

Солодовник Е. М., старший преподаватель КФК, Петрозаводский

Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск

e - mail: solodovnikem@gmail.com

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация: Чтобы своевременно и правильно определить задатки, способности и возможности новичков, соответствующие специфике того или иного вида спорта кандидатам необходимо пройти отбор и сдать контрольные нормативы. В данной статье представлены тесты для определения уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов баскетболистов, позволяющие выявить талантливых игроков на начальном этапе обучения.

Ключевые слова: баскетбол, тестирование, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, координация, скоростно-силовые качества.

Abstract: in order to timely and correctly determine the makings, abilities and capabilities of newcomers that correspond to the specifics of a particular type of dispute, candidates must pass the selection process and pass the control standards. This article presents tests to determine the level of General and special physical fitness of basketball players, allowing to identify talented players at the initial stage of training.

Keywords: basketball, testing, General physical training, special physical training, coordination, speed and strength qualities.

Исходя из требований спортивного отбора, перед зачислением в секцию баскетбола все без исключения будущие кандидаты подвергаются испытаниям. Задача отбора заключается в том, чтобы своевременно и правильно определить задатки, способности и возможности новичков, соответствующие специфике того или иного вида спорта. Нормативы делятся на тесты по общей физической подготовке (ОФП), специальную физическую подготовку (СФП) и тактическую подготовку.

Целью тестирования: оценить физическую подготовку юных баскетболистов, степень овладения основными техническими приемами вида спорта, выявление будущего «амплуа».

Рассмотрим предлагаемые тестирования из источника: “В юном возрасте помимо тестов, определяющих уровень ОФП и технической подготовленности, тренеры используют подвижные игры в качестве эмоционального окраса, а также для комплексной оценки двигательной активности” [1].

Наиболее популярными контрольными нормативами на первой тренировке являются следующие контрольные упражнения:

- Бег на 20 м;
- Челночный бег;
- Прыжок в длину с места;
- Максимальная высота прыжка;
- Бег на 600 метров.

Разберем методические указания выполнения нормативов.

«Бег на 20 метров». Упражнение требуется выполнять в спортивном зале, обеспечив безопасное расстояние после финиша. Из положения высокого старта, находясь всем телом за линией, по звуковому сигналу, следует выполнить максимальное ускорение по прямой траектории. На выполнения задания дается 3 попытки. После нескольких месяцев занятий поза старта меняется на «стойку баскетболиста».

«Челночный бег». Упражнение имеет несколько уровней сложности. Все виды выполняются в спортивном зале, чаще всего ребенку необходимо

преодолеть три отрезка длиной по 10 метров. Все варианты выполнения предусматривают: положение высокого старта, звуковой сигнал о начале выполнения, количество попыток равно трем. Сложность выполнения задания зависит от способа перехода от одного отрезка к другому. В первом варианте необходимо выполнять касание условных линий «старта» и предстоящего «финиша». Второй вариант выполнения упражнения заключается в оббегании препятствий. На линии старта и финиша отчерчивается полукруг, радиусом 30 см, который необходимо оббежать, ошибкой является заступ на условное препятствие. Еще один вариант выполнения и, пожалуй, самый сложный. Учащийся на повороте к переходу на второй десяток дистанции должен не только не наступить на условное препятствие, но и взять из него предмет, чаще всего это кубик размером 10 на 10 см, на переходе к финишной десятиметровой прямой этот кубик необходимо положить в зону «условного препятствия».

«Прыжок в длину с места». Упражнение так же выполняется в спортивном зале, обе ноги испытуемого находятся за линией старта, после подготовки необходимо оттолкнуться и выпрыгнуть максимально вперед. Попытка считается успешной при условии выполнения приземления в так называемый «коридор» в положение приседа с опорой на ноги. На выполнение прыжка дается три попытки, замеры производятся от линии старта к ближайшей точке испытуемого.

«Максимальная высота прыжка». Для выполнения данного упражнения требуется подготовить сектор для прыжков. Принципиально важным моментом является выполнение прыжка с места и приземлением с минимальным продвижением вперед. Прыжок осуществляется через резинку, с небольшим натяжением. После выполнения прыжка необходимо приземлиться на обе ноги. На преодоление каждой высоты дается три попытки, после реализации всех в таблицу заносится значение предыдущей удачно реализованной попытки.

«Бег на 600 метров». Данный норматив следует выполнять на стадионе или в закрытом манеже с длиной дорожки по кругу не менее 150 метров. Для проведения норматива используется массовый старт занимающихся. С

возрастом дистанция увеличивается до 5 ли 10 км, в зависимости от профессионального уровня спортсмена.

Проанализируем вышеупомянутые упражнения:

1. Для баскетболиста необходимо гармоничное развитие всех двигательных навыков. Скоростные способности можно оценить первыми двумя упражнениями.

2. Для оценки координационных способностей используется «челночный бег». Данное упражнение можно выполнять несколькими способами, с касанием линий, оббегая препятствие или наиболее подходящий вариант для баскетбола с кубиком. В отличии от других вариантов исполнения упражнения предмет, в данном случае кубик, нужно аккуратно и быстро захватить на большой скорости, выполняя поворот, а следующем этапе не теряя прежней аккуратности, кубик нужно положить, при этом сохранять максимальную скорость.

3. Для оценки скоростно-силовых качество и прыгучести применяются прыжки в длину и вверх.

4. Несомненно, нужно уделить внимание уровню развития выносливости. С возрастом дистанция увеличивается. При этом так же можно использовать эту дистанцию для оценки скоростно-силовой выносливости.

С течением времени занятий добавляются специальные и тактические нормативы: передвижения в защитной стойке, скоростное ведение, передача мяча, дистанционные броски [2].

Расскажем подробнее, про каждое контрольное упражнение:

1. Защитная стойка баскетболиста- это положение, при котором ноги согнуты в коленном суставе до 90 градусов. Независимо от «амплуа» все игроки в защите отрабатывают в такой стоке. Данный норматив относится к тактическим приемам и к СФП, поскольку в работу включаются «специальные» мышцы, данное передвижение, не характерно к обычным действиям человека, оно несет специфический характер. Упражнения выполняется защитник и нападающий, передвигаясь по криволинейной траектории. Принципиально

важными моментами в выполнении передвижений в защитной стойке являются: стабильно правильное выполнение (положение игрока, согнув ноги, минимальное расстояние до нападающего, исключен контакт игроков); скорость и пройденная дистанция. Обычно выполнение данного норматива идет в зачет 2 или 4 «длины» от лицевой линии до противоположного кольца, возможен вариант с атакой или без. Оценка отработки защитной стойки не имеет четкого цифрового значения, она является субъективной и комплексной.

2. Следующим тактическим нормативом является скоростное ведение, данное упражнение начинают вводить через 3-4 месяца непрерывных занятий, постепенно усложняя, начиная с прямой траектории, заканчивая ведение «змейкой» вокруг фишек, дополняя переводами мяча под ногой, за спиной и другие варианты. В нем важно проявить не только скорость выполнения, но еще и продемонстрировать контроль ведения мяча. Норматив выполняется на время, для начала это «две длины» площадки, от лицевой, до лицевой линии.

3. Еще один тактический норматив «передачи мяча». Упражнение может выполняться в цель, на дальность и на скорость. Для совершенствования техники передач используются разные способы выполнения упражнения: без зрительного контроля, одной рукой, из-за спины и так далее. Методические особенности по выполнению упражнения. При варианте «в цель» важно определить размер цели, высоту расположения и расстояние от игрока до этой самой цели. Если упражнение выполняется в парах, то четко определяются способ передачи мяча и расстояние между игроками, учитывается количество выполненных передач за определенный отрезок времени.

4. Немаловажным является попадания в корзину, так же после 3-4 месяцев применяются нормативы на точность попаданий. Для начала это простой вариант с использованием двухшажной техники броска, затем точность штрафных бросков, трехочковых и бросков с других точек. Данное упражнение постоянно изменяется, все больше усложняясь. Через 1-2 года занятий применяется проверка данного норматива «на пульсе» или «после передачи». С освоением такого технического приема, как «бросок в прыжке» норматив так же

меняется в сторону усложнения. Каждый бросок выполняется не менее 10 раз и фиксируется только количество реализованных бросков. В дальнейшем необходимо сокращать временные промежутки «подготовки» к броску.

Исходя из приведенного материала, можно сделать выводы о том, что тестирование в баскетболе является движущей силой к развитию. Буквально с первых тренировок дети подвергаются испытанием отражающим развитие жизненно важных движений и навыков. С течением времени, а так же после освоения теоретического и практического материала контрольные упражнения изменятся. Добавляются новые, отражающие другие моменты подготовки. Для тренерского состава данные нормативов помогают строить дальнейший план как индивидуальных, так и групповых тренировок. Стоит так же отметить, что любое выставление оценки, в эмоциональном плане очень сильно влияет на ребенка, поэтому временные промежутки между тестированиями в первый год занятий достигают 3-4 месяцев, затем раз полгода.

Библиографический список:

1. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-совершенствительным процессом в спортивных играх. - М., 2004.
2. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.