

Солодовник Е. М., старший преподаватель КФК,

Петрозаводский Государственный Университет, г. Петрозаводск

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация: В данной работе, на примере группы первого и второго года обучения баскетболистов, которые выбрали элективные занятия по баскетболу в Петрозаводском государственном университете (ПетрГУ), применена методика тестирования специальной физической подготовки (СФП) по владению техникой передачи.

Цель исследования: изучить результативность тестирования СФП баскетболистов (юношей) по владению техникой передачи за два года обучения и определить эффективность учебно-тренировочного процесса.

В работе поставлены следующие задачи: проанализировать научно-методическую литературу и выявить основные требования к тестированию СФП баскетболистов по владению техникой передачи; дважды принять и проанализировать контрольные нормативы по владению техникой передачи у студентов за два года обучения; определить эффективность содержания СФП баскетболистов.

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

Abstract: In this paper, on the example of a group of first-and second-year basketball players who chose elective basketball classes at Petrozavodsk State University (PetrSU), the method of testing special physical training (SFP) in the possession of transfer techniques is applied.

The purpose of the study: to study the effectiveness of testing the SFP of basketball players (boys) by mastering the transfer technique for two years of training and determine the effectiveness of the training process.

In the following tasks: analysis of scientific-methodical literature and to identify the main requirements for testing SFP basketball players in the technique of transmission; twice to accept and perform control standards mastery of the technique of transfer students for two years of study; to determine the effectiveness of the content of SSF players.

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

Специальные исследования показали высокую эффективность занятий баскетболом для физического развития молодежи: 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 [1].

Специальная физическая подготовка (СФП) играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в баскетболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке. Невысокий уровень физической подготовки баскетболиста сдерживает развитие его способностей при овладении технико-тактическим арсеналом и его совершенствовании.

Например, баскетболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не может овладеть современной техникой броска в прыжке и участвовать в борьбе за мяч у щита. Команда, игроки которой медлительны, не может эффективно применить быстрый прорыв, прессинг и т. д. [2].

Передача мяча является одним из основных технико-тактических приемов игры в баскетбол и, безусловно, входит в специальную физическую подготовку. Умение игроков сочетать ведение мяча с другими техническими приемами игры позволяет решать сложные задачи, возникающие в быстро меняющейся обстановке во время игры [1].

Для проведения исследования СФП по владению техникой передачи использовались три достаточно сложных теста (испытания):

1. Передача двумя руками от груди.
2. Двумя руками от головы.
3. Передача двумя мячами одной рукой от плеча с последующей ловлей двумя руками после отскока от пола.

Тесты принимались у 20 юношей дважды – в сентябре 2019 года, когда эти студенты были первокурсниками, и в сентябре 2020 года, когда они стали второкурсниками. На протяжении всего прошедшего времени между испытаниями (тестами), систематически, на каждой тренировке проводились специальные упражнения на выполнение передач, не только с баскетбольными мячами, но и с набивными мячами, проводились контрольные игры без ведения.

1. Передача двумя руками от груди. Стоя у стены с мячом в руках на расстоянии 4 метров, выполнить передачу от груди двумя руками в круг, нарисованный на стене, диаметром 50 см. на высоте 90 см., присесть, встать и поймать отскочивший от стены мяч.

Таблица 1. Оценка техникой владения передачей двумя руками от груди у юношей первого курса (входящий уровень)

5 баллов	3 балла	1 балл
В течение 30 сек. нужно сделать не менее 20 передач без потерь и попасть в круг не менее 12 передач	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 18 передач и попасть в круг не менее 10 передач	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 16 передач и попасть в круг не менее 8 передач

2. Двумя руками от головы. Сидя на полу с мячом в руках на расстоянии 3 метров от стены, выполнить передачу двумя руками от головы в круг диаметром 30 см., нарисованный на стене.

Таблица 2. Оценка техникой владения передачей двумя руками от головы у юношей первого курса (входящий уровень)

5 баллов	3 балла	1 балл
В течение 30 сек. нужно сделать не менее 18 передач без потерь и попасть в круг не менее 9 передач	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 16 передач и попасть в круг не менее 8 передач	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 14 передач и попасть в круг не менее 7 передач

3. Передача двумя мячами одной рукой от плеча с последующей ловлей двумя руками после отскока от пола. Стоя с двумя мячами на расстоянии 5 метров от стены, передавать поочередно мячи в круг, нарисованный на стене, на высоте 60 см., диаметром 50 см., одной рукой от плеча, с последующей ловлей двумя руками после отскока от пола.

Таблица 3. Оценка техникой владения передачей одной рукой от плеча у юношей первого курса (входящий уровень)

5 баллов	3 балла	1 балл
В течение 30 сек. нужно сделать не менее 20 передач без потерь и попасть в круг не менее 10 передач	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 18 передач и попасть в круг не менее 9 передач	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 16 передач и попасть в круг не менее 8 передач

Оценка результатов представленных упражнений:

10 - 15 баллов – отлично, 5 - 9 баллов – хорошо, 1- 4 баллов – удовлетворительно.

Диаграмма 1. Оценка уровня владения техникой передачи у юношей первого курса (входящий уровень)

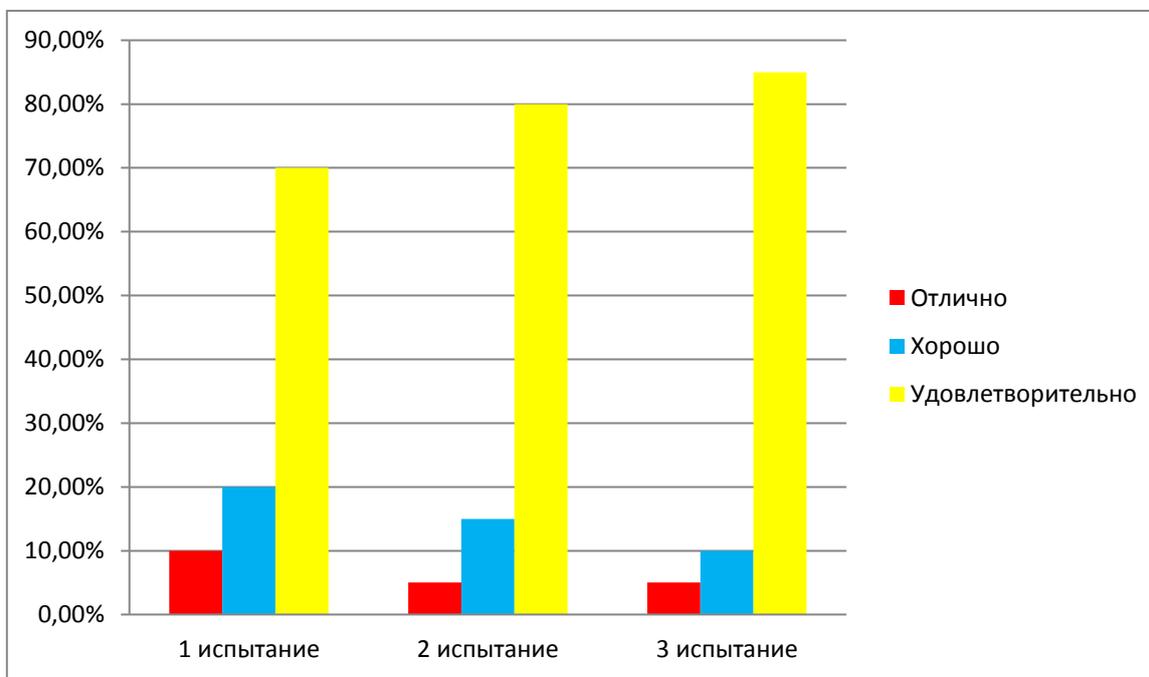
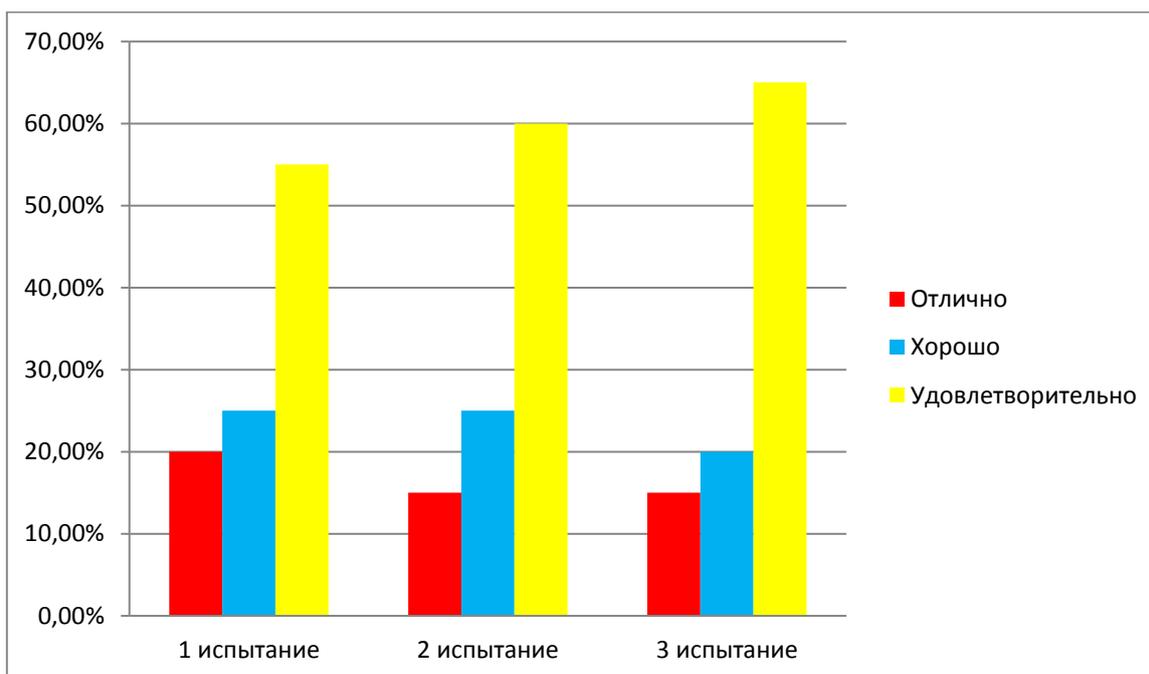


Диаграмма 2. Оценка уровня владения техникой передачи у юношей второго курса



Проанализировав и сравнив результаты тестирования первого и второго курса, можно сделать вывод, что видна положительная динамика относительно каждого критерия, но прирост в показателях относительно низкий. На наш взгляд, это связано с большим перерывом в учебно-тренировочных занятиях, произошедшего в период дистанционного обучения.

Библиографический список:

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. – Мн.: Полымя, 1996. -127 с.
2. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 2004.