

II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ КИДКІВ У БАСКЕТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Олена Мітова, Вікторія Грюкова, Олександр Пікінер
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Аннотация

В данной статье рассматривается эффективность выполнения бросков у баскетболистов команды «Днепр-Дубль» в соревновательной деятельности. Выявлен процент реализации бросков с различной дистанции после разных предварительных условий (после передачи, после ведения, после подбора) без сопротивления и с сопротивлением соперника. Определена динамика попадания бросков на протяжении матча.

Annotation

The article deals with the effectiveness of throws by basketball players the Second line-up «Dnipro» during competition. The per cent of realization of throws in different distance after different variants (after assist, after dribbling, after rebound) with opposition and without opposition has been revealed. The dynamics of made throws during match has been determined.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проведення змагань з баскетболу вийшло на такий рівень, що під час ігор ведеться статистичний аналіз техніко-тактичних дій гравців та команди в цілому на спеціально розроблених комп'ютерних програмах, що є доступним не тільки тренерам під час та після гри, але й кожному спостерігачу через он-лайн трансляцію у мережі Інтернет.

Особливу увагу з усіх статистичних показників привертає ефективність кидків, що є безперечним показником успішності виступу команд.

Розгляд статистичних даних дозволяє аналізувати показники ефективності 3-х очкових, 2-х очкових та штрафних кидків, але не вказує на умови виконання (з опором, без опору, в русі, з місця тощо), що не дозволяє детально виявити причини низької реалізації кидків, проаналізувати та потім вдосконалити засоби та методи при тренуванні кидків.

Аналізом змагальної діяльності баскетболістів займалося багато науковців [1, 2, 4, 5, 6], але всі їх роботи присвячені командам високого класу та мають узагальнюючий характер.

У той же час існує багато науково-методичної літератури щодо вдосконалення технічної підготовленості баскетболістів, а саме кидків у кошик [2, 5, 8, 9].

Виступ баскетболістів у дублюючих командах суперліги – це

проміжний етап у кар'єрі спортсмена між юнацьким та дорослим баскетболом. Саме на цьому етапі баскетболісти знаходяться у періоді адаптації до більш складних змагальних умов (збільшення швидкості виконання технічних елементів, більш ефективний опір при захисних діях супротивника тощо), при цьому в багатьох спортсменів порушується звична техніка виконання, знижується відсоток влучань [5]. Тому увага до виявлення недоліків при виконанні кидків, їх своєчасне усунення, на нашу думку, призведе до більшого успіху спортсменів на подальшому етапі – виступу за основний склад команди суперліги.

Стабілізація результативності дистанційних кидків на відносно невисокому рівні протягом тривалого часу у клубних командах України, очевидно, свідчить про те, що використовувані в практиці баскетболу методики вдосконалення техніки кидків м'яча в кошик вичерпали свої можливості на рівні 40-42 % і ця проблема сучасного великого баскетболу вимагає вирішення, що й підтверджує актуальність обраного напрямку досліджень.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувались згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту по темі 2.1.8 «Науково-методичні підходи вдосконалення навчально-тренувального процесу



спортсменів високої кваліфікації в різних видах спорту» (№ державної реєстрації 0106Ш11727).

Об'єкт дослідження – змагальна діяльність баскетболістів команди «Дніпро-Дубль».

Предмет дослідження – ефективність кидків в залежності від умов виконання.

Мета роботи: виявити ефективність кидків у баскетболістів команди під час змагальної діяльності. Задачі дослідження:

- визначити ефективність виконання кидків баскетболістів команди «Дніпро-Дубль» в змагальній діяльності в залежності від умов виконання;
- визначити ефективність кидків упродовж матчу в залежності від відстані та умов виконання.

Протягом даного етапу роботи ми використовували наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; аналіз статистичних протоколів змагальної діяльності баскетболістів; методи математичної статистики.

Організація дослідження. На цьому етапі дослідження нами було проаналізовано ефективність кидків під час змагальної діяльності в залежності від умов виконання. Нами було проаналізовано 10 матчів чоловічої команди «Дніпро-Дубль» під час регулярного чемпіонату України з баскетболу.

Результати дослідження. Кидок м'яча в кошик являється вершиною ігрових дій. Йому підпорядковується вся діяльність гравців

при організації гри. У процесі змагальної діяльності на точність виконання кидків м'яча в кошик впливає багато факторів.

Так, спеціалісти розділяють фактори, які мають вплив на точність кидків на дві основні групи: зовнішні (суб'єктивні) та внутрішні (об'єктивні). До зовнішніх відносяться: дистанція, з якої виконується кидок; траєкторія, з якою летить м'яч, протидія захисника, «своє – чуже» поле і т.д. [2, 4, 5]. До внутрішніх факторів, в першу чергу потрібно віднести: техніку виконання кидків м'яча в кошик, вплив втоми, стан психологічних та аналізаторних систем організму, тобто фактори, які залежать від внутрішнього стану систем організму спортсмена. Одні з них можуть носити суто індивідуальний характер (фізичний розвиток, функціональні можливості, координаційні здібності, вага, ріст, вік і т.д., інші – не залежать від індивідуальних особливостей, що притаманні, в рівному ступені, всім баскетболістам). Зазначені фактори в різних поєднаннях визивають відхилення просторових, часових і силових характеристик руху. Тому проблема подолання виникаючих перешкод розглядається, перш за все, як проблема надійності. Із усіх перерахованих факторів найбільш перешкоджаючий вплив на точність кидків у грі мають протидія захисту та втома (вплив фізичного та психологічного навантаження).

Тому нами було проаналізовано ефективність кидків з різної відста-

ні після різних попередніх технічних елементів (ведення, передачі, підбирання) при активному опорі захисника та без опору. Результати представлено у таблиці 1.

Аналізуючи результати кидків м'яча на ближній, середній та дальній відстані *без опору* в змагальній діяльності гравців, ми отримали такі результати: при виконанні ближніх кидків: після ведення – $75 \pm 13,15\%$, після передачі – $90 \pm 10,79\%$, після підбирання – $44 \pm 19,07\%$; при виконанні середніх кидків: після ведення – $31 \pm 11,79\%$, після передачі – $48 \pm 10,63\%$, після підбирання – $33 \pm 13,55\%$; при виконанні дальніх кидків: після ведення – $52 \pm 13,58\%$, після передачі – $53 \pm 9,45\%$, після підбирання – $19 \pm 6,21\%$.

Щодо виконання штрафних кидків, так за 10 змагальних ігор гравці виконали 207 кидків, та, на жаль, влучили тільки 147. Відсоток влучень $-71 \pm 3,05\%$, що є недостатньо високим для команд такого рівню.

Аналіз результатів кидків м'яча з активним опором захисника свідчить (табл.2), що:

- при виконанні кидків з *близької* відстані: після ведення $-67 \pm 2,68\%$, після передачі – $65 \pm 5,71\%$, після підбирання $-65 \pm 10,66\%$;
- при виконанні кидків з *середньої* дистанції гравці показали гірший результат влучень: після ведення – $55 \pm 8,97\%$, після передачі $-33 \pm 11,9\%$, після підбирання – $42 \pm 11,9\%$;

Таблиця 1

Результати кидків м'яча у баскетболістів з близької, середньої та дальньої відстані без опору захисника (за 10 ігор)

кидки	без опору захисника									штрафні
	ближні			середні			дальні			
Попередні умови виконання	п.в	п.п	п.пд.	п.в	п.п	п.пд.	п.в	п.п	п.пд.	
кількість спроб/влучень	37/28	28/25	9/4	16/5	29/15	9/3	30/16	59/31	11/2	207/147
% влучень	75±13,15	90±10,79	44±19,07	31±11,79	48±10,63	33±13,55	52±13,58	53±9,45	19±6,21	71±3,05

Примітки: п.в. – після ведення, п.п. – після передачі, п.пд. – після підбирання.



Таблиця 2

Результати кидків м'яча у баскетболістів з близької, середньої та дальньої відстані при активному опорі захисника (за 10 ігор)

кидки	при активному опорі захисника								
	близькі			середні			дальні		
Попередні умови виконання	п.в	п.п	п.пд.	п.в	п.п	п.пд.	п.в	п.п	п.пд.
кількість спроб/ влучень	72/48	68/44	28/18	45/25	54/18	7/3	42/23	50/25	10/5
% влучень	67±2,68	65±5,71	65±10,66	55±8,97	33±11,9	42±11,9	54±10,87	50±8,3	50±15,2

Примітки: п.в. – після ведення, п.п. – після передачі, п.пд. – після підбирання.

– при виконанні кидків з дальньої дистанції гравці показали також поганий результат влучень: після ведення – 54±10,87%, після передачі – 50±8,3%, після підбирання – 50±15,2%.

Також ми дослідили як змінюється ефективність кидків у гравців

«Дніпро-Дубль» у кожній чверті протягом матчу. Результати представлені у таблиці 3.

Розглядаючи статистичні звіти зіграних матчів у кінці кожної гри, де представлено окремо рахунок за кожну чверть, ми звернули увагу на те, що команда майже в кожній

грі програвала супротивнику за результатом третьої чверті. Аналіз результатів представлених у таблиці 3 свідчить про те, що кількість виконаних кидків у третій чверті більше, ніж в інших трьох, а ефективність – нижче. Особливо це простежується у таких кидках,

Таблиця 3

Середні показники ефективності кидків м'яча у баскетболістів протягом матчу (за 10 ігор)

		Близькі						Середні						Дальні						Штрафи
		з опором			без опору			з опором			без опору			з опором			без опору			
		п.в.	п.п.	п.пд.	п.в.	п.п.	п.пд.	п.в.	п.п.	п.пд.	п.в.	п.п.	п.пд.	п.в.	п.п.	п.пд.	п.в.	п.п.	п.пд.	
І ч в е р т ь	X	10/6	8/5	2/2	6/6	0	0	7/5	14/13	1/1	3/3	5/5	0	6/2	10/4	0	1/1	0	0	22/15
	%	60	62	100	100	0	0	71	92	100	100	100	0	33	40	0	100	0	0	68
	Δ	22,3	48,5	27,3	15,8	0	0	34,6	22,4	31,6	22,9	5	0	31,1	41,8	0	31,6	0	0	31,7
	m	11,1	24,2	13,6	0	7,9	0	17,3	11,2	15,8	11,4	2,5	0	15,5	20,9	0	15,8	0	0	15,8
II ч в е р т ь	X	19/12	20/16	5/5	4/4	8/8	2/0	3/1	15/8	0	0	6/6	0	7/3	12/6	0	2/2	8/4	3/2	14/10
	%	63	80	100	100	100	0	33	53	0	0	100	0	42	50	0	100	50	66	71
	Δ	34,5	45	43,3	31,6	45	22,8	59,3	36,8	0	15,8	44,9	0	37,6	40,6	0	30,1	38,7	66	38,1
	m	17,2	22,5	21,6	15,8	22,5	11,4	29,5	18,4	0	7,9	22,4	0	18,8	20,3	0	15,1	19,5	33	18,1
III ч в е р т ь	X	21/11	10/5	5/4	5/5	9/5	2/2	10/9	21/5	0	9/9	9/2	0	5/1	5/2	0	4/1	6/0	0	20/14
	%	52	50	80	100	55	100	90	25	0	100	22	0	20	40	0	25	0	0	70
	Δ	13,7	35,3	80,6	22,3	35,3	27,3	65,9	3,5	0	27,3	44,7	0	22,3	51,5	0	27,9	0	0	58,7
	m	6,8	17,6	40,3	11,2	17,6	13,5	33	1,7	0	13,6	22,3	0	11,1	25,7	0	13,9	0	0	29,3
IV ч в е р т ь	X	19/9	10/6	4/4	9/7	1/1	0	8/5	13/1	1/0	5/5	5/3	0	4/1	10/0	0	0	8/2	0	25/19
	%	47	60	100	77	100	0	62	7	0	100	60	0	25	0	0	0	25	0	76
	Δ	3	55,9	15,8	28,4	27,3	0	64,8	7,8	0	31,6	60,2	0	27,9	0	0	0	27,9	0	19,4
	m	1,5	27,9	7,9	14,2	13,6	0	32,5	3,9	0	15,8	30,1	0	13,9	0	0	0	14	0	9,7



як кидки з близької відстані з опором суперника після ведення (52%) та після передачі (50%). Середні кидки – після передачі з опором (25%) та без опором (22%). Дальні кидки також дуже слабо реалізовувались: з опором суперника після ведення (20%) та після передачі (40%), а також без опором 25% – реалізації кидків після ведення м'яча.

Така низька реалізація кидків в більшості ігор пов'язана з тим, що не всі спортсмени після великої перерви (між другою та третьою чвертями) можуть знову «увійти» у гру в повній бойовій готовності. Також вплинуло психологічне навантаження, тому що саме у третій чверті після вказівок та корегування дій гравців тренером команда намагається виправити становище в рахунку – наздогнати або утримати перевагу над суперником.

Психологічна напруженість являється фактором гальмування в процесі гри й призводить до зниження ефективності ігрових дій. Якщо врахувати, що дії в баскетболі проходять в умовах постійного контакту та протидії захисту, і більшістю прийомів гри потребують високої чіткості в управлінні рухами, стає зрозуміло, що додаткова психологічна напруженість також знижує концентрацію уваги у гравців, негативно впливає на точність їх кидків.

Висновки. Дослідження показало, що ефективність кидків у баскетболістів команди «Дніпро-Дубль» залежить від трьох чинників: попередніх умов, після яких

виконується кидок; належність або відсутність опором захисника; від чверті гри. Виявлено, що найбільш несприятливими попередніми умовами для більшості гравців є виконання кидків після підбирання та після ведення. Результати свідчать, що навіть без опором супротивника гравці мають дуже низький показник реалізації кидків (від 19 до 53% – дальні кидки; від 33 до 48% – середні; від 44 до 90% – ближні).

Результати даного дослідження допоможуть на наступному етапі при складанні методики вдосконалення технічної підготовленості баскетболістів більш детально планувати вправи, відпрацьовуючи кидки саме в тих умовах, після яких було виявлено їх низьку реалізацію.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Безымов Н. Факторная структура технико-тактических действий баскетболистов высокой квалификации различного игрового амплуа / Н. Безымов, О.Шинкарук // Спортивный вестник приднепров'я. – 2010. – №1. – С. 45-49.
2. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. / А.И. Вальтин К.: 2003. – 150 с.
3. Вознюк Т.В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидко-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки. / Т.В.Вознюк – дис. канд. наук з фіз. вих. – Вінниця, 2005. – С. 19-29.

4. Зикас И.А. Управление соревновательной деятельностью высококвалифицированных баскетболистов на основе проявления точностных движений в различные фазы менструального цикла на примере дистанционных бросков: Дисс. канд. пед.наук. 13.00.04 – К., 1992. – 170 с.
5. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов / В.М. Корягин. Учебник для вузов физической культуры. М. 1997. – С. 205-209.
6. Мітова О.О. Інтегральна підготовка баскетболістів 17-19 років при переході в команди суперліги: автореф. дис. канд. наук, з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»/ О.О. Мітова. – Харків. 2004. – 20 с.
7. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. / Л.Ю. Поплавський. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література. 2004. – 446 с.
8. Хосе Мариа Бусета. Баскетбол для молодых игроков. / Хосе Мариа Бусета, Маурицио Мандони, Александр Авакумович, Ласло Килик. Руководство для тренеров. 2000. ФИБА Мадрид. – 358 с.
9. Хромаев З.М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода: дисс. канд. пед. наук. – К. – 1997. – 189 с.

