

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-5-69-65>

УДК 796.323.2

Вертелецький О.І., Богатир В.Г., Грохович О.М.
Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського**ПОКАЗНИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В БАСКЕТБОЛІ**

Анотація. У статті здійснено науковий аналіз чинників результативності змагальної діяльності баскетболістів при розіграванні стандартних положень. Результативність діяльності баскетболістів, що єдиноборствують за м'яч, що відскочив, після невдалого штрафного кидка, разом з чинниками забезпечення (зростанням, стрибучістю тощо), залежить від ступеня адекватності спеціалізованих сприйняття ігровим ситуаціям. Розроблено методику, яка дозволяє підвищити якість виконання тактико-технічних прийомів передачі м'яча, на основі адекватності спеціалізованих сприйняття у підготовці спортивної команди баскетболістів.

Ключові слова: змагальна діяльність, результативність, баскетбол, чинник забезпечення, чинник реалізації.

Vertelets'kyi Oleh, Bohatyr Vyacheslav, Hrokhovych Oleksandr
V.O. Sukhomlynskyi National University of Mykolayiv**PERFORMANCE FACTORS FOR A GAMING ACTIVITY IN BASKETBALL**

Summary. Raising the performance of basketball players in standard positions playing is an important reserve for improving the quality of the game. However, the activity of gamers in the playing with jump balls, in taking a throw-in from outside the playground and in a fight for possession of a ball that jumped away after an ineffective penal throw is analyzed only on a qualitative level. The lack of quantitative characteristics of the competitive activity of basketball players in standard positions playing complicates the process of managing the athletes' training. The activity of basketball players in standard positions playing has been studied. The analysis of the space and temporal characteristics of these actions allowed to develop and experimentally test the methodological recommendations that increase the players' performance. These recommendations are based on simulation of the competitions in the training conditions. The activity of the competition during the playing in the standard positions takes place in the conditions of the space and temporal limits determined by the rules of the competition, as well as the shortage of time and space created by rivals, who compete, judges and not always adequate actions of team partners. The conditions in which the activity takes place, together with the high intensity of physical activity, preceding the standard positions playing, create a specific competitive tension. The analysis of the competitive activity of basketball players has revealed two main options for taking a throw-in from outside the playground: to a stationary partner and to a partner who is moving. The results of the study of basketball players' competitive activity in the standard positions playing open the possibility of using various ways of factors development for providing and improving the implementation factors, leading to an equivalent effectiveness. The tension of a competitive activity in standard positions playing is determined by the character of motor activity, preceding the playing, as well as by numerous psychic factors. At the same time, in training, the effect of tension, adequate to the competition (according to heart rate), is achieved through increased volume or intensity of motor activity. This greatly reduces the effectiveness of the development of adaptability to specific competitive influences.

Keywords: competitive activity, performance, basketball, providing factor, realization factor.

Постановка проблеми. Дослідження змагальної діяльності баскетболістів високого класу, визначення ключових компонентів її забезпечення і реалізації є важливим завданням наукових досліджень в теорії і практиці баскетболу.

У зв'язку з тим, що змагальна діяльність носить поліструктурний характер, відрізняється різноманітністю і варіативністю дій, постійним проявом винахідливості, а на спортивний результат безпосередньо впливають безліч чинників і спільні дії більш ніж десяти гравців, виникає проблема дослідження результативності змагальної діяльності баскетболістів при розіграванні стандартних положень.

Аналіз останніх досліджень. Одним з актуальних напрямків досліджень в баскетболі є визначення ключових компонентів забезпечення і реалізації змагальної діяльності гравців високої кваліфікації, виявлення провідних показників і характеристик, які в першу чергу визначають успішність гри спортсменів і команди. Провідні фахівці баскетболу (Ф. Ліндеберг [7]; Б. Коузі, Ф. Пауер [1]; О.Я. Гомельський [4]; Д. Вуден [3] і ін.) разом з про-

блемами змагальної діяльності в захисті і нападі істотну увагу приділяють особливим ситуаціям гри – розіграванню стандартних положень.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Підвищення результативності баскетболістів при розіграванні стандартних положень є важливим резервом поліпшення якості гри. Проте діяльність гравців при розіграванні спірних м'ячів, при вкиданні м'яча із-за меж майданчика і при єдиноборстві за м'яч, що відскочив, після нерезультативного штрафного кидка аналізується виключно на якісному рівні. Відсутність кількісних характеристик змагальної діяльності баскетболістів при розіграванні стандартних положень ускладнює процес управління підготовкою спортсменів.

Мета статті – здійснити науковий аналіз чинників результативності змагальної діяльності баскетболістів при розіграванні стандартних положень.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення максимальної результативності в розіграванні стандартних положень гравці повинні бути тренуваними і знаходитися в стані спор-

тивної форми. Тренованість – стан потенційних морфофункціональних можливостей, технічної, тактичної і фізичної підготовленості, необхідних для досягнення певного результату. Спортивна форма – стан змагальної готовності, що дозволяє максимально використовувати наявний потенціал (тренуваність).

Тренованість визначається чинниками забезпечення змагальної діяльності. До них відносяться:

а) функціональна адаптація організму (його систем і органів) до змагальних дій;

б) фізична підготовленість гравців – рівень розвитку рухових якостей, необхідних для ефективної змагальної діяльності, що проявляються в структурі рухових дій;

в) технічна підготовленість – оволодіння навиками прийомів виду спорту;

г) тактична підготовленість – знання стратегії змагальної діяльності, оволодіння уміннями і навиками тактичних дій;

д) психічна підготовленість – ступінь розвитку психічних функцій, характерних для спеціалізованої діяльності спортсмена.

Спортивна форма визначається чинниками реалізації, до яких відносяться:

а) функціональна резистентність – готовність організму до оптимальної реакції на стимул змагання, здатність до гіперкомпенсаторності функцій, підтримка високої працездатності на тлі прогресуючого стомлення, швидка відновлюваність;

б) адекватність якостей і навиків – відповідність рівня розвитку рухових якостей структури рухових навиків;

в) мобілізаційна готовність – відповідальність за результат;

г) адекватність стратегії і тактики спортивної кондиції, структурі змагань, планованому результату;

д) толерантність до стресів – стійкість до збиваючих чинників, перешкод, невдалих ситуацій.

Особливе місце в структурі чинників реалізації змагальної діяльності займають специфічні якості, «відчуття»: часу (моменту початку, зміни, тривалості дій); простору (дистанції, розміри майданчика); швидкості (її максимальності, оптимальності, відносності); середовища (покриття майданчика, амортизаційних властивостей щитів і кілець); спортивного снаряда (м'яча).

У сукупності специфічні якості складають комплексне «відчуття гри».

Виходячи з філософської інтерпретації принципів екстремальності спортивну форму можливо трактувати як об'єктивну тенденцію руху кількісних характеристик тренуваності до якісно нового комплексного, максимально можливого для даного стану їх прояву, що виражається в спортивному результаті.

У нашій роботі досліджувалася діяльність змагання баскетболістів при розіграші стандартних положень. Аналіз просторових і тимчасових характеристик цих дій дозволив розробити і експериментально перевірити методичні рекомендації, що підвищують результативність гравців. Ці рекомендації базуються на моделюванні в тренуваннях умов змагань.

Діяльність змагання при розіграші стандартних положень проходить в умовах просторових і тимчасових лімітів, визначених правилами

змагань, а також дефіциту часу і простору, що створюється суперниками, що єдиноборствують, суддями і не завжди адекватними діями партнерів по команді. Умови, в яких протікає діяльність, разом з високоінтенсивним фізичним навантаженням, передуючим розіграшу стандартних положень, створюють специфічну змагальну напруженість.

Аналіз змагальної діяльності баскетболістів виявив два основні варіанти вкидання м'яча із-за меж майданчика: на нерухомого і на партнера, що переміщується.

У таблиці 1 приведені кінематичні характеристики вкидання м'яча баскетболістами команди «FLASH» (м. Миколаїв) у чемпіонаті миколаївської баскетбольної ліги 2019 р. з командою «СДЮСШОР № 4» (м. Миколаїв) із-за бічної лінії в умовах перешкод, що створюються суперником.

Таблиця 1

Кінематичні характеристики вкидання м'яча із-за бічної лінії (матч МБЛ 2019 р. «FLASH» (м. Миколаїв) – «СДЮСШОР № 4» (м. Миколаїв))

Етап	t ₁ (мс)	t ₂ (мс)	t ₃ =t ₁ +t ₂ (мс)	L (м)
1	760	390	1150	4
2	1130	570	1700	5
3	1050	620	1670	5
4	1160	390	1550	3
5	2050	460	2510	4
6	2130	830	2960	8
7	4070	600	4670	6
8	2760	1520	4280	14

Умовні позначення: t₁ – час з моменту отримання м'яча гравцем на місці вкидання до моменту випуску м'яча; t₂ – час з моменту випуску м'яча гравцем, що вкидає його, до моменту лову м'яча гравцем на майданчику; t₃ – сумарний час вкидання; L – відстань від місця вкидання до гравця, що приймає м'яч.

Максимальні значення t₁ зафіксовані при вкиданні м'яча на партнера, що переміщується, в ситуаціях, коли суперник заважає вкиданню, а мінімальні – при вкиданні на партнера, що нерухомо стоїть, без перешкод. Часові характеристики t₂ варіюють в широких діапазонах від 390 мс до 1520 мс.

Аналіз характеристик L показує, що в умовах змагань баскетболісти вкидають м'яч переважно на відстань до 7-8 м. Із збільшенням відстані L збільшується час, протягом якого м'яч залишається неконтрольованим, унаслідок чого збільшується вірогідність перехоплення м'яча суперником. Так, в матчі між командами «FLASH» (м. Миколаїв) і «АГРО-БАСКЕТ» (м. Миколаїв) баскетболіст команди «FLASH» укинув м'яч на партнера, що переміщався, через 3800 мс з моменту отримання м'яча на місці вкидання. Неадекватне сприйняття спортсменом швидкості і напрямку переміщення партнера і особливостей діяльності суперника привели до невчасного вкидання м'яча, що дозволило баскетболістам команди «АГРО-БАСКЕТ» перехопити його.

Аналіз змагальної діяльності в баскетболі показує, що протидія вкиданню м'яча може мати різну спрямованість:

– створити умови для оволодіння м'ячем після вкидання;

- ускладнити вкидання м'яча в ліміті (5 секунд) часу;
- змусити суперника укинути м'яч в невідповідному для нього напрямі і т.д.

Отже, результативність вкидання м'яча в умовах змагального ліміту часу і ситуативного дефіциту простору і часу, що створюється суперником, залежить не тільки від якості виконання технічного прийому передачі м'яча, але і від своєчасності виконання вкидання на основі адекватності спеціалізованих сприйнять.

Аналіз діяльності змагання баскетболістів, що єдиноборствують за м'яч, що відскочив, після невдалого штрафного кидка, показує, що оволодіння м'ячем після відскоку здійснюється в різних місцях майданчика, які умовно можна розділити на 8 зон (Є.Н. Приступа [6]). В більшості випадків 80% (n=328) оволодіння м'ячем відбувається в безпосередній близькості від щита, в зонах 2 і 3 (рис. 1).

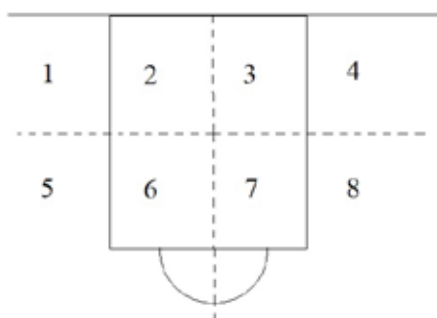


Рис. 1. Зони оволодіння м'ячем після відскоку

Тимчасові характеристики t_1 (табл.2) варіюють від 880 мс до 1030 мс.

Не дивлячись на те, що, згідно правилам, баскетболістам дозволяється входити в область штрафного кидка тільки після торкання м'ячем кільця, аналіз характеристик t_2 показує, що гравці входять в область через 300-600 мс з моменту випуску м'яча. Передчасний вхід можна пояснити прагненням зайняти вигіднішу позицію в єдиноборстві за м'яч, що відскочив. В той же час судді тільки в 5-10% випадків фіксують це порушення правил.

Приведені дані свідчать, що раніший вхід в область штрафного кидка не завжди закінчується виграшем єдиноборства.

Характеристики t_3 варіюють в діапазоні від 500 мс до 900 мс. Висококваліфіковані гравці опановують м'ячем на самому початку відскоку від кільця. Це скорочує час, протягом якого м'яч залишається неконтрольованим.

Баскетболісти команди, що захищається, згідно правилам змагань, розташовуються ближче до щита. Це дає їм певну перевагу у виборі кращої позиції.

Гравець нападаючої команди або команди, що захищається перед входом в область штрафного кидка на основі сприйняття характеристик польоту м'яча повинен передбачити особливості його відскоку, одночасно не даючи переваги у виборі кращої позиції суперникові, що єдиноборствує.

Таким чином, результативність діяльності баскетболістів, що єдиноборствують за м'яч, що відскочив, після невдалого штрафного кидка, разом з чинниками забезпечення (зростанням, стрибучістю і т.д.), залежить від ступеня адекватності спеціалізованих сприйнять ігровим ситуаціям.

Висновки і пропозиції. Результати дослідження змагальної діяльності баскетболістів при розіграві стандартних положень відкривають можливість використання різних шляхів розвитку чинників забезпечення і вдосконалення чинників реалізації, ведучих до рівноцінної результативності.

Напруженість змагальної діяльності при розіграві стандартних положень детермінована характером рухової діяльності, передуючої розіграшу, а також численними психічними чинниками. В той же час в тренуванні ефект напруженості, адекватний змаганню (за даними ЧСС), досягається за рахунок підвищення об'єму або інтенсивності рухової діяльності. Це значною мірою знижує ефективність розвитку адаптивності до специфічних змагальних впливів.

Перспективи подальших досліджень. З метою наближення учбово-тренувального процесу до реальних умов змагань розроблена методика підвищення результативності діяльності баскет-

Таблиця 2

Тимчасові характеристики єдиноборства баскетболістів за м'яч, що відскочив, після невдалого штрафного кидка (гра чемпіонату МБЛ 2019 р. між командами «FLASH» (м. Миколаїв) і «АГРО-БАСКЕТ» (м. Миколаїв))

Місце єдиноборства	t_1 (мс)	t_2 (мс)		t_3 (мс)	Результат єдиноборства
		гравець "FLASH"	гравець «АГРО-БАСКЕТ»		
На щиті команди «FLASH»	950	520	360	610	«АГРО-БАСКЕТ»
	930	450	330	550	«АГРО-БАСКЕТ»
	880	350	420	440	"FLASH"
	1030	430	490	780	"FLASH"
	980	520	430	860	«АГРО-БАСКЕТ»
	970	320	460	690	спірний
	910	410	500	830	«АГРО-БАСКЕТ»
	950	310	420	540	«FLASH»
На щиті команди «АГРО-БАСКЕТ»	890	370	340	470	«АГРО-БАСКЕТ»
	930	320	350	830	«АГРО-БАСКЕТ»
	990	430	610	820	«АГРО-БАСКЕТ»

Умовні позначення: t_1 – час польоту м'яча до кільця; t_2 – час з моменту випуску м'яча до моменту входу гравця в область штрафного кидка; t_3 – час від моменту торкання м'ячем кільця до моменту оволодіння м'ячем, що відскочив.

болістів при розігріті стандартних положень. Використання збиваючих чинників (обмеження просторових і тимчасових параметрів діяльності, створення змагального дефіциту часу і простору, застосування зорових і звукових подразників, моделювання екстремальних моментів гри і т.д.) дозволило максимально наблизити умови тренування до змагань по рівню специфічної напруженості.

Список літератури:

1. Баскетбол: концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр ; Сокр. пер. с англ. канд. пед. наук Е.Р. Яхонтова. Москва : Физкультура и спорт, 1975. 272 с.
2. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. Киев : Ін Юре, 2003. 150 с.
3. Вуден Д. Современный баскетбол. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 256 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. Москва : Фаир, 1997. 224 с.
5. Защук С.Г., Козина Ж.Л., Безъязычный Б.И. Структура комплексной подготовленности квалифицированных баскетболисток. *Физическое воспитание студентов*. Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2009. № 2. С. 19–22.
6. Келлер В.С., Приступа Е.Н. Факторы результативности соревновательной деятельности при розыгрыше стандартных положений. *Проблемы повышения мастерства спортсменов* : тез. докл. науч.-практ. конф. Чебоксары, 1989. С. 71.
7. Линдеберг Ф. Баскетбол. Москва : Физкультура и спорт, 1971. 279 с.

References:

1. Basketball: kontseptsyy y analiz / B. Kouzy, F. Pauer; Sokr. per. s anhl. kand. ped. nauk E.R. Yakhontova. Moscow : Fyzkultura y sport, 1975. 272 p. (in Russian)
2. Valtyn A.Y. (2003). Problemy sovremennoho basketbola. Kyiv : In Yure, 150 p. (in Russian)
3. Vuden D. (1987). Sovremenniy basketbol. Moscow : Fyzkultura y sport, 256 p. (in Russian)
4. Homelskiy A.Ia. (1997). Basketbol. Sekrety mastera. Moscow : Fayr, 224 p. (in Russian)
5. Zashchuk S.H., Kozyna Zh.L., Bezъязыchniy B.Y. (2009). Struktura kompleksnoi podhotovlennosti kvalyfytsyrovannykh basketbolystok. *Fyzicheskoe vospytanyia studentov*. Kharkov : KhOONOKU-KhHADY, no 2, pp. 19–22.
6. Keller V.S., Prystupa E.N. (1989). Faktory rezultatyvnosti sorevnovatelnoi deiatelnosti pry rozyhryshe standartnykh polozheniy. *Problemy povysheniya masterstva sportsmenov* : tez. dokl. nach.-prakt. konf. Cheboksary, p. 71. (in Russian)
7. Lyndeberh F. (1971). Basketball. Moscow : Fyzkultura y sport, 279 p. (in Russian)