

Кузнецова А.А.
Российский государственный
социальный университет,
г. Москва
Пушкина В.Н.
Российский университет
дружбы народов,
г. Москва

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Аннотация: В статье обсуждаются вопросы использования упражнений соревновательного характера в подготовке баскетболисток на этапе спортивного совершенствования. Представлен анализ результатов, полученных после использования в тренировочном процессе комплекса упражнений, повышающих специальную физическую подготовку баскетболисток.

Ключевые слова: баскетболистки, игровой метод, специальная физическая подготовка.

Kuznetsova A. A.
Russian state social university,
Moscow
Pushkina V. N.
Peoples' Friendship
University of Russian, Moscow

FEATURES OF PREPARATION OF BASKETBALL PLAYERS ON THE STAGE OF SPORTS PERFECTION

Abstract: The article discusses the use of exercises of a competitive nature in the training of basketball players on the stage of sports perfection. The analysis of results obtained after using in the training process of a set of exercises that enhance the special physical preparation of basketball players.

Key words: basketball players, gaming technology, special physical training.

Введение. Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсмена, которая должна иметь специфическую направленность - укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям баскетбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия [1, с. 12-14]. От специальной физической подготовки зависит не

только формирование двигательных способностей, но и техника и тактика игры [4. С. 22].

Каждая современная спортивная школа по баскетболу, безусловно, нуждается в перспективных молодых игроках. Учебно-тренировочный процесс на этапе спортивного совершенствования (15-16 лет) должен быть направлен на индивидуальную работу с игроками, развитие их сильных сторон и устранение слабых, повышению мастерства каждого игрока в умелом взаимодействии с другими игроками [2, с. 84-90].

На сегодняшний день баскетболом в России занимаются свыше 4 миллионов человек (из них половина – школьники) и Российская баскетбольная школа по-прежнему считается одной из сильнейших в мире. Тем не менее, успешность работы спортивной школы и дальнейший карьерный рост спортсменов зависит от постоянного совершенствования тренировочного процесса, особенно специальной физической подготовки баскетболисток, являющейся основой роста спортивной квалификации.

Цель работы: Оценить эффективность использования игрового метода с использованием соревновательных упражнений в специальной физической подготовке баскетболисток на этапе спортивного совершенствования.

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного учреждения спортивного баскетбольного клуба Глория (г. Москва). В исследование принимали участие девушки-баскетболистки группы спортивного совершенствования в возрасте 15-16 лет. Девушки были разделены на 2 группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). Баскетболистки КГ тренировались по общепринятой методике; у баскетболисток ЭГ в тренировочный процесс был включен метод игровой тренировки с использованием соревновательных упражнений: игра на одну корзину - трое против двух (до 3-ех забитых мячей); игра на уменьшенной площадке с определенным количеством передач (на 8-ую передачу необходимо забить мяч в корзину); игра против команды, старшей по возрасту (2 четверти по 15



минут); игра - центровые против разыгрывающих (2 серии до 6 забитых мячей); игра двое против одного на одну корзину; игра с двумя мячами.

Для определения общей физической подготовленности баскетболисток были использованы следующие тесты: челночный бег 3x10 метров; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лёжа; бег 60 м.; выпрыгивание с махом рук вверх. Для определения специальной физической подготовки баскетболисток были использованы следующие тесты: штрафные броски; ведение мяча с броском из-под щита по всей площадке; количество попаданий со средней дистанции; передвижение игрока в защитной стойке.

Тестирование проводилось до начала эксперимента (октябрь) и после его окончания (март).

Результаты исследования и их обсуждение. Тестирование общей физической подготовленности, проведенное до начала эксперимента, не выявило значительных различий между девушками из контрольной и экспериментальной групп. Аналогичные результаты получены при оценке специальной физической подготовки. Сравнение полученных результатов по тестам, информирующим о специальной физической подготовке с требованиями, предъявляемыми к баскетболисткам в ГБУ СБК Глория, свидетельствует, что девушки контрольной группы показали результат на 1,5% ниже в упражнении «передвижение игрока в защитной стойке». Так же в обеих группах зарегистрирован более низкий показатель (на 2%) в упражнении «штрафной бросок». В остальных тестах спортсменки КГ и ЭГ укладывались в норматив, предъявляемый требованиями спортивной школы.

Сравнительный анализ общей физической подготовки баскетболисток КГ и ЭГ после проведения эксперимента так же не выявил каких-либо значительных изменений (рис. 1).

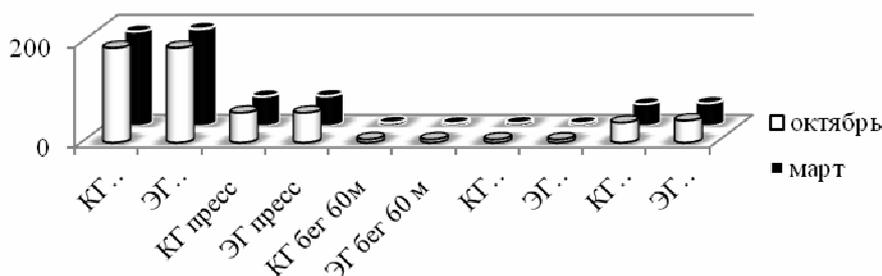


Рис.1 Сравнительный анализ результатов тестирования общей физической подготовленности баскетболисток до и после проведения эксперимента

Стоит отметить, тем не менее, что у баскетболисток из ЭГ наблюдается увеличение двигательного потенциала примерно на 2-10%. Зарегистрировано улучшение результата в тесте «прыжок в длину с места» и в беге на 60 метров на 10%, тогда как в КГ показатели выросли всего на 1%. В тесте «выпрыгивание с махом рук вверх» у ЭГ показатели улучшились на 5%.

Сравнительный анализа специальной физической подготовленности выявил положительную динамику в результатах у девушек из ЭГ (табл. 1).

Таблица 1

Динамика специальной физической подготовленности баскетболисток до и после эксперимента, (M±m)

Показатели	Показатели изменения специальной физической подготовленности				Т	
	Октябрь		Март		1	2
	К	Э	К	Э		
Штрафные броски, раз	9,08±0,75	8,92±0,95	8,92±0,95	9,58±1,7	0,4	1,9
Ведение мяча по всей площадке с броском из под щита, сек	0,39±0,5	0,38±0,6	0,38±0,6	0,34±0,02	1	5
Попадание в корзину со средней дистанции, раз	9,17±2,03	10,25±1,68	9,54±2,01	11,6±1,14	1,4	3,6
Передвижение игрока в защитной стойке, сек	11,0 ±0,4	10,9±1,7	10,9±1,7	9,8 ± 0,3	1,2	2,4

Примечание К- контрольная группа; Э - экспериментальная группа, 1- достоверность различий между группами до эксперимента: 2 – после эксперимента.



Улучшились показатели технического выполнения штрафного броска (на 7%) - 7 игроков забили 10 штрафных бросков из 10 и только 5 игроков забили 9 из 10. Результаты теста «ведение мяча по всей площадке с броском из-под щита» свидетельствуют, что баскетболистки улучшили свой результат на 13%, зарегистрировано улучшение результатов в тесте «попадание в корзину со средней дистанции» (на 14%) и в тесте «передвижение игрока в защитной стойке» (на 12%).

У баскетболисток КГ результаты в тестах практически не изменились.

Перед началом нашего эксперимента (в октябре 2015 года) девушки КГ и ЭГ провели товарищеский матч с командой, старшей по возрасту. Игра проводилась в 2 четверти по 15 минут. Между четвертями был перерыв в 10 минут. За отведенное время успел выйти на площадку весь состав группы. КГ со счетом 36:29. В контрольной группе трое игрока получили по 3-и фолы, четыре игрока по 2-а фолы, и пять игроков по 1-у фолу. Максимальное количество забитых мячей за игру у игрока под номером №11 - 12 очков, №7-8 очков, игрок №4-3 очка, игрок №5-6 очков. А так же, игрок под №8 реализовал 3 результативных передачи. Игрок под №4 забил 3 из 4 штрафных броска.

ЭГ так же проиграла со счетом схожим, что и контрольная группа 34:28. Игроки под №4,9,7 получили по 3-и фолы за игру. Игроки под номерами 5,6,10,13,11 получили по 2-а фолы. Игрок под №15 сел за 5 технический фол. Игроки под номерами 18,14,19 получили по 1-у фолу. Самым результативным игроком экспериментальной группы стал игрок под № 13, девушка забила 15 мячей за игру. Игрок №5 забил 4 очка со средней дистанции. Игрок № 10 забил один трех очковый. Игрок № 9 забил 2 штрафных из 2. Игрок №18 забил 2 очка со средней дистанции и 2 из 2 штрафных.

По окончанию нашего эксперимента в марте 2016 года, баскетболистки КГ и ЭГ провели повторную товарищескую игру с командой старшей по возрасту. Контрольная группа потерпела поражение со счетом 38:32. За матч в контрольной группе получили 3 игрока по 2 фолы, остальные 9 игроков по 0, что говорит о плохой защите в игре. Игрок под №7 забил 16 очков за игру,



игрок №8 забил 3 из 3 со средней дистанции, игрок №9 забил два трех очковых мяча.

По итогам игры ЭГ статистика показала, что у 5 игроков забито по 4 очка со штрафных бросков. Еще у 4 баскетболисток забито по 2 очка со средней дистанции. Двое игроков забили по 2 трех очковых. И один игрок забил 2 очка на последних секундах. Все игроки набрали по 2 фола. За игру было реализовано 6 результативных передач. Баскетболистки из ЭГ выиграли товарищескую встречу с девушками, старшими по возрасту, со счетом 42:35.

Таким образом, после 6 месяцев эксперимента в экспериментальной группе улучшился показатель бросков со средней дистанции, игроки стали технично играть в защите - минимальное время, за которое команда вывела мяч из зоны, составило 2,7 секунды; улучшился штрафной бросок - баскетболистки стали меньше промахиваться и больше отдавать результативные передачи. По итогам двух игр можно сделать вывод, что за время проведения эксперимента баскетболистки ЭГ усовершенствовали навыки игры в защите, улучшили навыки командной игры, точность и технику броска и общие навыки игры в атаке, что позволило выиграть во втором товарищеском матче.

Литература

1. Костикова Л.В. Азбука баскетбола. – М.: Физическая культура и спорт, 2001. – 75 с.
2. Макеева В.С. Игровое взаимодействие баскетболистов в командах высших разрядов /В.С.Макеева, Е.Н.Ковешникова, К.А.Луганский // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - № 4 (25). 2012 - С.84–90.
3. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами / под редакцией Гомельского Е.Я. - М., 2009. – 92 с.
4. References:
 1. Kostikova L.V. Basketball Alphabet. M.: Fizicheskaya kul'tura i sport, 2001. 75 p.
 2. Makeeva V.S. Game interaction basketball teams in the higher categories /V.S.Makeeva, E.N.Koveshnikova, K.A.Luganskij // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. № 4 (25). 2012 P.84–90.
 3. Recommendations for working with young basketball players / pod redakciej Gomel'skogo E.YA. M., 2009. 92 p.

