

*Солодовник Е. М., старший преподаватель КФК, Петрозаводский  
Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск*

## **АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

**Аннотация:** В данной работе, на примере группы начальной подготовки юных баскетболистов применена методика тестирования специальной физической подготовки (СФП).

Цель исследования: изучить результативность тестирования СФП юных баскетболистов. В работе поставлены следующие задачи: проанализировать научно-методическую литературу и выявить основные требования к тестированию СФП баскетболистов; дважды принять и проанализировать контрольные нормативы по СФП юных баскетболистов; определить эффективность содержания СФП юных баскетболистов.

**Ключевые слова:** тестирование, специальная физическая подготовка, контрольные нормативы, юный баскетболист.

**Annotation:** In this paper, on the example of a group of initial training of young basketball players, the method of testing special physical training (SFP) is applied.

The purpose of the study: to study the effectiveness of testing SFP of young basketball players. In the following tasks: to analyse scientific and methodical literature and to identify the main requirements for the testing of SFP players; double-take and analyze control standards in the SFP young basketball players; to determine the effectiveness of the content of TFE of young basketball players.

**Keywords:** testing, special physical training, control standards, young basketball player.

Специальные исследования показали высокую эффективность занятий баскетболом для равномерного развития детского организма: бег и прыжки активизируют рост тела, броски в высоко расположенную цель способствуют формированию правильной осанки, передачи мяча на дальнее расстояние способствуют росту силовых показателей.

Упражнения специальной физической подготовки, благодаря сопряженному воздействию, способствуют развитию без исключения всех двигательных качеств: координации, быстроты, гибкости и т.д., создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

Для проведения исследования специальной физической подготовки (СФП) использовались три теста (испытания): змейка, точность штрафных бросков, передвижение в защитной стойке (в парах). Тесты принимались дважды – в сентябре 2019 года и в январе 2020 года.

1. Упражнение «змейка» выполняется путем обведения конусов, «дальней» от конуса рукой. Оценивается время прохождения и количество ошибок. Второй вариант, обводка фишек путем применения финтов, в данном варианте время не учитывается, лишь правильность выполнения.

Таблица 1. Упражнение «змейка» сентябрь 2019

Испытуемый	Время выполнения	Количество ошибок
1	15.2	0
2	17.1	0
3	13.2	1
4	15.4	2
5	21.3	1
6	15.1	0
7	13.1	1
8	15.2	0
9	14.5	0
10	13.1	0

Таблица 2. Упражнение «змейка» январь 2020

Испытуемый	Время выполнения январь	Количество ошибок январь
1	14.5	0
2	16.3	0
3	14.0	0
4	14.4	0
5	16.3	1
6	14.5	1
7	14.1	0
8	14.2	0
9	14.3	1
10	14.1	0

Используем вариант с измерением времени. Стоит отметить, что испытуемые, совершившие хотя бы 1 ошибку, при выполнении данного задания не проходят тестирование. На данном этапе можно оценить, что с заданием справились 6 баскетболистов, среднее время преодоления дистанции 15 секунд. В данном нормативе нет оценок «отлично», «хорошо» и так далее, задача детей не совершить ни одной ошибки на ведении и не потерять контроль на максимальной скорости прохождения дистанции.

2. Штрафные броски. При приеме данного теста важно отметить, что у каждого ребенка есть 10 попыток, учитывается только количество удачных.

Таблица 3. Точность штрафных бросков сентябрь 2019

Испытуемый	Количество попаданий и 10
1	3
2	4
3	2
4	1
5	4
6	5
7	2
8	3
9	4
10	3

Норматив на точность штрафных бросков является ведущим для любого амплуа. Все без исключения должны показывать 50% реализацию для успешной сдачи норматива. Исходя из приведенной таблицы видно, что только один испытуемый преодолел порог. Среднее количество попаданий на

каждого игрока равно 3, что является очень низким показателем и сулит большой объем работы.

Таблица 4. Точность штрафных бросков

Испытуемый	Количество попаданий из 10 январь
1	5
2	5
3	6
4	4
5	5
6	6
7	4
8	4
9	6
10	7

По итогам второго теста штрафных бросков (таблица № 4) видно, что тренер проделал за 4 месяца очень эффективную работу. Среднее количество попаданий на каждого игрока выросло до 4.9, что является очень неплохим показателем.

3. Передвижение в защитной стойке. Данный норматив принимается в парах, один защитник, второй нападающий, время выполнения не фиксируется, важно на отрезке «устоять» в защитной стойке и не пустить вперед нападающего, который двигается рваным темпом передвижения в «коридоре» шириной 5 метров. На данном этапе подготовки, все дети должны отрабатывать в защите не меньше, чем на 6 баллов, для успешной сдачи норматива. Средний показатель на команду 6,6 баллов.

Таблица 5. Передвижение в защитной стойке сентябрь 2019

Испытуемый	Баллы
1	3
2	4
3	9
4	6
5	7

6	4
7	7
8	8
9	9
10	9

Таблица 6. Передвижение в защитной стойке январь 2020

Испытуемый	Баллы из 10 январь
1	8
2	6
3	7
4	6
5	7
6	6
7	7
8	8
9	9
10	9

Между приемом контрольных нормативов прошло всего 5 месяцев, но этого времени достаточно для проявления индивидуального прироста в тех или иных показателях, поэтому каждый их занимающихся может за счет этого попасть в основной состав команды.

Проанализировав и сравнив результаты тестирования, можно сделать вывод, что видна положительная динамика относительно каждого критерия, но прирост в силовых и скоростных показателях относительно низкий. Связано это с коротким промежутком времени между приемами контрольных нормативов, а также с юным возрастом экспериментальной группы.

#### **Библиографический список:**

1. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 2004.