ВПЛИВ СИСТЕМИ “ФОРЧЕКІНГ” НА ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ В ПІДГОТОВЦІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ЗАХИСТІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Коваленко О. П., Захаріна Є. А.
Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

Анотація. В статі проведений аналіз тренувальної і підтримуючої системи захисту „форчекінг”, яка спирається на інтервальний метод, розглядаються питання формування адаптаційних процесів в підготовці техніко-тактичних дій у баскетболістів вищої кваліфікації. Вправи системи „форчекінг” вирішують питання адаптації спортсменів до виконання граничних навантажень в захисті і нападі. Система ставить граничні вимоги до психічних процесів. Завдяки цим вправам формується психічна стійкість до стресу. Створення мікроклімату змагань при виконанні комплексу вправ допомагає збільшенню приросту працездатності баскетболістів і мобілізації функціональних резервів їх організму.
Ключові слова: захист, адаптація, „форчекінг”, макроцикл, перехоплення, дриблінг, передача.
Аннотация. Коваленко О. П., Захарина Е. А. Влияние системы „форчекинг” на формирование адаптационных процессов в подготовке технико-тактических действий в защите у баскетболистов высокой квалификации. В статье проведен анализ тренировочной и поддерживающей системы защиты „форчекинг”, которая опирается на интервальный метод, рассматриваются вопросы формирования адаптационных процессов в подготовке технико-тактических действий у баскетболистов высокой квалификации. Упражнения системы „форчекинг” решают вопросы адаптации спортсменов к выполнению предельных нагрузок в защите и нападении. Система ставит предельные требования к психическим процессам. Благодаря этим упражнениям формируется психическая стойкость к стрессу. Создание микроклимата соревнований при выполнении комплекса упражнений помогает увеличению прироста работоспособности баскетболистов и мобилизации функциональных резервов их организма.
Ключевые слова: защита, адаптация, „форчекинг”, макроцикл, перехват, дриблинг, передача.
Annotation. Kovalenko O.P., Zakharina Y.A. The ‘forchecking’ system affect on adaptation processes formation in preparing technical-tactical guarding of highly qualified basketball players. The article analyses the training and supporting system of guarding ‘forchecking’ which is based on interval method. The author defines the problem of adaptation processes in preparing technical-tactical actions of highly qualified basketball players. Exercises of a system " forchecking " decide problems of acclimatization of sportsmen to fulfilment of ultimate loads in protection and an offence. The system puts limiting requests to mental processes. Due to these exercises mental durability to a stress is shaped. Building of a microclimate of competitions at fulfilment of a complex of exercises helps augmentation of an accretion of work capacity of basketball players and mobilization of functional redundancies of their organism.
Key words: guarding, forchecking, adaptation, macrocycle, interception, dribbling, pass.

Вступ.

Баскетбол не уклінно рухається в бік інтенсифікації всіх його елементів: швидкості кидків і передач, переміщенню гравців з м’ячем і без нього, збільшення швидкості гри за рахунок зменшення часу на одну атаку.

За останні роки значно розширився арсенал „бойових” прийомів гри та покращилася виконавча майстерність баскетболістів. Зріс атлетизм спортсменів і динамізм самої гри. Сьогодні підготувати висококласного спортсмена можливо лише застосовуючи сучасні методи тренування, які враховують анатомо-фізіологічні особливості спортсмена, найновіші теоретичні основи виду спорту, психологічні питання управління процесом тренування, тощо.

Але не дивлячись на це, баскетбол має досить серйозні проблемі, які стримують його розвиток і популярність. Проблеми ці заключаються в багатьох його аспектах – в технічній підготовленості, в організації захисту та нападу, в тактичній, психологічній підготовці гравців [1, 4].

Специфічні особливості адаптації в баскетболі, виявляються в тому, що спортсмену потрібно взаємодіяти з партнерами і суперниками в умовах тренування і змагань використовуючи для цього м’яч та кошик, що створює додаткові проблеми пристосування організму до умов оточуючого середовища. [5, 7]. Нам потрібно розглянути місце адаптації в сучасному учбово-тренувальному процесі баскетбольної команди вищої кваліфікації.

Проявлення адаптації в спорті мають багато проявлень в тренуванні-адаптація до фізичного навантаження самої різноманітної спрямованості, координаційної складності, інтенсивності, удосконалення техніко-тактичної майстерності, психічних функцій в змаганнях – наявністю екстремальних умов, що визначають формування адаптаційних процесів [2, 6, 7].

Ефективність захисних дій баскетболістів залежить від швидкості простих і складних рухових реакцій, швидкості одного руху і взаємопов’язаного комплексу рухів при виконанні ігрових прийомів. В тренувальній і змагальній діяльності ці рухи проявляються в комплексі. Поняття „швидкість” в баскетболі вбирає в собі не тільки швидкість рухів, а й швидкість ситуаційного мислення, яке знаходиться в прямій залежності від технічного і тактичного уміння гравця [4].

У баскетболі головною адаптацією до великих навантажень стала техніко-тактичні адаптація до дій в нападі. В той час адаптація до екстремальних дій в захисті поступово згасає. Спортсмени поступово стають

© Коваленко О. П., Захаріна Є. А., 2009

адаптивно готовими до сучасної суперактивної гри в нападі і неадаптованими до активної гри у захисті. І це саме співпадає з важливим періодом макроциклу – змагальним, коли команди беруть участь у головних змаганнях [3, 4]. Так в нападі всі гравці діють активно: агресивно, напористо, а в захисті це трапляється рідко. „Принцип баскетболу" в захисті, на жаль, більшість гравців „відпочиває". Гравці включаються в активні захисні протидії в боротьбі за м'яч, який відскочив від власного кошика. В останніх випадках, вони практично відпочивають, стоячи разом зі „своїми" підопічними.

Сучасний баскетбол з його вимогами швидкостями вимагає від захисника великого рухового діапазону [1, 4, 8]. Йому потрібно застосовувати всю вправність, спритність, силу, стрибучість, щоб встигнути за гравцями нападу, вибити м'яч у дріблера, оволодіти неконтрольованим м'ячем, устигнути накрити м'яч, спрямований у кошик, виконуючи відштовхування уже не з відпрацьованої стійки, а з самої незвичайної: двома широко розставленими ногами, однією ногою і т. д.

Але стати баскетболістом, який вміє ефективно застосовувати активні форми захисту, можна, лише засвоївши школу пресингу, де гравець навчиться протистояти суперникув жорстокій безкомпромісній боротьбі один на один з партнерами, які грають в такому ж цейтноті, і, в той же час, вміють своєчасно прийти на поміч один одному.

Не дивлячись на досить високий рівень наукових досліджень в галузі спорту [2, 8], в спортивній практиці баскетболу навантаження дозуються за суб'єктивними критеріями, які не піддаються оцінюванню та обліку.

Одним із перших з тренерів України, В. О. Шаблінський, застосував для збірної команди інтервальний метод тренування, намагаючись сформувати необхідну адаптацію організму до дозованих граничних можливостей у гравців. Дослідження адаптаційних процесів в підготовці техніко-тактичних дій в захисті у баскетболістокє доцільним і актуальним.

Дослідження виконано згідно теми „Теоретико-методичні засади фізичного виховання і фізичної реабілітації різних груп населення" Зведеного плану науково-дослідної роботи в галузі фізичного виховання і спорту.

Мета, завдання роботи.

Мета дослідження: визначення динаміки розвитку адаптаційних процесів при субмаксимальних навантаженнях у баскетболісток при грі в захисті за допомогою системи вправ "форчекінг" в процесі підготовки до фінальних ігор Чемпіонату Європи серед університетських команд.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення навчально-методичної і нормативної документації, наукової інформації з проблеми дослідження; систематизація теоретичних і експериментальних даних; моделювання навчально-тренувального процесу баскетболісток; педагогічний експеримент.

Організація дослідження. Для створення адаптації до великих навантажень у техніко-тактичних діях в захисті, нами було проведено дослідження на базі жіночої баскетбольної команди вищої ліги Чемпіонату України „ЗІДМУ" (Запоріжжя). Дослідження проводилось в два етапи: на першому етапі – підготовка до Чемпіонату Європи серед університетських колективів (м. Копер, Словенія, 2002 р.), на другому – підготовка до Чемпіонату Європи серед університетських колективів (м. Нові Сад, Сербія, 2003 р.).

Результати дослідження.

Для підготовки до важливих міжнародних змагань ми використовували розроблену нами тренувальну систему „форчекінг" – тренувальну і підтримуючу систему захисту, яка опиралася на інтервальний метод. Інтервальний метод з „діючими" паузами відпочинку і високою інтенсивністю роботи, у досконалює анаеробні (алактатні і лактатні) здібності. Збільшення обсягу інтенсивного фізичного навантаження є ефективним засобом підвищення функціональних резервів організму в перенесені складних змін у внутрішньому середовищі організму, зв'язаних з накопиченням продуктів анаеробного обміну.

Створення мікроклімату змагань при виконанні комплексу тренувальних вправ типу „форчекінг" допомагає збільшенню приросту працездатності баскетболістів і мобілізації функціональних резервів їх організму.

В основі запропонованої системи лежить вправа „човник". Суть даної вправи полягає в тому, що атака на щит триває лише до першого кидка в кошик. Після кидка досяг він цілі чи ні, гравець чи гравці, що оволоділи м'ячем який відскочив, атакують протилежний щит. Гравець чи гравці, які не змогли оволодіти м'ячем, стають захисниками і протидіють нападаючим, чинячи їм шалений опір.

1. „Човник 1х1". Вправа починається з центру майданчика розігруванням спірного м'яча. Оволодівши м'ячем гравець атакує щит, обличчям до якого він стояв. Якщо одним з гравців робиться фол (мається на увазі грубий, навмисний фол), м'яч миттєво кладеться на паркет, його зразу ж підхоплює потерпілий і атака продовжується. Коли м'яч виходить в аут, гра не припиняється. Оволодівши м'ячем в ауті гравець виводить його на майданчик і атака продовжується. Якщо захисник відібрав м'яч, він атакує протилежний щит.

Гра продовжується 1-2 хвилини в залежності від цілей запропонованих тренером. Потім ця пара гравців відпочиває, а на майданчик виходить наступна. Після контрольованого відпочинку серія повторюється. Кількість серій постійно збільшується від 2 до 8. Переможцем в одній грі стає гравець, що забив більшу кількість м'ячів (значить, пропустивши менше м'ячів), в серії - той хто виграв більш мікро - матчів.

2. „Човники 2х2 та 3х3". Вправи виконуються ідентично вищезгаданому „Човнику 1х1". Викликає інтерес боротьба за м'яч, який відскочив та захисні дії проти групових взаємодій нападаючих („Віддай-вийди", „Двійка", „Трійка", „Хрест" і ін.). Гра дещо втрачає в фізичній напрузі, але психологічна напруга збільшується.

Адже захисникам додається тримання нападаючого без м'яча, блокування при боротьбі за відскок, груповий відбір м'яча.

3. „Човник 5х5". Проводиться за правилами попередніх човників. В цій грі і нападаючі, і захисники повинні показати швидкісну командну гру. Захисники повинні регулярно проводити груповий підбір м'яча, перехоплення, агресивно тримати гравців без м'яча, забезпечити командний підбір м'яча, який відскочив від щита, щосекунди бути готовим до переходу від захисту до нападу навпаки.

Конструкція системи дозволяє розвивати швидкість, стрибучість, силу, швидкісну витривалість, а також уміння діяти тактично і технічно вірно в умовах максимальної швидкості і стомлення, в умовах максимально обмежених в часі. Трьома ланками конструкції системи є: „ланка швидкості", „ланка нейтральності", „ланка швидкісної витривалості".

1. „Ланка швидкості". Застосовуючи в тренувальному процесі „ланку швидкості", тренер буде розвивати у спортсменів не тільки баскетбольну швидкість, але й стрибучість, буде удосконалювати у них уміння технічно і тактично вірно діяти в умовах роботи на максимальній швидкості. Тривалість роботи - 60-90 сек., інтенсивність - 90-95% від швидкісних можливостей спортсмена, ЧСС досягає 180-200 уд/хв., тривалість відпочинку між серіями - 90-120сек., кількість повторень вправи - 4 -8 разів.

2. „Ланка нейтральності". Застосовується для підтримки на досягнутому рівні функціонального стану організму, ступеня адаптації спортсмена. Тривалість вправи - 90-120 сек., інтенсивність - 80-85% від можливостей спортсмена, ЧСС досягає 160-170 уд/хв., тривалість відпочинку - 120-150 сек., кількість повторень - 4-6 разів.

3. „Ланка швидкісної витривалості". Застосовується для розвитку швидкісної витривалості, а також для удосконалення технічних і тактичних навичок в умовах жорстокого стомлення. Тривалість вправи - 90-120 сек., інтенсивність - 85-90% від можливостей спортсмена, ЧСС досягає 170-190 уд/хв., тривалість відпочинку - 60-90 сек., кількість повторень - 6-10 разів.

В підготовчому періоді макроциклу застосовуються „ланки швидкості" і „швидкісної витривалості". В змагальному періоді ланки швидкості і нейтральності, які виконують роль системи навантажень техніко-тактичних дій у захисті, яка забезпечує підтримання досягнутого в підготовчому періоді рівня адаптації. Система вирішує питання адаптації спортсмена до виконання граничних навантажень в захисті, а також вольової підготовки, без якої неможливий сучасний спортсмен..

Для перевірки системи вправ „форчекінг" перед виїздом на Чемпіонат Європи нами були проведені наступні тести, дані наведені в таблиці 1:

Таблиця1

Результати тестування

№ п/п	Види тестування	1 етап		2 етап	
		початок	кінець	початок	кінець
1	Човниковий біг, с	28,66 ± 0,42	25,94 ± 0,32	27,72 ± 0,40	25,42 ±0,44
2	Переміщення захисника, кіл-ть разів	36,2 ± 0,08	40,4 ± 0,08	39,6 ± 0,08	44,6 ± 1,00
3	Штрафні кидки, кіл-ть влучень після 3-ї серії „форчекінг"	5,6 ± 1,2 (56%)-	7,6 ± 1,02 (76%)	6,9 ± 0,4 (69%)	8,4 ± 1,20 (84%)
4	Дистанційні кидки, кіл-ть влучень після 4-ї серії „форчекінг"	4,4 ± 0,8 (42%)	6,2 ± 0,6 (60%)	– 5,8 ± 0,6 (58%)	7,2 ± 0,80 (72%)

Результати контрольних тестів на початку і кінці I та II етапів підготовки до важливих змагань свідчать: в обох випадках команда виїздила на фінал чемпіонату Європи більш фізично і психологічно готовою ніж на початку етапів.

Не дивлячись на те, що штрафні та дистанційні кидки відносяться до нападу, можемо констатувати (що фізична і психологічна адаптація організму спортсменок дозволила значно підсилити гру і в таких елементах атаки як штрафні і дистанційні кидки.

В Словенії середня результативність команди матч в умовах відповідних ігор Чемпіонату Європи в штрафних кидках була 74%, а в дистанційних кидках 60%. В Сербії – в штрафних кидках – 79%, в дистанційних кидках – 65%. В захисті команда в Словенії мала – 4 перехоплення та 4 відборів м'яча за матч. В Сербії – перехоплень – 8 разів, відборів м'яча – 6 разів. Ці результати показані в умовах напружених, відповідальних ігор Чемпіонату Європи, с показниками високої спортивної підготовки команди.

Ми вважаємо, що саме система інтервальної підготовки „форчекінг", дозволила адаптувати організм спортсменок до подібної кондиції. У Чемпіонаті Європи 2002 р. команда „ЗІДМУ" провела 5 ігор і поступилася лише у півфінальній грі професійній команді „Воєводіно" (Нові Сад, Сербія), 7 очок. У фінальній грі за III місце проти господарів змагання наша команда впевнено виграла більше 20 очок.

У Чемпіонаті Європи 2003 р. команда „ЗІДМУ" у фінальній грі з господарями чемпіонату, командою „Воєводіно" (Нові Сад, Сербія) – в овертаймі програла 1 очко, завоювавши срібні медалі чемпіонату.

Висновки.

Вправи системи „форчекінг” вирішують питання адаптації спортсменів до виконання граничних навантажень не тільки в захисті, але й в нападі. Крім вищеназваних видимих якостей, система ставить граничні вимоги до психічних процесів. Завдяки цим вправам формується психічна стійкість до стресу, що виявляється у підвищенні здатності психіки для досягнення поставленої мети.

Створення мікроклімату змагань при виконанні комплексу вправ допомагає збільшенню приросту працездатності баскетболістів і мобілізації функціональних резервів їх організму.

Переходячи до тренувань з використанням системи „форчекінг” спортсмен повинен бути впевненим в необхідності виконання великої роботи, тільки в цьому випадку можна мобілізувати його фізичні і психічні на виконання наміченого плану.

Подальші дослідження будуть спрямовані на апробування вправ системи захисту „форчекінг” на командах різного рівня від новачків до майстрів вищої ліги.

Література

1. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. / А.И. Вальтин – Київ. – Ін. Юре, 2003. – 149 с.
2. Голлник Ф., Германсен Л. Биохимическая адаптация к упражнениям: анаэробный метаболизм / Ф. Голлник, Л. Германсен // М.: Наука и спорт. Прогресс, 1982. – С. 14–59.
3. Келлер В.С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки / В.С. Келлер // Современная система спортивной подготовки. М.: САМ, 1995. – С.42–50.
4. Коваленко О.П. Методические рекомендации по интенсификации защитных действий в баскетболе. / О.П. Коваленко– Запорожье, ЗГУ, 1988. – 25 с.
5. Краузе Дж. В., Менер Д. Баскетбол – навыки и упражнения. / Дж. В. Краузе, Д. Менер - АСТ Астрель, – 2006. – 211 с.
6. Меарсон Ф.З. Основные закономерности индивидуальной адаптации / Ф.З. Меарсон // Физиология адаптационных процессов. М.: Наука, 1986. – С. 10–76.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов – К.: Олімпійська література, 1997. – 583 с.
8. Яковлев Н.Н. Особенности авторегуляции обмена веществ при мышечной деятельности в тренировочном организме / Н.Н. Яковлев // Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте. М.: Физкультураи спорт, 1972. – С. 31–40.

Надійшла до редакції 30.01.2009 р.