

Киселев А. В., старший преподаватель КФК,

Петрозаводский Государственный Университет, г. Петрозаводск

**АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК ЭЛЕКТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ
«БАСКЕТБОЛ» В ПЕТРГУ**

Аннотация: В данной работе, на примере группы первого и второго года обучения баскетболистов (девушек), которые выбрали элективные занятия по баскетболу в Петрозаводском государственном университете (ПетрГУ), проведено тестирование специальной физической подготовки (СФП) по владению техникой ведения мяча и броска в движении.

Целью работы стало: изучить результативность тестирования СФП баскетболисток по владению техникой ведения мяча и бросков в движении за учебный год, определить эффективность учебно-тренировочного процесса в данном направлении. При необходимости внести корректировки в рабочие программы дисциплины.

Ключевые слова: тестирование, специальная физическая подготовка, испытание, ведение мяча, дриблинг, баскетболист.

Abstract: In this work, on the example of group of the first and second year of training of basketball players (girls) who chose elective classes in basketball at the Petrozavodsk state university (PetrGU) the testing of the special physical training (SPT) on possession of technology of dribbling and a throw in the movement is held.

The purpose of the work was: to study the effectiveness of testing SFB basketball players in owning ball and throw management techniques in the course of the academic year, to determine the effectiveness of the training process in this direction. If necessary, make adjustments to the working programs of the discipline.

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

Ведение мяча, дриблинг (от англ. dribble - "вести мяч".) – второй способ перемещения баскетбольного мяча по площадке после передачи. Некоторые тренеры отрицательно относятся к излишнему ведению мяча во время игры, и с ними нельзя не согласиться. Когда разводящий игрок злоупотребляет ведением, в то время, когда необходимо отдать результативную передачу, зачастую срываются эффективные атаки или комбинации, да и, как правило, быстрый прорыв. Но в тоже время, если атакующий защитник или разводящий игрок слабо владеют дриблингом, то при агрессивной защите и при прессинге оппонентов - команда обречена на поражение.

Доказано практикой, что умение и навык первоклассно вести мяч без зрительного контроля, вдобавок к тому одинаково профессионально левой и правой руками, позволяет стать каждому, даже начинающему баскетболисту, очень опасным игроком для любого соперника.

Ведущая роль в формировании двигательных навыков баскетболиста достается специальной физической подготовке (далее СФП) и важной составляющей являются упражнения на совершенствование техники ведения мяча, которые необходимо выполнять на каждой тренировке.

Достигнуть первоклассного, виртуозного дриблинга можно только монотонной, по возможности ежедневной работой, постоянным совершенствованием техники ведения мяча. Также необходимо увеличивать арсенал технических приемов и маневров на ведении, таких, как переводы за спиной и между ног левой и правой рукой, переводов перед собой с левой на правую руку и наоборот, так называемый «кроссовер» и т.д.

Классно выполненный кроссовер во время дриблинга - очень грозное оружие, в результате которого игрок с мячом получает преимущество над защитником, появляется свободное пространство для броска в прыжке или прохода под кольцо.

Необходимо обращать внимание студентов на учебно-тренировочных занятиях при выполнении упражнений по совершенствованию техники ведения мяча и при обучении их обыгрывать соперника во время движения с мячом на следующие действия:

- низко сидеть на ногах;
- не опускать голову, смотреть по сторонам;
- контролируй свое тело;
- атаковать соперника, не пытаться избежать встречи с ним;
- каждое движение должно быть продумано;
- систематически тренировать слабую руку;
- по возможности всегда защищать мяч корпусом или свободной рукой;
- чаще менять темп, скорость и направление;
- постоянно отрабатывать и совершенствовать маневры.

В данной работе было проведено исследование по оценке технической подготовки баскетболистов, для чего использовались два теста (испытания):

1. Броски в движении.
2. Комбинированное упражнение.

Тесты принимались у 10 девушек дважды – в сентябре 2019 года, когда эти студентки были первокурсницами, и в сентябре 2020 года, когда они стали второкурсницами. На протяжении всего прошедшего времени между испытаниями (тестами), на каждой тренировке проводились упражнения на совершенствование ведения мяча и бросков мяча в движении.

1. Броски в движении. Игрок начинает движение с места пересечения линии зоны трех секунд и лицевой линий в левой стороне площадки, если стоять спиной к лицевой линии под кольцом. Далее, он перемещается с максимальной скоростью, с ведением левой рукой, обходит зону штрафного броска, входит в область штрафного броска между третьим и вторым «усиками» и бросает мяч в корзину левой рукой с двух шагов.

Подобрав мяч после броска, игрок осуществляет ведение мяча правой рукой, точно также, но в обратном направлении, и бросает мяч в корзину правой рукой с двух шагов.

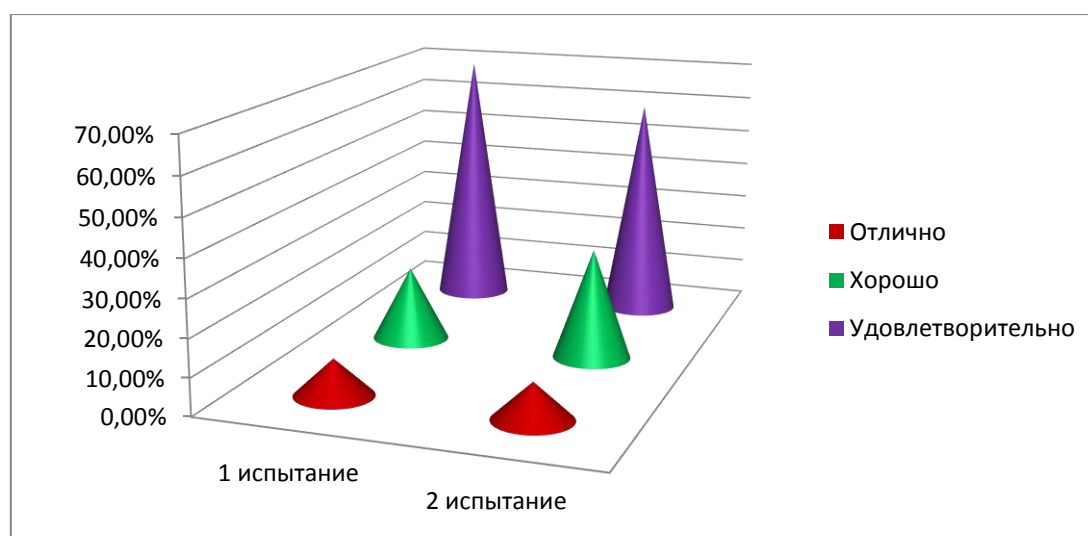
В данном испытании, секундомер выключается после попадания мяча в корзину. У юношей обязательным является попадание в результате двух бросков, у девушек обязательно одно попадание из двух, а в случае промаха при втором броске, секундомер выключается после касания мячом кольца. Мяч у девушек после возможного первого промаха не добивается.

В тесте оценивается время выполнения упражнения, и отсутствие технических ошибок (пробежка, пронос мяча, одноименная с рукой толчковая нога, неправильная работа кисти при броске). При наличии любой из технических ошибок, указанных выше, упражнение считается невыполненным.

Таблица 1. Оценка бросков в движении

5 баллов	3 балла	1 балл
2 попадания, отсутствие технических ошибок и не дольше 9 сек.	1 попадание, отсутствие технических ошибок и не дольше 11 сек.	1 попадание или одна техническая ошибка и не дольше 12 сек.

Диаграмма 1. Оценка уровня технической подготовки у девушек первого курса (входящий уровень) 2019 год



2. Комбинированное упражнение. В ближней правой половине площадки, если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке, расположены 4 конуса. Один конус нужно разместить в середине площадки в трех метрах от центральной линии, следующий конус на боковой линии в шести метрах от центральной линии, третий - в середине площадки в шести метрах от первого конуса и последний в правом ближнем углу разметки.

С левой стороны площадки, параллельно боковой линии в двух метрах 2 м от нее, необходимо поставить три фишки. Первую – на центральной линии разметки, а две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 1, 5 м.

Испытуемый начинает движение с угла центральной и боковой линий в правой стороне разметки. Он перемещается левым боком в защитной стойке и касается первой фишки левой рукой, далее перемещается правым ко второй фишке, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьей фишке, касается ее рукой и в завершении правым боком двигается к четвертой фишке. После касания игрок делает рывок к центральной линии, где на расстоянии двух метров от боковой линии находится баскетбольный мяч, берет его на ведение без пробежки и ведет к противоположному щиту.

Далее испытуемый входит между вторым и третьим «усиками» в трехсекундную зону и выполняет бросок с двух шагов правой рукой. После попадания в кольцо, игрок подбирает мяч, затем с ведением левой рукой выходит из трехсекундной зоны между лицевой линией и первым «усиком». Далее игрок обводит зону штрафного броска, снова входит в трехсекундную зону между третьим и вторым «усиками» и бросает мяч в кольцо левой рукой.

Подобрав мяч после броска, игрок с ведением перемещается к фишкам, поочередно обводит их правой, левой, правой рукой и ведет мяч к противоположному щиту. Затем завершает испытание броском мяча в прыжке со средней дистанции (4-6 метров).

Оценивается время выполнения упражнения, количество попаданий мяча в корзину. Броски в движении (1 и 2) в случае промаха не добиваются. Обязательным является попадание броска в прыжке (3), и в результате промаха,

отскочивший мяч добивается также броском в прыжке с места подбора, но не дальше 6 метров от кольца. Секундомер выключается после попадания мяча в корзину [1].

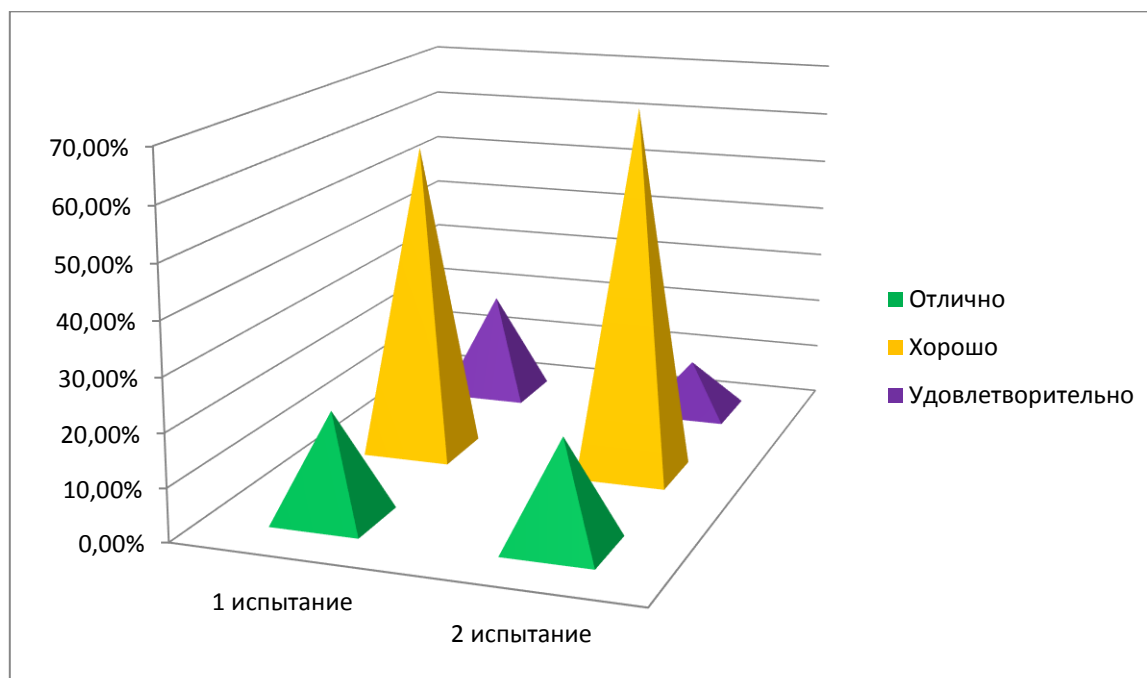
Таблица 2. Оценка комбинированного упражнения

5 баллов	3 балла	1 балл
3 попадания, отсутствие технических ошибок и не дольше 36 сек.	2 попадания, отсутствие технических ошибок и не дольше 40 сек.	1 попадание или одна техническая ошибка и не дольше 45 сек.

Оценка результатов представленных упражнений:

8-10 баллов – отлично, 5-7 баллов – хорошо, 1-4 баллов – удовлетворительно [2].

Диаграмма 2. Оценка уровня технической подготовки у девушек второго курса 2020 год



Сравнив результаты испытаний оценки специальной технической подготовки студентов первого и второго курса, можно сделать вывод, что видна положительная динамика, 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. Солодовник Е.М. Особенности специальной физической подготовки начинающих баскетболистов [Текст] Е. М. Солодовник//Вопросы педагогики. - Москва, 2020. -№6-2.

2. Солодовник Е.М. Оценочные средства в спортивных играх (учебно-методическое пособие) [Электронный ресурс] /Е. М. Солодовник, А.С. Кариаули, И.В. Солодовник. - Петрозаводск ПетрГУ, 2019.- 30с.