

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА
(НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ Н.НОВГОРОДА)**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011501
Лисицкого Дмитрия Викторовича

Научный руководитель:
профессор Спирин М.П.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Анализ литературных источников по теме исследования.....	6
1.1. Планирование тренировочного процесса в баскетболе.....	6
1.2. Особенности тренировочного занятия баскетболиста	12
1.3. Самостоятельная тренировка баскетболиста	17
1.4. Виды записи баскетбольных игр.....	21
Глава 2. Методы и организация исследования.....	25
2.1. Методы исследования.....	25
2.2. Организация исследования.....	27
Глава 3. Результаты исследований и их обсуждение.....	28
3.1. Результаты педагогических наблюдений точности бросков.....	29
3.2. Эффективность игры на подборе	33
3.3. Анализ эффективности соревновательной деятельности.....	35
Выводы.....	37
Практические рекомендации.....	39
Список используемой литературы.....	41
Приложения.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Результат выступления спортсмена на соревнованиях во многом зависит от качества планирования тренировочной работы. Многие авторы [15, 18, 25, 27, 29 и др.], изучая данный вопрос, указывали на необходимость контроля не только уровня подготовленности, но и результата соревновательной деятельности. В спортивных играх, по нашему мнению, этот факт наиболее важен, т.к. спортивный результат является кумулятивным, а для эффективного планирования требуется учет вклада каждого члена команды в спортивный результат. Планирование тренировочного процесса баскетбольных команд может осуществляться только на основе объективных данных результатов соревновательной деятельности в предшествующем соревновательном цикле. Желательно иметь количественные данные вклада каждого члена команды в полученный спортивный результат. Попытки проведения такого анализа проводились многократно, но данная проблема далеко не изучена [3, 12, 20, 31, 32 и др.].

Организаторы соревнований по баскетболу в специально разработанных протоколах проводят регистрацию только количества набранных очков каждым игроком да полученных фолов. Технический протокол дополняет эти результаты, но объективность данных форм регистрации, как правило, далека от реальности. Большинство баскетбольных команд ведут самостоятельную регистрацию соревновательной деятельности, которая анализируется и по ней делаются соответствующие выводы. По нашему мнению, одним из результатов оценки соревновательной деятельности должен быть учет вклада игроков различного амплуа в результат игры команды в целом. Полученные результаты должны помочь тренеру целенаправленно вести поиск улучшения результатов соревновательной деятельности.

Цель исследования. Повышение эффективности планирования тренировочного процесса баскетбольных команд.

Объект исследования. Соревновательная деятельность баскетбольной команды “Нижний Новгород”.

Предмет исследования. Количественная оценка вклада игроков различного амплуа в результат игровой соревновательной деятельности.

Гипотезой исследования явилось предположение, что анализ показателей соревновательной деятельности баскетбольной команды с последующей систематизацией по функциональным обязанностям ведения игровой соревновательной деятельности каждого игрока позволит определить вклад каждого игрока в результат выступления команды в соревнованиях.

В ходе исследования решались следующие **задачи:**

1. Изучить содержание доступных литературных источников, рассматривающих вопросы планирования тренировочной деятельности баскетбольных команд и регистрации результатов соревновательной деятельности;

2. Провести регистрацию соревновательной деятельности на базе баскетбольного клуба “Нижний Новгород”, в соревновательный период Единой молодежной лиги ВТБ сезона 2016-2017 года по разработанной системе;

3. Выполнить анализ полученных результатов с последующим обобщением и систематизацией.

4. Выявить вклад игроков различного амплуа в результаты соревновательной деятельности баскетбольной команды за соревновательный период

5. Подготовить практические рекомендации тренерам команды для повышения эффективности тренировочного процесса

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы:**

1. Изучение и анализ специальной научно-методической литературы;

2. Педагогические наблюдения;

3. Анализ полученного количественного материала и его систематизация по функциональной направленности;
4. Математическая обработка полученных результатов исследования

Новизна исследований заключается в подходе к оценке результатов соревновательной деятельности каждого игрового амплуа баскетбольной команды.

Практическая значимость – результаты, полученные в ходе исследования, могут лечь в основу составления индивидуального планирования игроков баскетбольной команды с учетом его вклада в результаты соревновательной деятельности предыдущего сезона.

Глава 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Планирование тренировочного процесса баскетбольной команды

Основы планирования подготовки в спорте были заложены в работах Л.П.Матвеева [15], а одним из специалистов баскетбола, практически первым, рассмотрел вопросы периодизации спортивной тренировки Н.В.Семашко в учебнике по баскетболу для институтов физической культуры [22]. Дальнейшее изучение данной проблемы проводилось многими специалистами, но особо следует отметить вклад Ю.Д.Железняка [25], Е.Р.Яхонтова [33], А.Я.Гомельского [6] и др.

В баскетболе важна каждая игра. Тренироваться на протяжении года с целью достичь пика спортивной формы к играм плэй-офф - бессмысленно. Очень важно структурировать тренировочную программу таким образом, чтобы спортсмен мог достичь состояния высокой работоспособности к началу соревновательного сезона. Чтобы добиться этого, тренировочную программу следует рассматривать как круглогодичный процесс, разделяемый на специфические периоды, предназначенные для оптимизации подготовки спортсмена. Это разделение получило название периодизации.

Один из ведущих специалистов баскетбола Ю.М.Портнов [3 с. 171] выделяет следующие методы построения тренировочного процесса баскетбольной команды:

1. «Последовательный метод построения тренировки», который характеризуется последовательным включением в тренировочный процесс средств с более высокой скоростью передвижения;

2. «Параллельный метод построения тренировки», который характеризуется одновременным использованием широкого арсенала

тренировочных средств, с целью одновременного развития всех качеств, необходимых баскетболисту;

3. «Последовательно-вариативный метод построения тренировки», предусматривающий на основе «последовательного метода тренировки» эпизодическое использование тренировочных нагрузок, применяемых на данном этапе подготовки;

4. «Контрольный метод построения тренировки» предусматривает использование этапов концентрации средств тренировки, направленных на развитие какого-то одного качества;

5. Методом более высокого уровня, включающим в себя признаки вышеназванных методов и в то же время обладающим специфическими особенностями.

Планирование тренировочного процесса является основой тренерской работы профессиональной команды. Это самая сложная часть работы тренера. Планирование требует глубоких знаний, умений правильно выбирать средства и методы тренировки, рассчитывать необходимое время и является главной частью управленческой деятельности тренера и ее главным содержанием. План подготовки определяет формы контроля за его выполнением и методы анализа результатов.

Планирование спортивной тренировки осуществляется как для команды, так и для каждого игрока отдельно. Составляются командные и индивидуальные планы. При разработке плана учитываются масштабы соревнований, в которых будет участвовать команда, квалификация команд соперников, с которыми будет встречаться команда. Так же используется система контрольных заданий и упражнений, с помощью которых оценивается уровень физической, технической, тактической и игровой подготовленности отдельных игроков и команды в целом.

Для баскетбола характерной является командная борьба с соперником, которая требует совершенствования не только индивидуальных, но и командных игровых действий. С учетом этих особенностей, направленность учебно-тренировочного процесса распределяется на физическую, техническую, тактическую и игровую подготовку. Некоторые авторы значительно расширяют этот перечень [22, 3], оставляя перечисленные выше важнейшими. Возрастает значимость технической, тактической и игровой подготовке за счет некоторого сокращения времени на физическую подготовку. Поэтому, тренеру очень важно правильно спланировать тренировочный сбор, ибо именно там игроки получают базовую физическую подготовку, которой должно хватить на весь сезон.

Подготовка команды в пределах одного макроцикла обычно выглядит следующим образом: физическая подготовка - 10-15% времени, на техническую - 25-30%, на тактическую и игровую - 60-65%. Но эти показатели зависят от возраста и квалификации игроков. В текущем планировании тренировочного процесса команд мастеров макроцикла является один год. Начало макроцикла приходится на начало первых тренировочных сборов, а конец на последний день отдыха в конце текущего сезона.

Планирование тренировочного процесса на следующий сезон следует начинать в конце текущего макроцикла. Прежде всего, перед планированием нового макроцикла очень важно определиться с составом команды на будущий сезон. Надо проанализировать недостатки каждой игровой позиции и подобрать новых игроков необходимого амплуа, учитывая то, что некоторые из новых игроков могут не подойти команде. Поэтому, кандидатов на каждое игровое амплуа всегда должно быть больше, чем нужно команде. В конце подготовительного периода надо окончательно определиться с составом команды на будущий сезон.

Неотъемлемой частью планомерного тренировочного процесса является учебно-тренировочные сборы. Назначение сбора, как и других форм

учебно-тренировочной работы, состоит в повышении спортивного мастерства игроков. Но при сборе эта задача выполняется более интенсивно. Этому способствуют специально созданные условия для команды, частичный или полный пансион. Зачастую сборы планируют с выездом в более пригодные для подготовки места. Организации, проводящие учебно-тренировочные сборы, ориентируются на лучшее обеспечение проживания, сосредоточивая внимание спортсменов, главным образом, на тренировочной работе, акклиматизации и тому подобное.

В подготовительный период необходимо создавать все основные предпосылки, которые позволят команде начать соревнования на достигнутом в предыдущем макроцикле уровне и создать условия для дальнейшего прогресса. Он не должен завершиться раньше, чем эти задачи будут выполнены и пока спортсмены не достигнут показателей контрольных нормативов и уровня соревновательных показателей, приближенные к наилучшим результатам предыдущего макроцикла.

При планировании содержания учебно-тренировочных сборов особое внимание уделяется физической подготовке. Тренировочная работа должна быть спланирована так, чтобы физической подготовки хватило до конца игрового сезона. Также можно использовать форсированную подготовку, которая занимает значительно меньше времени, но ее хватает только на первую половину сезона. Это создает необходимость проведение вторых сборов в период зимнего межсезонья.

В командах высокого уровня является необходимость проведения двух - трех учебно-тренировочных сборов. Первый сбор проводится на общеподготовительном этапе подготовительного периода. Главная задача данного этапа - формирование предпосылок для развития спортивной формы. Основное внимание на этом сборе отводится общей и специальной физической подготовке. Общая физическая подготовка направлена на расширение двигательных возможностей, дальнейшее повышение общей и специальной тренированности, способности организма к быстрому

восстановлению.

Важной задачей специальной подготовки на первом этапе подготовительного периода является повышение способности спортсмена выдерживать значительные нагрузки. Объем работы над физической подготовкой составляет 75 - 80%. Второй сбор проводится на специально-подготовительном этапе. На этом сборе в основном проводится работа над технической подготовкой. Третий сбор проводится на контрольно-подготовительном этапе. Этот сбор целиком посвящен работе над тактической подготовкой. В ходе этого сбора команда отрабатывает все тактические взаимодействия со своего арсенала, проводятся контрольные игры с другими командами, или, как чаще, устраиваются предсезонные турниры. Тренер окончательно определяется с составом команды на будущий сезон. Этим этапом заканчивается подготовительный период.

Главная цель учебно-тренировочного процесса в соревновательный период - сохранение спортивной формы и реализация ее в игровой деятельности. Продолжительность соревновательного периода определяется календарем главных соревнований. Многие команды принимают участие в нескольких соревнованиях за один макроцикл, которые проходят одни за одним, или параллельно. В этом случае руководство клуба определяется, какие соревнования для конкретной команды являются важнейшими. Они становятся основными, и, согласно этому, планируется соревновательный период. Например, если команда успешно принимает участие в соревнованиях международного уровня, то они могут быть для команды основными. В соревновательный период годичного цикла тренировки баскетболистов используют, главным образом, состязательные микроциклы, структура которых должна включать восстановительные средства и специальные тренировочные занятия, которые обеспечивают оптимальные условия для успешной игровой деятельности баскетболистов.

Микроциклы соревновательного периода планируются на основе системы проведения и календаря основных соревнований. Например,

система с чередованием игр дома и на выезде, где команды играют каждую неделю по две игры на выходных, микроцикл будет длиться неделю. Он будет начинаться в начале недели, а заканчиваться после последней игры. В таком случае даже при отсутствии игры в выходные дни целесообразно планировать игровые тренировки с большой нагрузкой чтобы обеспечить ритмичность тренировок и соревнований, учитывая календарь соревнований.

Напомним, что на формирование каждой ступени тренировочной пирамиды отводится четыре недели (микроцикла). По данным спортивной физиологии и биохимии, для достижения каждой из долговременных специфических адаптации в организме также требуется не менее четырех недель тренировок. Таким образом, предлагаемая периодизация подготовительного периода не противоречит естественно-научным закономерностям тренировочного процесса.

Нельзя забывать, что не менее чем за две недели необходимо перестраивать тренировочный процесс на микроцикл проведения соревнований. Нужно так построить процесс подготовки, чтобы первый день соревнований являлся первым днем микроцикла, а последний – соответственно. Да и время основной тренировки должно быть приближено к времени игры на соревнованиях.

Систематические тренировки по физической подготовке предусматривают варьирование интенсивности (степени трудности упражнений, числа повторений в единицу времени), объема (количества работы) и содержания (специальные средства физической подготовки или техника) с целью максимизировать тренировочный эффект и, в конечном счете, повысить результативность игровой деятельности.

Ни одно планирование, даже самое новое и научно-обоснованное, не может быть эффективным без должного контроля. В текущий контроль процесса тренировки баскетболистов и состояния спортсменов обычно включают:

1. учет и анализ проделанной работы по журналам тренера, по графикам тренировочных нагрузок и др.;
2. оценку переносимости баскетболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена;
3. оценку функционального состояния организма занимающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
4. оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности баскетболиста по данным регулярного контрольного тестирования;
5. самоконтроль спортсмена;
6. врачебный контроль, состоящий из ежегодного диспансерного обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

1.2. Особенности тренировочного занятия баскетболиста

Как и в большинстве видов спорта, тренировочное занятие начинается с разминки. Первая ее часть обычно называется вводная часть, продолжительность примерно 5 минут.

По мнению врача баскетбольной команды «Лейкерс» (восьмикратного Чемпиона НБА) Гэри Витти разминка повышает приток крови к работающим мышцам и смазку суставов, позволяя тебе наклоняться, разгибаться, прыгать и бегать на максимуме своих способностей, не опасаясь получить травму. Выполнение упражнений без правильной разминки требует большого напряжения мышц, связок, суставов, повышая вероятность их повреждения. Разминка должна выполняться с легким сопротивлением, или вовсе без него. Хорошая разминка включает использование скакалок, семенящего бега,

велотренажера или легких гимнастических упражнений. Показателем хорошей разминки является появление легкого пота [13, с. 6].

Основная задача подготовительной части тренировки: подготовка баскетболиста для наиболее успешного решения задач основной части занятия. Средства подготовительной части занятия: упражнения на внимание, различные виды ходьбы, бега, прыжков общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения, ранее изученные упражнения из техники и тактики баскетбола. При проведении подготовительной части тренировки необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий начинать занятие с построения и постановки задач;

2. проводить подготовительную часть без значительных пауз, чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;

3. чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, а медленные с быстрыми. Также следует разнообразить темп выполнения;

4. шире использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к баскетболу

Подготовительная часть (10-15 минут)

Любая работа - будь то, на баскетбольной площадке, или в тренажерном зале, либо на стадионе, без соответствующей подготовки (разогрева и растягивания) будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений.

Если ранее, вы не уделяли достаточного внимания растягиванию, то начав выполнение программы растягивания, в полном объеме, скоро вы почувствуете положительный эффект увеличения гибкости - увеличение

мощи и скорости работы мышц, уменьшение времени мышечного восстановления и закрепощенности. Растягивание, так же помогает игроку подготовиться к тренировкам и играм, не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Тщательно выполняя растягивания, вы снизите мышечное напряжение, предотвратите различные повреждения и уменьшите риск получения травм. Растягивание помогает уменьшить общую мышечную боль, а так же спазм и болевые ощущения в поясничном отделе спины, свойственные профессиональным спортсменам. Растягивание осуществляется медленным пассивным вытяжением мышц и сухожилий. Не коим случаи ни дергать! Иначе возникает риск получения мышечного растяжения, особенно в период напряженной подготовки, когда мышцы теряют эластичность и становятся жесткими.

Статическое растягивание. Выполняется методом удержания определенных позиций на заданный отрезок времени, в максимально возможной амплитуде движения. При выполнении статического растягивания, движения выполняются медленно, до ощущения натяжения в мышцах. Вы можете ощущать дискомфорт, но не в коем случае боль. Правила статического растягивания:

1. удерживайте каждую позицию минимум 15-20 секунд повторяйте каждое движение дважды выполняйте растяжку минимум 5-7 раз в неделю (даже если не тренируетесь) старайтесь выполнять программу статического растягивания полностью;

1. Выполняется с наиболее полной амплитудой движения и более активно, чем статическое растяжение. Выполняется динамическое растягивание после статического. Это помогает лучше подготовиться к тренировке и игре. Динамическое растягивание помогает активизировать нейромышечную систему. Динамическое растягивание является промежуточным этапом, между статическим растягиванием и тренировкой.

Существует две формы динамического растягивания:

1. выполнение упражнений в положении стоя на месте;
2. выполнение специфических скоростных движений.

По мнению Гэри Витти баскетболист больше всего внимание должен уделять растяжке (stretching) икроножных мышц (calf), паховых мышц (groins), подколенных сухожилий (hamstrings), мышц спины (back) и мышц плеч (shoulders) [13, с.9].

Основная часть (60-90 минут)

Задачи основной части занятия:

1. изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите. По мнению Джима Пакссона, лучшего игрока НБА по действию без мяча, атакующий баскетбол начинается не тогда, когда вы с мячом в руках готовитесь выполнить бросок, а с базовой основы – как вы стоите на площадке [13, с.27].

2. освоение элементов тактики в нападении и защите; Мозес Мэлоун, лидер лиги НБА по подбору мяча на чужом щите, указывает, что рост и хорошая прыгучесть, конечно, являются преимуществом при подборе в нападении, но это не означает, что только они определяют успех. Есть целый ряд примеров, когда центральной игрок ростом 215 см проигрывал подбор в матче игроку, рост которого был меньше на 15 см. – агрессивность, выбор позиции и убежденность в своем превосходстве – вот что определяет [13, с.37].

3. повышение физической подготовленности занимающихся; С точки зрения Гэри Витта физическая подготовка баскетболиста является самым важным. В основе игры лежит бег. В 48-минутной игре в НБА от игрока

может потребоваться пробежать от 4 до 6 миль по площадке. Игрок должен быть готов демонстрировать высокий уровень своего таланта день за днем на протяжении восьмимесячного сезона, включая 82 игры [13, с.5].

4. воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств; Понятно, что основой физической подготовки является общая подготовка, но специализация соревновательной деятельности вносит свои корректировки в данный процесс и только специфические двигательные способности игрока в игровой соревновательной деятельности конкретного амплуа может привести к успеху.

5. обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности; Особенностью тренировочного процесса баскетболиста, это постоянный поиск эффективных соревновательных движений (технических приемов, разрешенных правилами соревнований и учитывающих индивидуальные особенности), их разучивание и подготовка к применению в игре.

Средства основной части занятия:

1. подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;

2. подвижные игры учебные и двусторонние игры в баскетбол

Рекомендации по проведению основной части занятия: 1. необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей; 2. применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку; 3. при обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях.

3. Тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%. В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

Особенностью тренировочного процесса ведущих баскетболистов НБА и лучших клубных команд, это по окончании даже официальных игр проведение силовой подготовки на тренажерах. По всей видимости, это помогает поддерживать мышечный карсет в должном тоне [11, 21].

Заключительная часть (5-10 минут)

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки - после тренировочному растягиванию. Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется!

Для решения данных задач используются следующие упражнения: 1. имитационный; 2. на внимание; на координацию движений; 3. на дыхание; 4. на расслабление; 5. малоподвижные игры.

1.3. Самостоятельная тренировка баскетболиста

В научно-методической литературе по организации тренировочного процесса рекомендуется различать следующие типы (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные) и формы организации занятий (индивидуальную, групповую, фронтальную и свободную). «В числе преимуществ самостоятельной формы занятий следует отметить оптимальные условия для индивидуального

дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих словах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся условий. К недостаткам индивидуальной формы занятий относятся: отсутствие соревновательных условий, а также помощи и стимулирующего влияния со стороны других занимающихся [18, с.503]. С указанными недостатками данной формы проведения тренировочной работы можно и не согласиться, т.к. соревновательные условия можно создавать и с личными достижениями или выполнением заданий с определенными упрощенными или усложненными условиями.

В любительском и профессиональном спорте баскетболисты проводят тренировки под руководством и наблюдением тренеров команды. Но ко всему этому, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен уметь тренироваться и самостоятельно. Такие тренировки, как указывает Е.Р.Яхонтов, обычно называют самостоятельными, хотя иногда и индивидуальными [33].

Только ежедневные самостоятельные тренировки, начиная с юношеских лет, дадут возможность добиться мастерства и стать баскетболистом высокого класса с ярко выраженными индивидуальными качествами. Вы должны знать, что никакой тренер не сможет подготовить мастера высокого класса, если сам спортсмен не будет ежедневно стремиться к этому.

Чтобы овладеть точностью броска, баскетболист должен ежедневно совершенствоваться, начиная уже с юношеского возраста. Групповые тренировочные занятия не могут в полной мере осуществлять индивидуализацию техники выполнения. Уровень мастерства баскетболистов, которые занимаются самостоятельно, растет довольно быстро потому, что спортсмены уделяют больше времени тренировкам, постоянно совершенствуют свой индивидуальный стиль исполнения тех или других приемов, а также тех приемов, которые больше всего соответствуют

их особенностям. В таких самостоятельных тренировках у спортсмена развивается творческая инициатива. Во время таких тренировок баскетболисты находят новые исполнения различных технических приемов, которые отвечают их особенностям, а также изучают и по-своему переделывают новые технические приемы, которые они подметили у игроков высшего класса.

В таких тренировках в первую очередь развивается творческое мышление игрока. Баскетболист, изучая и пробуя тот или иной прием, должен постоянно думать о том, как лучше его исполнить, когда и как его применить. Такие тренировки направлены на повышение индивидуального тактического мастерства.

Баскетболисты, которые проводят самостоятельно тренировки, должны постоянно думать о повышении уровня своего мастерства, о своей спортивной форме, а также должен всегда помнить о команде, в которой он играет. Он должен постоянно интересоваться всем тем, что касается баскетбола. Это является обязательным условием для достижения высокого уровня мастерства.

Существующие системы спортивной подготовки, большие нагрузки, продолжительность игр требуют у спортсмена разумного подхода к организации и проведению самостоятельных тренировок. Самые первые технические и тактические навыки баскетболист должен получить во время тренировок под руководством тренера. В дальнейшем начинающему баскетболисту надо оказать помощь в проведении тренировок, а для этого необходимо:

- составить индивидуальный план самостоятельных тренировок. В этом плане надо указать на конкретные упражнения их длительность и т.д. Тренер должен периодически проверять ход выполнения составленного плана.

- каждый день выполнять определенное количество штрафных бросков из установленных тренером точек. На видном месте повесить таблицу выполнения заданных результатов.

- дать задание на совершенствование приемов, которые требуют доработки, обязательно указать срок выполнения задания. После окончания намеченного срока в обязательном порядке проверить результаты.

- постоянно вести учет попадания штрафных бросков, а также точек, которые были указаны тренером. После окончания тренировки объявлять о достигнутых результатах.

- организовать среди членов команды соревнования по выполнению ряда технических приемов. Постараться пригласить зрителей на такие соревнования. Обязательно завести таблицу результатов и постоянно заполнять ее. После окончания соревнований объявить о достигнутых результатах. Очень важным будет то, что при разборе результатов надо рекомендовать всем игрокам средства для самостоятельного достижения высоких результатов. Установить всем игрокам сроки выполнения заданий и результатов. После окончания сроков проверить достигнутые показатели в соревновании. Игроки команды должны соревноваться самостоятельно.

Приводим к Вашему вниманию самые простые рекомендации, которые дают возможность юным баскетболистам приучить себя к проведению самостоятельных тренировок. Очень важно, чтобы тренер сумел привить своим воспитанникам любовь к самостоятельным занятиям и учил их все это правильно делать. Ведь от того насколько тренер сможет привить своим подопечным навыки самостоятельных тренировок, в будущем будет зависеть дальнейший рост их мастерства.

Лучшим условием ликвидации своих слабых сторон и устранения недостатков является самостоятельная тренировка, которая может на первом этапе помочь создать базу для качественного выполнения требуемого действия, а уже затем с помощью подводящих упражнений решить данную проблему.

Одним из важных разделов в подготовке баскетболиста является тактическая подготовка, которая немыслима без теоретической подготовки. Уделять большое количество времени сложным командным тактическим

схемам, когда игроки не знают теоретических основ, индивидуальной тактики игры бессмысленно. Бывает так, что баскетболист еще не в полной мере освоил основные положения в защите, а его уже начинают обучать «прессингу», где первостепенное значение играет индивидуальное исполнение защитных приемов.

Общая теоретическая подготовка должна состоять из таких основных разделов: содержание утренней зарядки; разминка на тренировке и перед игрой; правила игры и об их развитии; методы современных спортивных тренировок; применяемые методы и средства; тактические схемы ведения игры; знания по гигиене и спортивной медицине.

Следует также знать, как проводить самостоятельные тренировки. Баскетболист должен хорошо усвоить все требования, которые предъявляются к выполнению технических приемов, чтобы с успехом совершенствовать их на самостоятельных занятиях. Чтобы приобрести такой багаж знаний, баскетболисту необходимо читать рекомендуемую литературу, постоянно интересоваться вопросами ведения тренировок и развитием игры. Также необходимо постоянно посещать различные соревнования и турниры, по возможности посещать тренировки других команд, перенимать игровой опыт лучших баскетболистов из других команд.

1.4. Виды записи баскетбольных игр

Вести регистрацию основных показателей соревновательной деятельности баскетбольной команды или отдельного спортсмена может только специально подготовленная бригада, что и делается на крупнейших соревнованиях. В баскетболе, по заданию и руководством Технической комиссии FIBA, постоянно проводится такая запись, результатом которой является перечень рекомендаций к внесению изменений в правила соревнований и регламенты проведения официальных игр.

Б.М. Гзовский и В.А. Кудряшев [4] считают, что записи могут быть описательными или состоящими из определенных условных знаков и схем. Чаще всего такие записи, как описательные, применяются для выявления особенностей организации соревновательной деятельности противника, с которым предстоит встреча. Прежде всего описываются антропометрические данные и физическая подготовленность. После этого описывается техника и манера игры наиболее активных и результативных членов команды (бросает с дальних дистанций, проходит справа под щит после ложного движения, владеет ведением мяча обеими руками и без зрительного контроля и т.п.), затем описываются тактические данные (амплуа, заслоны, какая чаще всего защита – личная или зонная, организация позиционного нападения и возможность быстрого перехода в стремительное нападение – длинной передачей или парой защитников, организация игры на подборе и т.п.).

Запись игр при помощи условных знаков и схем более распространена, чем описательная. Наиболее эффективна карта бросков, когда на схеме баскетбольной площадки фиксируется место, с которого выполнен бросок записью номера игрока – если бросок удачный, то номер игрока обводится кружком. Такая запись очень проста, но позволяет видеть точки, с которых чаще всего игрок выполняет броски и в организации игры против него необходимо активизировать защитные действия именно там. Причем, эти показатели достаточно стабильны.

Так же интересна фиксация передач мяча. Этот способ записи в большей степени дает данные о тактике игры в нападении. Фиксируются передачи (записывается номер игрока выполнившего передачу, номер игрока получившего передачу – если нет приема, то запись обрывается по причине, если выполнен бросок – удачный или нет). Анализ таких показателей позволяет легко выявить «дирижера» атак, а его нейтрализация, как правило, значительно усложняет организацию игры.

Запись соревновательной деятельности юных баскетболистов проводилась А.В.Лисициной и были выявлены особенности содержания

соревновательной деятельности в зависимости от игрового амплуа. Причем, эти особенности были классифицированы и определялась их целесообразность. С помощью такого анализа и должна в баскетболе планироваться содержательная сторона организации игры как в защите, так и нападении [13].

Наиболее сложна запись игры в защите. Как известно, игровые действия в защите делятся на индивидуальные, групповые и командные. Если совершена тактическая ошибка при игре в защите, то прежде всего фиксируется результат – получили себе очко и как просто пропустили его. Фиксируя номер ошибшегося игрока указывает номер ошибки – индивидуальной, групповой или командной.

Наиболее сложна фиксация удачных действий – отбор мяча является результатом чьих действий? Чаще всего возникает ситуация, когда активная игра в защите вынуждает нападающего сделать поперечную, или даже назад, передачу, которую и перехватили – забив два очка после возникшего отрыва.

С.В.Юров, сравнивая характеристика показателей интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок юных баскетболистов различного игрового амплуа, выявил основные требования к планированию физической подготовки, хотя использовал только символические изображения в процессе регистрации соревновательной деятельности [32].

Ю.М.Портнов [3] рассматривая проблему научно-методического обеспечения подготовки баскетболистов указывает, что нельзя обойти вниманием важный вопрос использования персонального компьютера и пакетов прикладных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно - методическом уровне управлять тренировочным процессом. Основные направления применения компьютеров:

1. статистический анализ и графическое изображение цифрового материала, получаемого в процессе соревновательной деятельности;

2. создание постоянно действующих и развивающихся информационных и имитационных систем, т.е создание динамических моделей подготовки спортсменов;

3. обработка результатов соревновательной деятельности с определением эффективности игры каждого спортсмена и команды;

4. контроль и оптимизация индивидуальной спортивной техники;

5. контроль физического развития и подготовленности спортсмена.

По результатам регистрации основных показателей соревновательной деятельности применяя современные информационные технологии можно разработать модель соревновательной деятельности против конкретной команды. При этом, вводя характеристики моделей игроков противника и вашей команды, получить варианты организации игры в нападении и защите. – окончательное решение конечно остается за тренерским советом.

Первые такие попытки проводились выдающимся тренером по футболу В.М.Лобановским, который с помощью специалистов разработал модель игры футбольной команды «Динамо» (Киев) против «Баварии» в лиге Чемпионов Европы. Победа Украинской команды показала возможность привлечения современных технологий в подготовке даже футбольной команды к конкретной игре.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

1. Изучение и анализ специальной научно-методической литературы

Составляя программу исследований, мы основывались на мнении ведущих теоретиков системы физического воспитания и спортивной подготовки (Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов, Ю.Ф.Курамшин, Н.В.Семашко Ю.Д.Железняк, Ю.И.Портных, Ю.М.Портнов и др.)

Баскетболу уделяется достаточно много внимания во всех средствах массовой информации, проводятся научные конференции и по их результатам публикуются материалы, написано много монографий и учебно-методической литературы. Большинство посвящено истории, технике и тактике игры с методикой обучения, приводится так же и цифровой материал, а вопросам научно – методического обсуждения результатов соревнований практически нет. Это усложнило поиск цифрового материала для сравнения показателей экспериментальной команды с другими участниками соревнований. Так же были использованы и Интернет-ресурсы.

2. Педагогические наблюдения

Научно-методическая литература рекомендует применять метод педагогических наблюдений в процессе тренировочных занятий и соревнований. Исследователь наблюдает за поведением игроков, за их активностью, эмоциональном состоянии, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, затем, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

Педагогические наблюдения нами проводились за показателями соревновательной деятельности баскетбольной команды с использованием различных методик регистрации. Это, прежде всего, с использованием условных знаков (например – на макете площадки рисовался номер игрока в

месте, с которого выполнен бросок, если он обведен в кружок, значит попал в кольцо). Таким же приемом регистрировалась и игра на подборе.

Анализ протоколов игры так же давал много информации – в определении количества и результативности штрафных бросков и т.п. Видеозапись позволяла получать дополнительную информацию или уточнять результаты собственной регистрации соревновательной деятельности.

При составлении программы педагогических наблюдений мы пользовались рекомендациями Ашмарина Б.А.[1], Губа В.П. [5], Ю.Д.Железняк [8], Ю.И.Смирнова [23] и др.

3. Анализ полученного количественного материала и его систематизация по функциональной направленности

Полученный количественный материал распределялся согласно функциональным обязанностям данного игрока. В ряде случаев, на первом этапе определялось процентное соотношение (в анализе бросков мяча и некоторых других показателей) и уже потом выполнялась систематизация. Последующее суммирование позволяло выявить количественную характеристику данного показателя.

Наиболее сложным был процесс выявления эффективности соревновательной деятельности. По сложившейся в команде системе коэффициентов определялись количественные характеристики наблюдаемых показателей, которые сначала суммировались для данного игрока, затем игроков данного амплуа, после чего и определялся показатель команды в целом.

4. Математическая обработка полученных результатов исследования

Результаты педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью баскетболистов выражались в арабских цифрах дискретного вида. Это усложняло систематизацию экспериментального материала, т.к. даже ранжирование было усложнено из-за частой повторяемости результатов

(это не дало возможность применения даже непараметрических методов статистической обработки фактического материала).

По указанным выше причинам мы ограничились применением только базовых арифметических видов вычисления (сложение, вычитание, умножение и деление) для определения средних показателей и процентного соотношения. При этом, точность измерения определена до десятых величин. Так же применялись и компьютерные технологии – при ведении технического протокола и регистрации наблюдаемых показателей.

Методы статистической обработки материалов мы применяли согласно рекомендаций В.П.Губа [5], Ю.Д.Железняк [8], П.К.Петрова [17] и др.

2.2. Организация исследования

Исследования проводились на базе баскетбольного клуба “Нижний Новгород”, в соревновательный период Единой молодежной лиги ВТБ сезона 2016-2017. В течении игрового сезона нами регистрировались показатели 56 официальных игр данных соревнований. В состав команды входило 24 человека, из них спортивные звания имели 9 баскетболистов: КМС-4 человека; МС-3 человека; МСМК-2 человека.

Средний возраст игроков: 20 лет

Средний рост игроков: 197 см.

Средний вес игроков: 90 кг.

Спортивный результат - шестое место в “Финале Восьми ЕМЛ ВТБ” среди 14 заявленных команд.

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Специалисты баскетбола часто распределяют игровые амплуа по параметрам их соревновательной деятельности в зависимости от возможностей и особенностей. Так, игроку первого номера (разыгрывающий защитник) требуется обязательно абсолютно свободно владеть всеми приемами игры с мячом, выполнять их на большой скорости, достаточно высокие требования к развитию координационных способностей (особенно в проходе к кольцу). Он является основным разыгрывающим в начале атаки и выполнять большое количество передач.

Игрок второго номера (атакующий защитник) выполняет две основные функции – завершение атаки (особенно трехочковые броски – лучший «снайпер») и опека опасных в нападении соперников. Может так же выполнять функции второго разыгрывающего.

Игрок третьего номера (легкий форвард). Основная задача – набор очков как в бросках с дистанции, так и в проходах. Должен иметь достаточно высокий рост, необходимый для эффективного участия в подборе мяча и блокировании бросков соперника.

Игрок четвертого номера (тяжелый форвард). Основная задача - подбор мяча на обоих щитах. Возможности и умение вести силовую борьбу в рамках правил соревнований обязательны.

Игрок пятого номера (центровой). Как и игрок четвертого номера должен играть под обоими кольцами, но диапазон его деятельности значительно шире и должен уметь играть на более дальних подступах как к своему кольцу, так и кольцу противника.

3.1. Анализ результатов педагогических наблюдений точности бросков мяча в кольцо

Чаще всего, специалисты начинают обсуждение результатов соревновательной деятельности с процента попадания бросков мяча с игры. Анализ протоколов баскетбольных матчей команд различного уровня подготовленности показал, что примерно 60% очков, набранных командой, получены результатом попадания двухочковых бросков, 30% трехочковых и 10% штрафных бросков. Конечно, эти показатели имеют большую вариативность, но это не исключает возможности применения при оценке соревновательной деятельности. Результаты педагогических наблюдений представлены в таблицах.

Таблица 3.1.

Точность попаданий двухочковых бросков

номер	процент попадания					средний показатель
	1	62,5	38,5	57,9	39,7	
2	41,2	46,9				44,1
2-3	56,7	35,7				46,2
3	50,6	42,2				46,5
3-4	30,8	47,6	48,6	20,0		36,75
4	33,3	68,8	35,9	28,6		41,65
5	17,5	70,0	65,2	40,0	43,0	47,1
среднее значение по команде						44,9

Наибольший результат в показателе процента попаданий двухочковых бросков с игры имеют игроки первого номера, хотя в их функциональные обязанности такой компонент не входит. Можно рекомендовать тренерскому коллективу внести предложение о применении данных игроков в функциях атакующего защитника. Второе место по проценту попаданий занимают

игроки пятого номера (центровые) и это вполне объяснимо, т.к. это и есть их функциональные обязанности. Наименьшую эффективность двухочковых бросков мяча имеют игроки третьего-четвертого номеров (легкий или тяжелый форвард). Данный показатель должен быть учтен тренерским составом как существенный недостаток организации игры и он является одним из резервов улучшения качества игры в нападении.

Следует особо отметить, что самые высокие проценты попадания двухочковых бросков с игры имеет центровые игроки (70,0 % - пятый номер и 68,8% четвертый номер) при средней результативности команды 44,9%. Возможно, при определенных обстоятельствах, чаще использовать это игровое преимущество, ведь очень высокий показатель результативности.

Второе место, как уже указывалось, по вкладу очков в копилку команды вносят трехочковые броски.

Таблица 3.2.

Точность попаданий трехочковых бросков

номер	процент попадания					средний показатель
1	40,0	7,7	50,0	20,0	24,8	30,6
2	27,3	38,3				32,8
2-3	36,8	29,8				33,3
3	33,3	25,0				29,2
3-4	34,8	33,3	33,8	25,0		31,7
4	0	40,9	23,5	0		16,1
5	0	0	0			0
среднее значение по команде						24,2

В таблице 3.2. представлены результаты точности попаданий трехочковых бросков. Прежде всего необходимо отметить, что не все игроки команды выполняли данные броски и это обосновано тем, что точность броско у них очень низкая – их броски, это просто потеря мяча. При этом,

пятеро игроков имеют нулевую результативность. Конечно, применение командой трехочковых бросков, заставляет противника расширять площадь защитных действий, но только не в случае нулевой точности. Трехочковые броски центровых – это не их функции, а вот нулевые показатели у игроков четвертого номера (двое игроков имеют нулевую эффективность) – это результат неполноценной подготовки.

Данное предположение подтверждается очень низкой точностью попадания трехочковых бросков командой - в среднем 24,2%. Только каждый четвертый бросок достигает цели – это сигнал к существенным изменениям в организации игры в нападении. Прежде всего – игровая дисциплина, т.е. тренер должен давать право на выполнение трехочкового броска по результатам контрольных испытаний и анализа протоколов игр.

Следует так же отметить, что примерно равную точность трехочковых бросков выявили игроки первого-третьего номеров (от 30,6% попаданий до 29,2%) – этот показатель нужно взять за основу организации выполнения трехочковых бросков.

Анализ количества и точности выполнения штрафных бросков дает тренерскому составу достаточно большой объем информации. Прежде всего, большое количество штрафных бросков показывает о высокой активности игры в нападении, но и о низкой результативности бросков мяча с игры – бьют по рукам в момент броска тех игроков, кто плохо пробивает штрафные броски. Особенно это проявляется на последних минутах матча, когда от точности выполнения штрафных бросков может зависеть результат всего матча. Не стоит забывать, что умение освободить «снайпера» для выполнения броска, это результат командной тактики и над этим следует постоянно работать.

Таблица 3.3.

Точность попаданий штрафных бросков

номер	процент попадания					средний показатель
	1	0	53,3	62,5	34,6	
2	46,2	68,4				57,3
2-3	82,5	40,5				61,5
3	76,5	70,9				73,7
3-4	70,0	40,0	72,0	75,0		64,3
4	66,7	65,0	25,0			52,2
5	76,2	60,0	48,7	65,0		62,5
среднее значение по команде						59,2

Педагогические наблюдения показывают, что центровые игроки чаще всего пробивают штрафные броски, а данные, приведенные в таблице 3 показывают, что «тяжелые форварды» (игроки четвертого номера) практически половину штрафных бросков не реализуют. Не далеко ушли и «легкие центровые» (игроки пятого номера) – только 62,2% штрафных бросков реализуются. Это значительный резерв в улучшении качества игры в нападении в трехсекундной зоне.

Конечно, когда средний показатель результативности штрафных бросков не достигает и шестидесяти процентов, то агрессивная игра в нападении против такой команды может быть оправданной. Только один «легкий форвард» имеет результативность штрафных бросков выше 80% - это довольно низкий показатель.

3.2. Эффективности игры на подборе мяча

Второй, по важности, показатель характеристики соревновательной деятельности является эффективность игры на подборе.

Таблица 3.4.

Эффективность игры на подборе (на своем щите)

номер	в среднем за игру					сумма
1	0,8	1,4	0,8	6,3	2,7	12,0
2	0,7	1,0				1,7
2-3	4,0	3,2				7,2
3	3,0	4,3				7,3
3-4	1,4	1,5	2,6			5,5
4	0,8	4,0	1,3	0,5		6,6
5	0,9	4,3	8,7	0,6	0,9	15,4
сумма по команде						55,7

Анализируя результаты игры команды на подборе своего щита, следует отметить, как положительное, что почти все игроки участвовали в данном компоненте соревновательной деятельности баскетболиста. Только один игрок (3 – 4 номер) не подобрал ни одного мяча. Многие тренеры считают, что проигранный свой щит – это проигрыш игры, а выигрыш чужого щита – это сенсация.

Наибольший вклад в данный компонент, как и должно быть, внесли игроки пятого номера (подвижный центровой) – 15,7 подбора в среднем за игру, что составляет примерно 28%. Не совсем понятно почему, но второе место по результативности данного компонента занимают игроки первого номера (разыгрывающий защитник) – 12 подборов за игру составляют примерно 22%. По всей видимости, они были активны на дальнем отскоке

мяча. Тяжелые центровые (игроки четвертого номера) в среднем за игру выполняли только 6,6 подборов (примерно 12%).

Наибольшую результативность в данном компоненте показал игрок пятого номера – в среднем 8,7 подборов за игру на своем щите.

Таблица 3.5.

Эффективность игры на подборе
(на чужом щите)

номер	процент попадания					сумма
1	0	1,2	0,6	4,7	0,5	7,0
2	0,5	0,6				1,1
2-3	0,8	0,5				1,3
3	1,1	1,4				2,5
3-4	0,5	0,5	1,2			2,2
4	1,3	1,5	1,1	1,0		4,9
5	0,7	6,3	3,5	0,8	1,1	12,4
сумма по команде						31,4

Результаты, приведенные в таблице 3.5. показывают, что игроки пятого номера имеют наибольшее количество подборов мяча на чужом щите, как и на своем. Это соответствует функциональным обязанностям игрокам данного амплуа, но только лидер данного амплуа изменился. Некоторое непонимание вызывает факт, что игроки четвертого номера осуществили меньше подборов, чем игроки первого номера (разыгрывающие защитники – 7,0, а тяжелые форварды только 4,9). Это указывает на то, что тяжелые форварды менее активны или просто не умеют и не хотят играть, как правило, в условиях жесткой борьбы на чужом щите.

Анализируя результаты педагогических наблюдений, приведенных в таблицах 3.4. и 3.5., следует отметить высокий уровень игры команды на подборе под чужим щитом. Если взять за 100% количество всех подборов, то

36% составляют подборы на чужом щите – это очень высокий результат и команде следует сохранить такое соотношение при увеличении общего количества подборов.

В команде сложилась своя, неоднократно апробированная система подсчета эффективности соревновательной деятельности каждого баскетболиста в течении соревновательного периода. Конечно она не совершенна и требует дальнейшей проработки, но тренерский совет и игроки команды в настоящее время берут ее результаты за основу.

3.3. Анализ эффективности соревновательной деятельности

Наиболее распространенным обобщающим показателем соревновательной деятельности спортсменов в большинстве видов спорта является эффективность.

Таблица 3.6.

Эффективность соревновательной деятельности

номер	величина коэффициента					сумма показателей
1	3,8	4,5	1,7	18,3	10,2	38,5
2	1,9	0,1				2,0
2-3	17,3	5,6				22,9
3	13,9	11,8	0			25,7
3-4	2,7	2,3	11,4			16,4
4	1,5	23,5	2,5	0		27,5
5	0,7	30,8	23,1	1,4	2,7	58,7
сумма показателей по команде						191,7

Цифровой материал, приведенный в таблице 3.6. указывает о наибольшем вкладе в результат соревновательной деятельности команды в течении соревновательного периода игроков пятого номера (сумма

коэффициентов эффективности соревновательной деятельности составляет 58,7 баллов – более 31% всех набранных командой баллов). Второе место в этом рейтинге занимают игроки первого номера (38,5 баллов – 20% всех набранных командой баллов). Игроки данных амплуа внесли в сумму набранных коэффициентов эффективности более половины всех набранных командой баллов – 51%.

Значительно меньший вклад внесли игроки четвертого номера (27,5 баллов – 14%) и примерно равное количество баллов игроки 2-3 номера и 3 номеров (13% и 12% соответственно). Наименьший вклад внесли игроки второго номера (коэффициент 2,0 составляет менее 1% набранных баллов игроками команды) и игроки третьего-четвертого номеров – примерно 9% набранных баллов.

ВЫВОДЫ

1. Изучение доступной научно-методической и популярной литературы выявило отсутствие научно-обоснованной методики регистрации, анализа и обобщения результатов соревновательной деятельности отдельно баскетболистов и команд в целом.

2. Анализ полученных данных выявил процентное соотношение вклада в результат соревновательной деятельности баскетболистов различного амплуа. Наибольший вклад внесли центровые (игроки пятого номера) – 31% и игроки первого номера (разыгрывающие защитники) – 20%. Игроки данных амплуа внесли в сумму набранных коэффициентов эффективности более половины всех набранных командой баллов – 51%.

Значительно меньший вклад внесли игроки четвертого номера (27,5 баллов – 14%) и примерно равное количество баллов игроки 2-3 номера и 3 номеров (13% и 12% соответственно). Наименьший вклад внесли игроки второго номера (коэффициент 2,0 составляет менее 1% набранных баллов игроками команды) и игроки третьего-четвертого номеров – примерно 9% набранных баллов.

3. Наибольший результат в показателе процента попаданий двухочковых бросков с игры имеют игроки первого номера, хотя в их функциональные обязанности такой компонент не входит. Наименьшую эффективность двухочковых бросков мяча имеют игроки третьего-четвертого номеров (легкий или тяжелый форвард). Данный показатель должен быть учтен тренерским составом как существенный недостаток организации игры и он является одним из резервов улучшения качества игры в нападении.

Примерно равную точность трехочковых бросков выявили игроки первого-третьего номеров (от 30,6% попаданий до 29,2%), значительно ниже (16,1%) показали игроки четвертого номера, а игроки пятого номера нулевую результативность. Средний показатель результативности штрафных бросков

составил примерно 60%, что указывает на необходимость введения корректив в тренировочный процесс для существенного улучшения данного показателя.

4. Анализируя результаты игры команды на подборе своего щита, следует отметить, что почти все игроки участвовали в данном компоненте соревновательной деятельности баскетболиста. Наибольший вклад в данный компонент внесли игроки пятого номера (подвижной центровый) – 15,7 подбора в среднем за игру, что составляет примерно 28%.

Следует отметить высокий уровень игры команды на подборе под чужим щитом. Если взять за 100% количество всех подборов, то 36% составляют подборы на чужом щите – это очень высокий результат и команде следует сохранить такое соотношение при увеличении общего количества подборов. Игроки пятого номера имеют наибольшее количество подборов мяча на чужом щите, как и на своем.

Некоторое непонимание вызывает факт, что игроки четвертого номера осуществили меньше подборов, чем игроки первого номера (разыгрывающие защитники – 7,0, а тяжелые форварды только 4,9). Это указывает на то, что тяжелые форварды менее активны или просто не умеют и не хотят играть, как правило, в условиях жесткой борьбы на чужом щите.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты педагогических наблюдений позволяют рекомендовать тренерскому коллективу баскетбольной команды клуба «Нижний Новгород», внести следующие коррективы в организацию игровой соревновательной и тренировочной деятельности:

1. Анализируя состав игроков команды, можно с уверенностью утверждать, что он недостаточно сбалансирован и требует корректировки. Об этом позволяет нам говорить тот факт, что из 25 заявленных игроков только двое (Надир Экзанов и Владислав Крушельницкий) являются чистыми игроками второго номера (атакующий защитник) и только, так же двое (Сергей Марихин и Дмитрий Лисицкий), могут совмещать эту функцию с игрой третьего номера. Анализирую функциональные обязанности игроков второго и третьего номеров видно, что совмещение крайне затруднительно набирать очки и организовывать игру – это разные обязанности. Игроков же пятого номера (центровой) шестеро.

2. Ежегодно, после завершения соревновательного периода, проводить подобные исследования с целью выявления динамики наблюдаемых показателей.

3. Сдует организовать контроль за соблюдением игровой дисциплины, в частности в выполнении трехочковых бросков. Игрокам, особенно центровым, имеющим очень низкую результативность, запретить выполнение данных броско, ибо это просто потеря мяча.

Игроки четвертого номера (тяжелый форвард) имеют процент попадания штрафных бросков около 50% - это недопустимо. Опытные защитники, особенно при игре под кольцом на последних минутах игры, просто будут против них применять недозволенные приемы. Это позволит остановить время игры и с большой долей вероятности данная атака завершится не более чем одним очков – после выполнения штрафных бросков.

4. Обратить особое внимание на низкую результативность игроков второго и третьего номеров. Сам факт того, что эффективность игроков первого номера выше чем второго – третьего, указывает на низкую эффективность данного компонента соревновательной деятельности баскетбольной команды.

5. Высокая эффективность игры на подборе под чужим щитом – очень важный показатель, но игра под своим щитом требует значительного улучшения. Кроме того, надо обратить внимание на неравномерность участия игроков различного амплуа в этом важнейшем показателе качества соревновательной деятельности баскетбольной команды.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / Ю.М. Портнов, В.Г. Луничкин, В.Г. Башкирова, М.И. Духовный. – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.
3. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / Под общ. ред. Ю.М. Портнова. – М., 1997. – 480 с.
4. Гзовский Б.М. Студенческий баскетбол. /Б.М.Гзовский, В.А.Кудряшов. – Мн., «Высшая школа», 1973. – 283.
5. Губа В.П.Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: Учебное пособие для вузов физической культуры. /Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. – 2-е издание – М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 220 с.
6. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Эксмо, 2015 – 185 с.
7. Гомельский Е.Я. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов 13-14 лет / Е.Я. Гомельский // Спорт в школе. – 2008. – № 23. – С. 38-48.
8. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 199 с.
10. Корягин В.М. Факторная структура технической и физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации в многолетнем

цикле тренировки / В.М. Корягин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №3. – С. 12-15.

11. Кольца! Официальное руководство по игре в баскетбол Ассоциации игроков НВА / Пер. с английского Е.Р.Яхонтов/ - СПб.: Изд-во «Олимпия-СПб», 2016. – 140 с.

12. Костикова Л.В. Баскетбол / Л.В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.

13. Лисица А.В. Характеристика соревновательной деятельности юных баскетболистов различных игровых амплуа / А.В. Лисица // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - № 11. – С. 52-55.

14. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 532 с.

15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. – Ч. I. – М., 2002. – 177 с.

16. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. - 3-е изд., – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.

17. Петров П.К. Математико-статистическая обработка результатов педагогических исследований: учебн. пособ. / П.К. Петров. – Ижевск: УдГУ, 2006. – 86 с.

18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

19. Подготовка высококвалифицированных спортсменов (баскетбол): популярные системы нападения в современном баскетболе: учебное пособие для студ. учреждений высш. профобразования/ Е.Р.Яхонтов, Б.Е.Лосин и др. / СПб.: издательство НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2016. – 168 с.

20. Регистрация и анализ соревновательной деятельности в баскетболе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений

физической культуры, специализации «Баскетбол» / Ю.П. Девяткин. – Омск: СибГУФК, 2007. – 52 с.

21. Руиз Ли. Баскетбол чемпионов: основы. /Пер. с англ./ - М.: Человек, 2014. -238 с.

22. Семашко Н.В. Баскетбол: учеб. для ин-ов физ. культ. / Н.В. Семашко. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 247 с.

23. Смирнов Ю.И. Спортивная метрология: учебник для студентов педагогических вузов / Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 232 с.

24. Сологуб А.А. Современная система спортивной подготовки баскетболистов / А.А. Сологуб. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 91 с.

25. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учебн. завед. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – М., 1999. – С. 34-90.

26. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник: под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 2-е изд. – 2004. – 520 с.

27. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

28. Технология спортивной тренировки: анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по баскетболу: учебное пособие для студ. учреждений высш. профобразования/ Под ред.Е.Р.Яхонтова. – СПб.: Издательство НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2014. -189 с.

29. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2008. – 480 с.

30. Черемисин В.П. Физические качества баскетболистов / В.П. Черемисин // Состояние и тенденции развития физической культуры и спорта в обществе: тез. докл. науч.-практ. конф. ВГИФК. – Воронеж, 1999. – С 143-145.

31. Шерстюк А.А. Экспериментальное обоснование объема специфических нагрузок различной направленности в тренировках юных баскетболистов / А.А. Шерстюк // Актуальные вопросы спортсменов высокой квалификации: тез. докл. V межвуз. науч. практ. конф. молодых ученых. – Омск: ОГИФК, 1987. – С. 89-91.

32. Юров С.В. Сравнительная характеристика показателей интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок юных баскетболистов различного игрового амплуа / С.В. Юров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №1 (59). – С. 124-127.

33. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов: учеб. пособ. / Е.Р. Яхонтов. – Л., 1975 – 47 с.

34. Яхонтов Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 71 с.

35. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист / Е.Р. Яхонтов.- М.: Физкультура и спорт, 1987. – 175 с.

36. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб. пособ. / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Олимп, 2006. – 134 с.

Приложения