactical preparedness of athletes is of high actuality. First of all, there appears the necessity to work on the increase in frequency of attacking actions of basketball players and their effectiveness.

The methodological techniques to improve the level of technical and tactical preparedness of highly qualified players, which were elaborated during this experiment, demonstrated high effectiveness. That is why they are recommended to be implemented in the training program of basketball players.

Key words: basketball, technical and tactical preparedness, effectiveness of attacking actions, competitive activity, methodological techniques.

Введение

Наиболее важной характеристикой технико-тактических приемов с точки зрения результативности баскетбольного матча является скорость и точность их выполнения, в особенности это касается атак по кольцу соперника [1]. Кроме того, в вопросе контроля игровой ситуации и владения мячом большую роль играет способность предвидения действий сокомандников и оппонентов и траектории движения мяча [2].

В настоящее время уровень технико-тактической подготовленности и результативность атакующих действий российских баскетболистов оцениваются существенно ниже, чем у зарубежных спортсменов [4]. С учетом непрерывного развития как самой спортивной дисциплины, так и тренировочных программ профессиональных баскетбольных команд возникает острая необходимость в разработке эффективных методик совершенствования технико-тактических навыков баскетболистов [5].

Цель и методы исследования

Данное исследование направлено на разработку и последующую оценку эффективности методических приемов по увеличению результативности технико-тактических действий высококвалифицированных баскетболистов – участников чемпионата России по баскетболу. В ходе исследования была изучена специальная литература по теме, проведены педагогические наблюдения и эксперименты, для интерпретации полученных результатов применялись методы математической статистики.

Эксперимент проводился на протяжении баскетбольного сезона 2023-2024 гг. и включал в себя сбор и последующий анализ информации о характеристиках действий профессиональных баскетболистов различного игрового амплуа в 30 матчах чемпионата России по баскетболу. В первую очередь оцениванию подвергались следующие показатели результативности: эффективность штрафных, дальних бросков и бросков со средней дистанции, подборов мяча и атакующих передач.

Результаты исследования

Перед началом эксперимента в начале спортивного сезона баскетболисты демонстрировали в среднем следующие характеристики технической подготовленности: 44,3% и 29,1% эффективности бросков со средней и дальней дистанции соответственно, 65% результативности штрафных бросков. В среднем за матч совершалось 16,3 атакующих передачи и 68,3% (от общего числа) подборов мяча на своем и 34,7% на щите противника.

На рисунке 1 наглядно представлены результаты сравнения показателей технико-тактической подготовленности участников исследования в начале эксперимента и модельных значений соответствующих параметров, предложенных Д. И. Нестеровским (2007 г.). Разница в исходных и модельных показателях результативности технико-тактических приемов баскетболистов в начале исследования составляла более 5% – критического значения, по мнению Д. И. Нестерова [3].

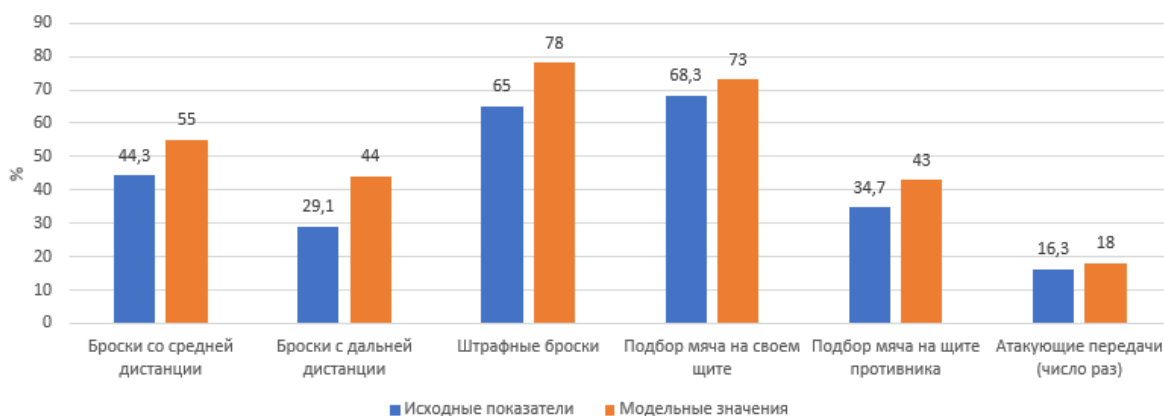


Рис. 1. Показатели технико-тактической подготовленности участников исследования в начале эксперимента в сравнении с модельными значениями

В связи с этим на время второго круга сезона утренняя тренировочная программа спортсменов с целью повышения их технической результативности была дополнена следующими методическими приемами: выполнением с высокой интенсивностью 75-80% штрафных бросков в течение 15 минут при поддержании пульса 160-170 уд./мин и бросков с дальней дистанции в течение 20 минут при интенсивности 85-90% и пульсе 170-180 уд./мин. При этом в ходе исследования применялись также упражнения с

сопротивлением и с условным противником, сложность которых постепенно нарастала с течением эксперимента. Кроме того, разработанные методические приемы подразумевали развитие приспособленности баскетболистов посредством многократного повторения упражнений в разных игровых ситуациях.

Результатом использования данной методики по окончании исследования стали существенные увеличения рассматриваемых показателей технической подготовленности баскетболистов: результативность бросков со средней дистанции выросла на 8,7%, с дальней – на 10,8%, а эффективность реализации штрафных бросков увеличилась в среднем на 12,2%. Количество совершенных за матч подборов мяча на своем щите в среднем выросло на 3,3 раза и составило 74,5%, а на щите противника – на 1,6 раза (40,6%), число результативных атакующих передач увеличилось на 1,8 раза до 18,1 за игру. Описанная динамика показателей в сравнении с модельными значениями проиллюстрирована на рисунках 2 и 3.

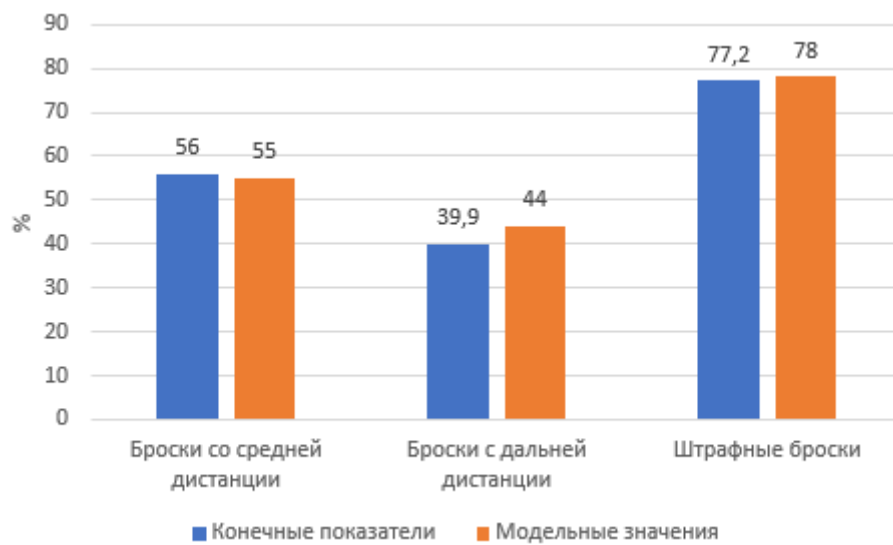


Рис. 2. Показатели технико-тактической подготовленности участников исследования по окончании эксперимента в сравнении с модельными значениями

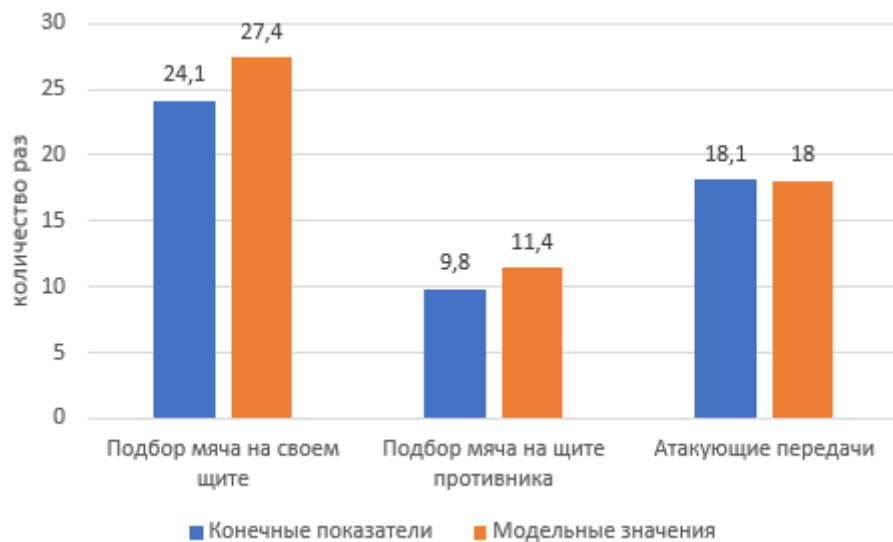


Рис. 3. Показатели технико-тактической подготовленности участников исследования по окончании эксперимента в сравнении с модельными значениями

Итоги сравнительного анализа количественных характеристик технической подготовленности

баскетболистов в начале и конце исследования также представлены в таблице 1. Из анализа данных таблицы можно заключить, что динамика показателей является статистически достоверной, а разработанная и примененная в ходе эксперимента методика совершенствования технико-тактической подготовленности баскетболистов обладает высокой эффективностью.

Таблица 1

Сравнение количественных показателей технической подготовленности участников исследования по результатам эксперимента

Технические приемы	Первый круг спортивного сезона 2023-2024 гг M±m	Второй круг спортивного сезона 2023-2024 гг M±m	T	P
Подбор мяча на своем щите, раз	24,1±0,47	27,4±0,47	4,97	<0,001
Подбор мяча на чужом щите, раз	9,8±0,43	11,4±0,31	3,02	<0,05
Атакующие приемы, раз	16,3±0,47	18,1±0,41	2,89	<0,05

Выводы

По итогам эксперимента была установлена статистически достоверная положительная динамика исследуемых параметров, в связи с чем разработанные методические приемы совершенствования навыков технической подготовленности можно считать эффективными.

Список источников

1. Глазин А.М. Повышение эффективности выполнения быстрого прорыва в баскетболе /А.М. Глазин, В.В. Костюков, Е.А. Колесникова// Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. -№4. – С. 130-134.
2. Колесникова Е.А. Повышение результативности бросков мяча со средней дистанции баскетболистками студенческих команд /Е.А. Колесникова, В.В. Костюков, А.М. Глазин// Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. -№3. – С. 16-18.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.
4. Притыкин В.Н. Технология совершенствования спортивной игры /В.Н. Притыкин// Современные наукоемкие технологии. – 2015. №12-2. – С. 358-365.
5. Шайда Н.П. Особенности технической подготовки спортсменов-баскетболистов /Н.П. Шайда, А.П. Ивлева// Материалы научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм. – 2016. – С. 142-146.