**УДК 796.323.2**

# ИССЛЕДОВАНИЕ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

***Анна Геннадьевна Родионова**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Хабаровский государственный университет экономики и права; **Алена Владимировна Скляренко,** кандидат педагогических наук, доцент, Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск; **Елена Евгеньевна Яворская**, кандидат педагогических наук, доцент, Благовещенский государственный педагогический университет; **Ирина Владимировна Запорожская**, старший преподаватель Хабаровский государственный университет экономики и права; **Геннадий Георгиевич Малыгин**, доцент Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск; **Наталья Васильевна Покусаева**, старший преподаватель, Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск*

**Аннотация**

Современный этап развития студенческого баскетбола характеризуется увеличением количества соревнований в течение года, усложнением способов их проведения, повышением плотности соревновательного режима баскетболистов. Чтобы добиться успеха, спортсмен должен обладать высоким уровнем развития специализированных двигательных качеств и специальной тренированности; безукоризненно владеть рациональной техникой движений, эффективной и гибкой тактикой ведения спортивной борьбы. Информацию о показателях соревновательной деятельности, можно рассматривать в качестве интегрального показателя подготовленности баскетболистов, дающего возможность выявить причинно-следственные отношения тренировочного процесса и спортивного результата, способствующего к принятию наиболее целесообразных управленческих решений для введения текущих и этапных коррекций в ход тренировочного и соревновательного процессов.

**Ключевые слова:** показатели физической и технической подготовленности, тестирование, этапы спортивной подготовки, подготовленность игроков, студенческая команда.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p243-246**

# RESEARCH OF PREPAREDNESS OF STUDENT FEMALE BASKETBALL PLAYERS TEAM

***Anna Gennadievna Rodionova**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, department chair, Khabarovsk State University of Economics and Law; **Alena Vladimirovna Sklyarenko**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Pacific State University, Khabarovsk; **Elena Evgenievna Yavorskaya**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Blagoveshchensk State Pedagogical University; **Irina Vladimirovna Zaporozhskaya**, the senior teacher, Khabarovsk State University of Economics and Law, **Gennady Georgievich Malygin**, the senior lecturer, Far Eastern State Academy Physical Education, Khabarovsk; **Natalia Vasilievna Pokusaeva**, the senior teacher, Pacific State University, Khabarovsk*

**Abstract**

The current stage in the development of the student basketball is characterized by increase in the number of competitions during the year, the complication of the methods of their conduct, and increase in the density of the competitive regime of basketball players. To achieve success, the athlete must have high level of development of the specialized motor qualities and special training; to master perfectly the rational technique of movements, effective and flexible tactics of wrestling. Information about the indices of competitive activity can be considered as the integral indicator of the fitness of basketball players, which makes it possible to reveal the cause-and-effect relationships of the training process and sports results, contributing to the adoption of the most appropriate management decisions for the introduction of the current and staged corrections in the course of training and competitive processes.

**Keywords**: indicators of physical and technical readiness, testing, stages of sports training, players readiness, student team.

## ВВЕДЕНИЕ

Анализ методических материалов и обобщение современного опыта спортивной подготовки показывают, что соревнования обуславливают структуру и содержание тренировочного процесса. В последние годы объемы тренировочных нагрузок в централизованной подготовке имеют тенденцию к снижению [2, 4]. Это обстоятельство требует не только интенсификации тренировочного процесса, но и изыскания новых рациональных комплексных средств и методов подготовки [1]. Увеличение количества соревнований влечет за собой сокращение времени на подготовку к ним и, как следствие, снижает качество спортивной деятельности спортсменов. Актуальной проблемой в сложившейся обстановке является недостаточное исследование теории и методики подготовки студентов-спортсменов в условиях образовательных учреждений, где игроки, входящие в состав студенческих команд, имеют разную степень подготовленности [4]. Современные же аспекты построения занятий студенческим спортом носят частичный, неупорядоченный и неоднозначный характер.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения полученных результатов для совершенствования учебно-тренировочного процесса баскетболисток и повышения эффективности соревновательной деятельности студенческих команд.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью изучения физической и технической подготовленности баскетболисток, в течение сезона 2019-2020 гг., были проведены этапные обследования, обусловленные системой подготовки и участием студенческой команды в соревнованиях. Тестирование проводилось в подготовительный период, предсоревновательный и в конце соревновательного периода в соответствии с требованиями к процедуре этапного контроля, а именно стандартизацией условий, средств и методов контроля.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследований физической и технической подготовленности баскетболисток команды Хабаровского университета экономики и права представлены в таблице (таблица1).

Таблица 1 – Результаты исследований физической и технической подготовленности баскетболисток студенческой команды в соревновательном периоде

| № п/п | Характеристики | Соревновательный период | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 этап (подготовительный) | 2 этап (предсоревновательный) | 3 этап (соревновательный) |
| | | август | октябрь | май |
| 1 | Прыжок вверх (см) | 39,7±0,3 | 43,2±0,7 | 42±0,9 |
| 2 | Бег (3×40 с) (м) | 352±15 | 374,5±13 | 369,2±12 |
| 3 | Быстрота прыжков (кол-во раз за 20 с) | 24,3±0,4 | 28,3±0,8 | 25,2±0,6 |
| 4 | Слалом с ведением(с) | 10,06±0,16 | 9,52±0,12 | 9,6±0,16 |
| 5 | Броски со штрафной линии (%) | 50,2±0,4 | 58,8±0,41 | 54,2±0,39 |
| 6 | Броски с равноудалённых точек (%) | 46,6±0,2 | 51,2±0,4 | 49,1±0,5 |
| 7 | Комплексный тест (с) | 17,21±0,22 | 16,69±0,20 | 16,9±0,21 |
| 8 | Защитные перемещения 5м×6 (с) | 11,9±0,32 | 10,6±0,42 | 11,2±0,39 |

Первое тестирование проведено после двух втягивающих микроциклов общего этапа подготовительного периода (август 2019 г.), второе – в предсоревновательном этапе подготовительного периода (октябрь 2019 г.), последнее обследование – в конце соревновательного периода (март 2020 г.). Данные первого этапного обследования нами рассмат-

ривались в качестве исходных данных, с которыми сравнивались все последующие показатели.

Показатели тестов позволили объективно оценить подготовленность игроков и команды, а также дали возможность определить сильные и отстающие звенья физической и технической подготовленности. В таблице 1 отражена динамика показателей основных двигательных качеств на этапах в подготовительном периоде. Анализ данных тестирований показателей физической подготовленности баскетболисток выявил закономерный характер их снижения, так как игроки после восстановительных мероприятий и отдыха в переходном периоде потеряли спортивную форму.

После проведенной предсезонной подготовки, показатели у баскетболисток по сравнению с первым тестированием улучшились: в беге на скоростную выносливость на 22,5 метра, в прыжковых упражнениях улучшились на 3,5 см (прыжок вверх), в быстроте прыжков увеличение составило на 4 раза.

Анализ тестирования технической подготовленности, проведенный на этапах в подготовительном периоде, показал, что она также снижена, особенно при выполнении приемов на максимальной скорости – в слаломе с ведением и перемещений в защитной стойке.

Значительные резервы имеются у игроков в бросковых упражнениях и комплексном тесте (таблица 1).

После проведенной предсезонной подготовки, результаты баскетболисток, в сравнении с первым тестированием, улучшились. Скоростные показатели в слаломе с ведением снизились на 0,54 секунды, в перемещениях в защитной стойке на 1,3 секунды, повысилась быстрота специальных передвижений в комплексном тесте на 0,52 секунды. Показатели в бросковых упражнениях улучшились: точность бросков с равноудаленных точек на 8,9%, эффективность штрафных бросков на 14,6%.

Третье этапное тестирование (март 2020 г) проведено в конце соревновательного периода. Перед последним завершающим этапом соревновательного периода, в котором команда участвовала в серии финальных игр Кубка ДВФО, МЛБЛ и Универсиаде Вузов Хабаровского края было проведено последнее обследование физической подготовленности игроков студенческой команды, которое показало снижение результатов по всем исследуемым параметрам, особенно показатели технической подготовленности, а также общей и специальной выносливости. Это связано с длительностью соревновательного периода, большими физическими нагрузками (сокращение межигровых промежутков и времени на восстановление), накопившейся усталостью игроков.

Анализ командных показателей тестирования двигательных качеств и технической подготовленности в течение подготовительного и соревновательного периодов позволил сделать следующие заключения: наиболее высокий уровень развития двигательных качеств отмечен в предсоревновательном этапе соревновательного периода; слабое звено в структуре физической подготовленности баскетболистов – скоростно-силовая подготовленность и специальная выносливость. Показатели тестов позволили объективно оценить интегральный уровень подготовленности игроков и команды, а также дали возможность определить сильные и отстающие звенья технической подготовленности.

Полученные данные обследования специальной подготовленности позволяют заключить о том, что существующая в практике подготовки команды студенток-баскетболисток структура средств и методов тренировки в тренировочно-соревновательном периоде, не способствует достижению высокой физической и технической подготовленности.

Все это вскрывает проблему поиска эффективных средств и методов тренировочного процесса в условиях разного уровня подготовленности игроков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в ходе исследований выявлено, что результат в женском баскетболе зависит:

– от специальной подготовленности спортсменок;

– от качества выполнения бросков по кольцу; причем при подборе упражнений следует обратить внимание на быстроту их выполнения;

– от быстроты выполнения технических приемов и передвижения по площадке;

– от эффективности борьбы за отскочивший мяч, уделяя должное внимание силовой борьбе за место в трехсекундной зоне и, следовательно, развитию силы мышц плечевого пояса и «взрывной силы»;

– от быстрой оценки игровой ситуации в условиях жесткой игры в защите со стороны противника, что требует от спортсменок отличного развития игрового мышления и высоких координационных способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. – Москва : Физкультура и спорт, 2013. –256 с.

2. Кретов Ю.А. Подготовка баскетболистов в условиях вуза: монография / Ю.А. Кретов. – Благовещенск : БГПУ, 2010. – 196 с.

3. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с.

4. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Ю.М. Портнов. – Москва, 1996. – 200 с.

REFERENCES

1. Wooden, D. (2013), *Modern basketball, Physical culture and sport*, Physical culture and Sport, Moscow.

2. Kretov, Yu.A. (2010), *Training of basketball players in a university: monograph*, Blagoveshchensk State Pedagogical University, Blagoveshchensk.

3. Platonov, V.N. (2019), *Motor qualities and physical training of athletes*, Sport, Moscow.

4. Portnov, Yu.M. (1996), *Fundamentals of management of the training-competitive process in sports games*, Moscow.

**Контактная информация:** krasikova_anya@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 10.07.2021*

**УДК 796.011.1**

## НЕКОТОРЫЕ СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА В ДИНАМИКЕ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

***Александр Семенович Розенфельд**, доктор биологических наук, профессор, Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург; **Ксения Александровна Рямова**, кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург*

**Аннотация**

Анализ научной и научно-методической литературы показал, что структура профессионально значимых качеств тренера содержит в себе ряд уровней, каждый из которых отражает развитие определенных свойств и качеств личности субъекта деятельности. Выявлено, что структура личностных качеств тренера ДЮСШ, в разные периоды профессиональной деятельности, претерпевает значительную модификацию, которая обусловлена стажем и опытом профессиональной деятельности. В процессе увеличения трудового стажа зафиксирован рост мотивации, эмпатии и самооценки. У тренеров с 20 летним стажем не выявлен рост рефлексии, что, скорее всего, связано