
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ THEORY AND METHODS OF PHYSICAL TRAINING

© Богданов М.Ю., 2019
УДК 796.32
DOI 10.20310/2658-7688-2019-1-2-75-81

Динамика физической и технической подготовленности баскетболисток на тренировочном этапе

Михаил Юрьевич БОГДАНОВ

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»,
Факультет физической культуры и спорта
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9780-494X>, e-mail: bobkotdok@mail.ru

Dynamics of physical and technical preparedness of female basketball players at the training stage

Mikhail Y. BOGDANOV

Derzhavin Tambov State University, Physical Education and Sports Faculty
33 Internatsionalnaya St., Tambov 392000, Russian Federation
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9780-494X>, e-mail: bobkotdok@mail.ru

Аннотация. На современном этапе развития баскетбол как командная игра набирает все больше и больше поклонников. Баскетбол отличается большим количеством технических приемов, выполняемых в быстроменяющихся условиях. В процессе многолетней подготовки баскетболисток следует уделять особое внимание их подготовленности. Современный баскетбол требует от игроков приобретения высоких показателей физической, технической и тактической подготовленности, и для этого необходимо осуществлять рациональный и эффективный учебно-тренировочный процесс. Таким образом, отслеживание динамики подготовленности спортсменок-баскетболисток позволяет иметь более полное представление об их подготовленности и возможности своевременной корректировки тренировочного процесса. Для правильного оценивания подготовленности спортсменок необходимо подбирать тесты, отличающиеся своей информативностью. В своей работе мы провели тестирование с баскетболистками, занимающимися на тренировочном этапе. Тесты были направлены на измерение технической и физической подготовленности. Для выявления динамики тестирование в группе проводилось три раза. По результатам тестирования как в технической, так и в физической подготовленности была выявлена положительная динамика.

Ключевые слова: баскетбол; физическая и техническая подготовка; тренировочный процесс; результаты исследования

Для цитирования: Богданов М.Ю. Динамика физической и технической подготовленности баскетболисток на тренировочном этапе // Медицина и физическая культура: наука и практика. 2019. Т. 1. № 2. С. 75-81. DOI 10.20310/2658-7688-2019-1-2-75-81

Abstract. At the present stage of development, basketball as a team game is gaining more and more fans. Basketball is characterized by a large number of techniques performed in rapidly changing conditions. In the process of long-term training of basketball players should pay special attention to their preparedness. Modern basketball requires players to acquire high levels of physical, technical and tactical readiness, and for this it is necessary to carry out a rational and effective training process. Consequently, tracking the dynamics of preparedness of female basketball play-

ers allows to have a more complete picture of their preparedness and the possibility of timely adjustment of the training process. For the correct assessment of athletes preparedness, it is necessary to select the tests differing in the informativeness. In this study, we conduct testing with female basketball players engaged in the training stage. The tests were aimed at measuring technical and physical readiness. To identify the dynamics, testing in the group was carried out three times. According to the results of testing in both technical and physical readiness was revealed positive dynamics.

Keywords: basketball; physical and technical training; training process; results of the study

For citation: Bogdanov M.Y. Dinamika fizicheskoy i tekhnicheskoy podgotovlennosti basketbolistok na trenirovochnom etape [Dynamics of physical and technical preparedness of female basketball players at the training stage]. *Meditsina i fizicheskaya kul'tura: nauka i praktika – Medicine and Physical Education: Science and Practice*, 2019, vol. 1, no. 2, pp. 75-81. DOI 10.20310/2658-7688-2019-1-2-75-81 (In Russian, Abstr. in Engl.)

Спортивная игра баскетбол на современном этапе своего развития предъявляет все более жесткие требования к подготовке спортсменов различной квалификации. Совершенствование и разнообразие технических приемов и тактических схем игры вынуждают занимающихся поддерживать высокий уровень физической, технической и психологической подготовки.

Баскетбол является командной игрой, каждому необходимо научиться выполнять основные игровые элементы. Броски, передачи, ведение мяча, подборы отскочивших от кольца мячей, игра в защите и в нападении, действия как с мячом, так и без мяча – это основные игровые элементы, которые следует доводить до совершенства [1].

Как правило, результат игры и успех в баскетболе ассоциируются с ростом или габаритами игрока, но удержание равновесия и быстрота являются наиболее важными физическими способностями, которыми игрок должен обладать. И если вы для увеличения своего роста ничего не можете сделать, то чувство равновесия и скоростные характеристики вы можете улучшить с помощью тренировки [1].

Многообразие игровых ситуаций и быстрая смена обстановок, в которых используется тот или иной прием, стимулирует у баскетболистов желание к совершенствованию выполнения каждого технического приема и применению новых игровых приемов в тренировочной и соревновательной деятельности [2].

Не стоит отрицать тот факт, что техническое выполнение и совершенствование игровых приемов, используемых баскетболи-

стами, во многом обусловлено индивидуальными возможностями спортсменов.

Таким образом, юным баскетболистам следует создать базу всесторонней технической подготовки, учитывая индивидуальные возможности спортсменов. Только после создания необходимой технической базы нужно выбирать те приемы, которые будут определять их индивидуальность и положительный результат в процессе соревновательной деятельности. Соответственно, при планировании тренировочного процесса следует подбирать упражнения, соответствующие уровню подготовки, спортивному стажу и квалификации, а также игровому амплуа баскетболиста, а также учитывать и ряд других факторов [3-6].

В процессе соревновательной деятельности игрокам приходится выполнять все игровые приемы на высокой скорости, в условиях активного противодействия соперников.

Данное обстоятельство вынуждает к целесообразному подбору упражнений для совершенствования приемов в условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности. Таким образом, во время самостоятельных выполнений технических приемов следует выполнять упражнения быстро и качественно, но без потери времени на подготовку [4-6].

Хорошая физическая подготовленность спортсменов, занимающихся баскетболом, способствует и дает возможность более быстрому и качественному освоению не только технических приемов игроков и выполнению тактических комбинаций в ходе игры. В процессе тренировочной деятельности необходимо следить и за подготовленностью игроков в целом [7-8].

Актуальность данного исследования заключается в том, что спортивная игра баскетбол на современном этапе находится в стадии творческого подъема, направленного на активизацию игровых действий баскетболиста как в нападении, так и защите. В спортивных играх способность быстро реагировать на меняющиеся условия является одной из самых основных. Современный баскетбол требует от игроков приобретения высоких показателей физической, технической и тактической подготовленности, для этого необходимо осуществлять рациональный и эффективный учебно-тренировочный процесс. Отслеживание динамики подготовленности спортсменок-баскетболисток позволяет иметь более полное представление об их подготовленности и возможности своевременной корректировки тренировочного процесса.

Многие исследования в баскетболе направлены на развитие физических способностей детей, занимающихся данным видом спорта, и очень мало работ, связанных с исследованием динамики подготовленности баскетболисток в процессе тренировочной деятельности.

Согласно Федеральному стандарту по виду спорта баскетбол многолетний тренировочный процесс в баскетболе состоит из следующих этапов [9]:

- начальная подготовка;
- тренировочный этап;
- совершенствование спортивного мастерства;
- высшее спортивное мастерство.

На каждом из этих этапов решаются определенные задачи. Этап начальной подготовки является самым первым. На данном этапе решаются задачи всестороннего развития занимающихся, развития физических качеств, специфичных для данного вида спорта, разучивания новых двигательных действий, привития интереса к выбранному виду спорта. Основной задачей тренировки детей является формирование простейших двигательных навыков, разучивание и чистое выполнение как можно большего числа простых упражнений [9].

При переходе на тренировочный этап значительно сокращается долевое время, направленное на физическую подготовку, и больше времени уделяется технической и тактической подготовке. В связи с данным

обстоятельством становится важным вопрос о сохранении, поддержании и развитии физических способностей занимающихся. Следовательно, процесс отслеживания и контроля подготовленности занимающихся для правильного и грамотного построения тренировочного процесса спортсменок должен быть постоянным.

Необходимо отметить, что от выбора контрольно-нормативных требований зависит эффективность решения задач спортивной тренировки, которые наряду с планированием являются важнейшей составляющей управления тренировочным процессом [10].

Для выявления динамики развития подготовленности баскетболисток мы использовали тесты, рекомендованные в Типовой учебно-тренировочной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [9].

1. Челночный бег с ведением мяча на 3×10 м.

Испытуемый, стоя за лицевой линией баскетбольной площадки, по сигналу начинает движение, пробежав первые 10 метров, делает перевод мяча с одной руки на другую, поворачивается и бежит в обратном направлении, добежав до лицевой линии, делает тот же поворот и, преодолев последние 10 метров, финиширует. Время бега регистрируется при помощи секундомера.

2. Броски с дистанции.

Броски выполняются с 5 бросковых позиций: 0° справа, 45° справа, штрафная линия, 45° слева, 0° слева (расстояние 4 метра от кольца) (рис. 1).

Испытуемый встает на одну из точек и выполняет 25 бросков, затем меняет точку и совершает еще 25 бросков. Необходимо пройти все 5 точек. Результат фиксируется количеством и процентом попаданий.

3. Броски со штрафной линии.

Испытуемый выполняет 50 бросков со штрафной линии. Его результат оценивается количеством и процентом попаданий.

4. Броски со средних дистанций после ускорения.

Броски выполняются с 5 бросковых точек, после каждого совершенного броска испытуемый делает ускорение до боковой линии баскетбольной площадки относительно точки броска. С каждой точки делается по 25 бросков.

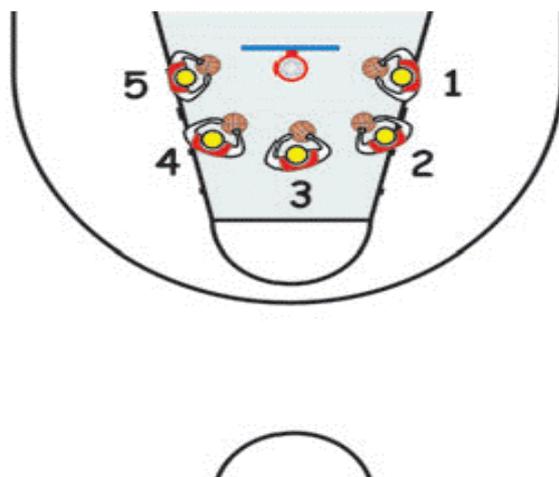


Рис. 1. Бросковые точки
Fig. 1. Throwing points

5. Прыжки в высоту.

Прыжок в высоту осуществляется с места вертикально вверх, измерения происходят посредством специального оборудования (планки на определенной высоте).

6. Челночный бег 3×10 м без ведения мяча.

Испытуемый, стоя за лицевой линией баскетбольной площадки, по сигналу начинает движение, пробежав первые 10 метров, поворачивается и бежит в обратном направлении, добежав до лицевой линии, делает тот же поворот и, преодолев последние 10 метров, финиширует. Время бега регистрируется при помощи секундомера.

7. Отжимания.

Испытуемый выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лежа от специальной платформы.

8. Длинный челнок.

Испытуемый, стоя за лицевой линией баскетбольной площадки, по сигналу начинает движение, добежав до лицевой линии волейбольной площадки, поворачивается и бежит в обратном направлении, добежав до лицевой линии баскетбольной площадки, снова поворачивается и бежит до следующей линии, затем снова возвращается в начало, таким образом, нужно добежать до центральной, трехметровой и лицевой линии волейбольной площадки и лицевой линии баскетбольной площадки, после этого испытуемый должен вернуться к

первой линии (лицевая линия баскетбольной площадки) – это финиш. Время бега фиксируется при помощи секундомера.

Тестирование проходило с баскетболистками 13-15 лет, занимающихся в ОДЮСШ г. Тамбова.

Для выявления динамики развития подготовленности баскетболисток, занимающихся на тренировочном этапе, тестирование осуществлялось в три этапа. Первый этап – октябрь 2018 г., второй этап – январь 2019 г. и третий этап – апрель 2019 г. Средние показатели проведенных тестирований приведены в табл. 1.

В представленной табл. 1 мы можем четко наблюдать изменения показателей баскетболисток в каждом из проведенных тестов, которые проводились три раза в течение учебно-тренировочного года.

Анализируя полученные результаты тестирования баскетболисток, можно говорить о положительной динамике во всех проведенных тестах. Показанные результаты в штрафном броске улучшились в среднем на 6,32 %.

В бросках со средних дистанций результаты баскетболисток улучшились на 11,87 %. На 11,86 % улучшились результаты в бросках со средней дистанции после ускорения. В челночном беге с ведением мяча на 3×10 м улучшение произошло на 3,38 %, в прыжках в высоту – на 14,74 %, челночном беге без ведения мяча на 3×10 м – на 4,62 %, в отжиманиях – на 55,9 %, результат в упражнении «длинный челнок» – на 11,44 %.

Таблица 1

Изменение результатов подготовленности баскетболисток 13-15 лет в ходе эксперимента
Changes in the results of female basketball players 13-15 years preparedness during the experiment

№ п/п	Тесты Tests	Этапы эксперимента Stages of the experiment			Разница, % Difference, %	<i>t</i>	<i>P</i> *
		Октябрь 2018 г. October 2018	Январь 2019 г. January 2019	Апрель 2019 г. April 2019			
		<i>M</i> ± <i>m</i>					
1	Штрафной бросок, % попаданий Foul shot, % of hits	50,6 ± 0,4	51,79 ± 0,4	53,8 ± 0,23	6,32	2,2	< 0,05
2	Броски со средней дистанции, % попаданий Midrange shot, % of hits	51,4 ± 0,22	55,34 ± 0,3	57,5 ± 0,4	11,87	2,66	< 0,05
3	Броски со средней дистанции после ускорения, % попаданий Midrange shot after sprint, % of hits	47,2 ± 0,4	51,02 ± 0,83	52,8 ± 0,34	11,86	2,05	< 0,05
4	Челночный бег с ведением мяча, с Shuttle run with dribbling, s	8,9 ± 0,042	8,76 ± 0,027	8,6 ± 0,023	3,48	3,72	< 0,05
5	Прыжки в высоту, см High jump, cm	19 ± 0,4	20,6 ± 0,3	21,8 ± 0,2	14,74	6	< 0,05
6	Челночный бег 3×10 м без ведения мяча, с Shuttle run 3×10 m without dribbling, s	8,37 ± 0,04	8,2 ± 0,03	8,0 ± 0,03	4,62	6,6	< 0,05
7	Отжимания Push-ups	6,8 ± 0,4	8,5 ± 0,5	10,6 ± 0,4	55,9	5,7	< 0,05
8	Длинный челнок, с Shuttle run on long distances, s	58,44 ± 1,4	54,37 ± 1,38	52,44 ± 1,24	11,44	3,26	< 0,05

Примечание: * – достоверность высчитывалась между результатами первого и последнего тестирования.
Note: * – reliability was calculated between the results of the first and last tests.

Данные, которые представлены в табл. 1 по результатам тестирования баскетболисток в течение года, позволяют говорить о том, что достоверные различия произошли по всем проведенным тестам: штрафной бросок $t = 2,2$ ($P < 0,05$); броски со средней дистанции $t = 2,66$ ($P < 0,05$); броски со средней дистанции после ускорения $t = 2,05$ ($P < 0,05$), челночный бег с ведением мяча на 3×10 м $t = 3,72$ ($P < 0,05$), прыжки в высоту $t = 6$ ($P < 0,05$), челночный бег без ведения мяча на 3×10 м $t = 6,6$ ($P < 0,05$), отжимания $t = 5,7$ ($P < 0,05$), длинный челнок $t = 3,26$ ($P < 0,05$).

Проведенное нами исследование с баскетболистками 13-15 лет, занимающихся на тренировочном этапе, позволяет сделать следующее заключение.

Анализ результатов тестирования физической и технической формы баскетболисток 13-15 лет выявил положительную динамику во всех проведенных контрольных упражнениях. Данное обстоятельство может подтверждать эффективность учебно-тренировочного процесса, который осуществлялся в группе баскетболисток, принявших участие в эксперименте.

Результаты проведенного исследования могут быть использованы: в практической деятельности детских тренеров-преподавателей, работающих в спортивных школах различного типа. Могут применяться в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ и СДЮШОР отделения баскетбола, а также при профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы. М.: Человек, 2014. 272 с.
2. Богданов М.Ю., Рязанов А.А., Алферов О.М. Развитие координационных способностей у юношей, занимающихся баскетболом на этапе начальной подготовки // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2018. Т. 23. № 177. С. 112-117.
3. Протченко Т.А. «Школа мяча» по П.Ф. Лесгафту // Физическая культура в школе. 2005. № 5. С. 45-47.
4. Сортел Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. М.: Астрель. АСТ, 2005. 240 с.
5. Винниченко А.В. Методика развития координационных способностей баскетболистов 11–12 лет в ДЮСШ в группах начальной подготовки на основе «Школы мяча» // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2013. Т. 6. № 122. С. 88-92.
6. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений. М.: Гранд, 1997. 224 с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: Издат. центр «Академия», 2004. 520 с.
8. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. 3-е изд. М.: Издат. центр «Академия», 2007.
9. Портнов Ю.М., Баширова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Сов. спорт, 2004. 100 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2004. 322 с.

REFERENCES

1. Rose L. *Basketbol chempionov: osnovy* [Winning Basketball: Fundamentals]. Moscow, Chelovek Publ., 2014, 272 p. (In Russian).
2. Bogdanov M.Y., Ryazanov A.A., Alferov O.M. Razvitiye koordinatsionnykh sposobnostey u yunoshey, zanimayushchikhsya basketbolom na etape nachal'noy podgotovki [Development of coordination abilities of young men involved in basketball at the stage of initial training]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye nauki – Tambov University Review. Series Humanities*, 2018, vol. 23, no. 177, pp. 112-118. (In Russian).
3. Protchenko T.A. «Shkola myacha» po P.F. Lesgaftu [“School of ball” by P.F. Lesgaft]. *Fizicheskaya kul'tura v shkole* [Physical Education at School], 2005, no. 5, pp. 45-47. (In Russian).
4. Sortel N. *Basketbol. 100 uprazhneniy i sovetov dlya yunyx igrokov* [Basketball. 100 Exercises and Tips for Young Players]. Moscow, AST/Astrel Publ., 2005, 240 p. (In Russian).
5. Vinnichenko A.V. Metodika razvitiya koordinatsionnykh sposobnostey basketbolistov 11–12 let v DYUSSH v gruppakh nachal'noy podgotovki na osnove «Shkoly myacha» [Methods of coordination abilities development of 11–12 year old basketball players in youth sport schools of initial training on the basis of “school of ball”]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye nauki – Tambov University Review. Series Humanities*, 2013, vol. 6, no. 122, pp. 88-92. (In Russian).
6. Gomelskiy A.Y. *Basketbol. Sekrety masterstva, 1000 basketbol'nykh uprazhneniy* [Basketball. The Secrets of Expertise, 1000 Basketball Exercises]. Moscow, Grand Publ., 1997, 224 p. (In Russian).
7. Zheleznyak Y.D., Portnov Y.M., Savin V.P., Leksakov A.V. *Sportivnyye igry: Tekhnika, taktika, metodika obucheniya* [Sports Games: Technique, Tactics, Teaching Methods]. Moscow, Publishing Center “Academy”, 2004, 520 p. (In Russian).

8. Nesterovskiy D.I. *Basketbol. Teoriya i metodika obucheniya*. [Basketball. Theory and Methods of Teaching]. 3th ed. Moscow, Publishing Center "Academy", 2007. (In Russian).

9. Portnov Y.M., Bashkirova V.G., Lunichkin V.G. *Basketbol: Primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-yunosheskikh shkol olimpiyskogo rezerva* [Basketball: an Approximate Program of Sports Training for Children and Youth Sports Schools, Specialized Children's and Youth Sports School of Olympic Reserve]. Moscow, Sovetskiy sport Publ., 2004, 100 p. (In Russian).

10. Kholodov Z.K., Kuznetsov V.S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and Methods of Physical Education and Sport]. Moscow, Akademiya Publ., 2004, 322 p. (In Russian).

Информация об авторе

Богданов Михаил Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин Факультета физической культуры и спорта. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: bobkotdok@mail.ru

Вклад в статью: идея и дизайн исследования, проведение тестирования, анализ результатов тестирования, написание статьи.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9780-494X>

Information about the author

Mikhail Y. Bogdanov, Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Theory and Methods of Physical Education and Sport Disciplines Department of Physical Education and Sports Faculty. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: bobkotdok@mail.ru

Contribution: study idea and design, testing processing, testing results analysis, manuscript drafting.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9780-494X>

Поступила в редакцию 13.05.2019 г.

Поступила после рецензирования 10.06.2019 г.

Принята к публикации 21.06.2019 г.

Received 13 May 2019

Reviewed 10 June 2019

Accepted for press 21 June 2019