

# АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

С.Н. Рыбалкин

Волгоградская государственная академия физической культуры, Россия

**Введение.** Соревновательная деятельность представляет собой демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в различных видах спорта в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов [1, 2, 3].

Конкретные и полные знания о содержании и результатах соревновательной деятельности в баскетболе необходимо, прежде всего, для: определения общей стратегии подготовки – выбора средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок, использования внутренировочных факторов; объективизации спортивного результата в конкретной игре – возможности быстрого и точного выявления причин успеха или неудачи; внесения своевременной коррекции в планы подготовки команды; повышения эффективности тактической подготовки, в частности выбора тактического варианта игры, адекватного цели выступления и возможности предполагаемого соперника; моделирования в тренировке протекания реальных состязаний.

Именно поэтому в последние годы изучению соревновательной деятельности в баскетболе стало уделяться значительно больше внимания, однако такие работы посвящены рассмотрению или команд Супер лиги, или детско-юношеских команд. Остаются вне поля зрения команды, которые участвуют в Первенстве России в Высшей лиге, а именно эти команды и являются тем резервом, на основе которого и развивается спорт высших достижений. Это, в конечном итоге, и определило актуальность предпринятого исследования.

**Методы.** Анализ официальных статистических отчетов игр Первенства России по баскетболу среди мужских команд Высшей лиги сезонов 2006-2007 г.г., 2007-2008 г.г.; 2008-2009 г.г., 2009-2010 г.г. Определение показателей деятельности сердечно-сосудистой системы баскетболистов во время соревновательных игр при помощи регистратор сердечного ритма «Командная система Polar».

**Результаты и их обсуждение.** В таблице 1 представлены средние величины показателей основных технико-тактических действий баскетбольной команды «Волжанин-ГЭС» в соревновательных играх четырех Первенств России высшей лиги: количество выполненных 2-х очковых бросков; количество забитых 2-х очковых бросков; количество выполненных 3-х очковых бросков; количество забитых 3-х очковых бросков; количество атакующих передач; количество перехватов; количество подборов на своём щите; количество подборов на чужом щите; общее количество подборов. А, следовательно, они могут являться основой для моделирования

Таблица 1 – Показатели основных технико-тактических действий баскетбольной команды «Волжанин-ГЭС» в соревновательных играх Первенства России (M±m)

№	Показатели	Первенство России (годы – количество игр)			
		2006/2007 (56)	2007/2008 (52)	2008/2009 (48)	2009/2010 (22)
1	Количество выполненных 2-х очковых бросков	43,8 ± 1,2	46,0 ± 0,9	50,0 ± 1,0	51,8 ± 1,1
2	Количество забитых 2-х очковых бросков	21,5 ± 0,3	21,9 ± 0,4	24,2 ± 0,4	26,3 ± 0,5
3	Количество выполненных 3-х очковых бросков	21,4 ± 0,4	22,9 ± 0,3	19,0 ± 0,3	18,1 ± 0,2
4	Количество забитых 3-х очковых бросков	6,7 ± 0,1	6,9 ± 0,1	5,9 ± 0,2	5,0 ± 0,2
5	Количество атакующих передач	22,2 ± 1,3	31,3 ± 1,7	17,2 ± 1,2	18,5 ± 1,2
6	Количество перехватов	13,4 ± 0,7	14,6 ± 0,8	9,8 ± 0,6	12,4 ± 0,7
7	Количество подборов на своём щите	21,2 ± 1,1	21,3 ± 1,3	25,5 ± 1,4	24,3 ± 1,3
8	Количество подборов на чужом щите	12,5 ± 0,6	13,0 ± 0,6	14,8 ± 0,7	13,6 ± 0,5
9	Общее количество подборов	33,7 ± 1,2	34,3 ± 1,3	40,4 ± 1,4	37,9 ± 1,2

количественных характеристик технико-тактических действий в тренировочных упражнениях.

Как видно из представленных данных большинство рассматриваемых основных показателей технико-тактических действий мужской баскетбольной команды «Волжанин-ГЭС» г. Волжский, Волгоградской области, участвующей в Первенстве России по Высшей лиге, за четыре года изменились незначительно. Это свидетельствует о том, что количественные показатели объема технико-тактических действий остаются достаточно стабильными и устойчивыми, а, следовательно, могут использоваться в качестве ориентиров для моделирования тренировочных средств и методов подготовки квалифицированных баскетболистов.

В таблице 2 представлены показатели интенсивности соревновательной нагрузки ведущих игроков баскетбольной команды «Волжанин-ГЭС», зафиксированные на турнире памяти полного Георгиевского Кавалера Героя Советского Союза Недорубова г. Волгограде (ноябрь 2009 года) с баскетбольной командой «Автодор» (Саратов).

Следует отметить, что для анализа интенсивности соревновательной нагрузки баскетболистов использовалась классификация зон интенсивности, принятая в международной практике [4]. В соответствии с этой классификацией выделяют семь зон, однако для спортивных игр мы использовали только шесть: (R) восстановительная: очень низкая интенсивность, 70-80 % от порога анаэробного обмена (АнП), 60-70 % от ЧСС макс; (A1) аэробная 1: низкая интенсивность, 80-90 % от АнП, 70-80 % от ЧСС макс; (A2) аэробная 2: средняя интенсивность, 90-95 % от АнП, 80-85 % от ЧСС макс; (E1) развивающая 1: транзитная зона, 95-100 % от АнП, 85-90 % от ЧСС макс; (E2) развивающая 2: высокоинтенсивная выносливость, 100-110 % от АнП, 90-95 % от ЧСС макс; (An1) анаэробная 1: основанная на анаэробном гликолизе.

Так как максимальная ЧСС у разных спортсменов может быть различной, то расчет границ зон интенсивности рассчитывался для каждого спортсмена индивидуально. Анализ полученных результатов позволяет сделать определенные заключения. Так, несмотря на то, что у ведущих баскетболистов команды «Волжанин-ГЭС» игровое время различается своей продолжительностью (минимальное у М-а С. – 18 минут 39 секунд, максимальное у Я-ч С. – 34 минуты 34 секунды), интенсивность физической нагрузки для всех игроков оказалась приблизительно одинаковой. То есть, основная доля нагрузки пришлась на развивающие зоны интенсивности, когда ЧСС каждого игрока находится в пределах 85-95 % от его максимально возможной ЧСС.

Таблица 2 – Показатели интенсивности соревновательной нагрузки ведущих игроков баскетбольной команды «Волжанин-ГЭС» (ноябрь 2009 года)

№	Ф.И.	Игровое амплуа	ЧСС макс уд/мин	Время игры мин, с	Показатели деятельности ССС во время игры				Время (с) /и объем по зонам интенсивности (%)					
					ЧСС мин уд/мин	ЧСС сред.уд/мин	ЧСС максуд/мин	Сумма ЧСС кол-во раз	Восстановительная (60-70 % от ЧСС макс)	Аэробная 1 (70-80 % от ЧСС макс)	Аэробная 2 (80-85 % от ЧСС макс)	Развивающая 1 (85-90 % от ЧСС макс)	Развивающая 2 (90-95 % от ЧСС макс)	Анаэробная 1 (95-100 % от ЧСС макс)
1.	Г-в Н	Р	196	29:19	107	163	196	4959	0:05/0,3	3:29/11,9	3:52/13,2	8:39/29,5	8:58/30,6	4:16/14,5
2.	П-в А	Ф	184	19:24	98	156	182	3127	0:12/1,0	2:23/12,3	2:45/14,2	6:17/32,4	6:14/32,2	1:33/7,9
3.	Я-ч С	Р	190	34:34	103	160	190	5376	0:04/0,8	3:52/11,2	5:19/15,4	10:08/29,3	10:14/29,6	4:57/13,7
4.	К-о А	Ц	185	31:54	104	157	180	5024	0:25/1,3	3:56/12,3	4:14/13,3	12:35/39,5	8:37/27,0	2:07/6,6
5.	М-в С	З	182	18:39	100	160	182	3278	0:05/0,4	2:12/11,8	2:21/12,6	5:03/27,1	6:38/35,6	2:20/12,5
6.	С-а В	Ф	192	20:36	103	158	189	3422	0:11/0,9	2:25/11,7	2:51/13,8	6:50/33,2	6:34/31,9	1:45/8,5
Средний объем по зонам интенсивности (%)									0,7	11,8	14,5	32,1	28,4	12,5

Примечание: игровое амплуа - Р (разыгрывающий), З (защитник), Ф (форвард), Ц (центральной).

Однако есть и некоторые различия между показателями интенсивности соревновательной нагрузки рассматриваемых баскетболистов, которые определяются их игровым амплуа. Так у форвардов, и особенно у центрового, доля физической нагрузки в анаэробной-гликолитической зоне интенсивности меньше, чем у разыгрывающих и защитников. Этот факт вполне объясним и понятен, так как игроки в зависимости от своего амплуа выполняют технико-тактические действия не только отличающиеся решением определенных задач, но и их интенсивностью и скоростью выполнения. Больше количество движений и интенсивнее их выполняют разыгрывающие и защитники, меньше форварды и центровые.

Тем не менее, показатели интенсивности соревновательной нагрузки ведущих баскетболистов команды «Волжанин-ГЭС» позволяют рассчитать среднее соотношение объемов работы в каждой зоне интенсивности и принять их за базовые для моделирования тренировочных упражнений по этому параметру нагрузки.

И так, во-первых, объем соревновательной нагрузки в зонах аэробного (ЧСС до 85 % от максимально возможной для каждого спортсмена) и анаэробного энергообеспечения (ЧСС от 85 % до 100 % от максимально возможной для каждого спортсмена) для баскетболистов команды «Волжанин-ГЭС» составляет 27,0 % и 73,0 % соответственно.

Во-вторых, в аэробную зону интенсивности входит объем нагрузки: восстановительной зоны (ЧСС до 70 % от максимально возможной для каждого спортсмена) – 0,7 %; аэробной 1 (ЧСС до 80 % от максимально возможной для каждого спортсмена) – 11,8 %; аэробная 2 (ЧСС до 85 % от максимально возможной для каждого спортсмена) – 14,5 %.

В-третьих, из 73,0 % анаэробного объема тренировочной нагрузки 60,5 % приходится на смешанную аэробно-анаэробную зону интенсивности: 32,1 % на развивающую зону 1, где ЧСС достигает 90 % от максимальной, и 28,4 % на развивающую зону 2, когда ЧСС возрастает до 95 % своего максимума; 12,5 % на анаэробно-гликолитическую зону, в которой ЧСС находится в пределах от 95 % до 100 % максимальных значений.

**Выводы.** Полученные данные о показателях объема и интенсивности соревновательной деятельности квалифицированных мужских баскетбольных команд России (на примере команды «Волжанин-ГЭС», г. Волжский, Волгоградской области) могут служить основанием для эффективного выбора средств и методов тренировки, оптимизации параметров тренировочных нагрузок, моделирования в тренировке условий соревновательной деятельности. Также полученные результаты исследования являются ориентиром для планирования тренировочных нагрузок в различных циклах подготовки квалифицированных мужских баскетбольных команд.

## **Литература:**

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев – М.: ФизС, 1977. – 271 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта / Ю.М. Портнов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1989. – 40 с.
4. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировка на выносливость: Пер. с англ. / П. Янсен – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. – 160 с.