

CZU: 796.323.2+796.015

## АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ

*Оксана Владимировна ПАНАСЮК,  
Преподаватель кафедры физического воспитания,  
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Abstract:** *The article deals with the analysis of the results of individual physical abilities of basketball players of a national team of GOU VPO "Donahues".*

*The main means and methods of development of physical qualities of basketball players are given, individual characteristics of players are given.*

**Key words:** *basketball, training process, physical abilities, game technique.*

Баскетбол – это спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защиты своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма [5].

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей республике. Он состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем занимающегося. Баскетбол является средством активного отдыха. Место баскетбола в системе физического воспитания обуславливается прежде всего доступностью игры (невысокая стоимость инвентаря и оборудования, возможность самостоятельного строительства площадки, сравнительная простота ее содержания и т.д.) [6].

Современный баскетбол характеризуется высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий и требует от баскетболиста предельной мобилизации своих функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. В игре наблюдается возрастание скорости не только передвижений, но и всех действий, особенно точности передачи и попадания мяча в кольцо. Физическая подготовленность игрока во многом зависит от способности организма проявлять большую работоспособность, отдалая момент наступления утомления. Поэтому анализ индивидуальных способностей

баскетболистов является актуальным вопросом при планировании учебно-тренировочного процесса [1, 2].

*Цель статьи:* совершенствование учебно-тренировочного процесса сборной команды по баскетболу.

*Задачи:*

1. Отбор средств и методов оценки индивидуальных физических способностей баскетболистов.

2. Анализ результатов индивидуальных физических способностей баскетболистов.

В учебно-тренировочном процессе сборной команды по баскетболу ГОУ ВПО «ДонАУиГС» физическая подготовка направлена на создание функциональных возможностей организма для достижения высоких спортивных результатов. Её основной задачей является разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных способностей баскетболистов. Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки акцентируя внимание на:

– функциональную подготовку, то есть повышении уровня развития физических возможностей организма;

– воспитании физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, а также развитие взаимосвязанных с ними физических способностей, которые обеспечивают эффективность игры – прыгучесть, игровая ловкость, скоростные способности и др. [2, 3].

Одними из основных способностей баскетболистов являются такие физические качества как прыгучесть и выносливость. Несмотря на то, что прыгучесть является в какой-то степени врожденной способностью человека, однако это качество можно значительно повысить уровень с помощью специальных физических упражнений.

В баскетболе, как правило, проявление скоростно-силовых способностей осуществляется в прыжках. По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе упражнений с ациклической структурой движений, в которой главным является отталкивание. Последнее развивается мышечным усилием максимальной мощности, имеющим реактивно-взрывной характер. В связи с этим, такое проявление скоростно-силовых способностей баскетболистов называют прыгучестью.

Анализ индивидуальных возможностей баскетболистов сборной команды ГОУ ВПО «ДонАУиГС» и в частности прыгучести показал следующие результаты:

- быстрота и своевременность выполнения прыжка в пределах нормы – выполнили тестирование 70%;

- прыжок с места или короткого разбега – 52%;

- прыжок в вертикальном направлении – 65%;

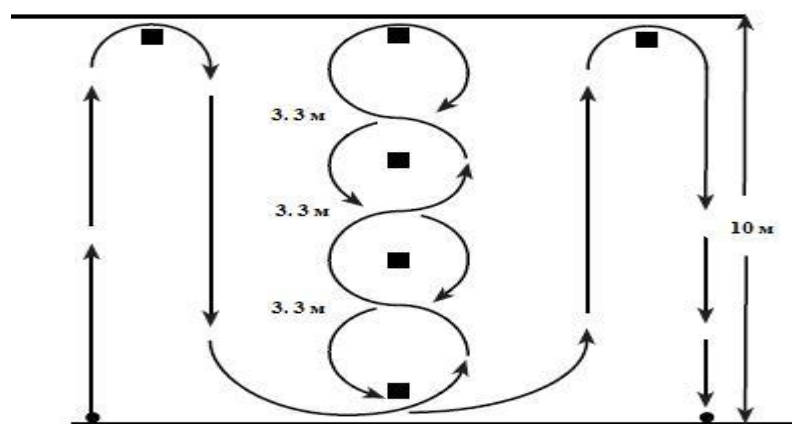
- прыжок с высоко поднятыми руками – 65%;

- неоднократное повторение прыжков в условиях борьбы за овладение мячом (серийная прыгучесть) – 48%;

- оценка точности приземления и готовности к немедленным последующим технико-тактическим действиям – 58%.

Одной из основных способностей баскетболистов является выносливость. Особенно необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры. Для оценки скоростной выносливости использовались комплексные упражнения (рис. 1).

Не менее важными в учебно-тренировочном процессе являются комплексные упражнения скоростно-силового характера, направленные на развитие быстроты движения с целью развития скорости одновременно с развитием силы. В баскетболе это означает способность бегать, прыгать, выполнять броски и обороняться на протяжении всей игры на большой скорости, без ущерба технике игры, сохраняя стабильность дыхания. Выполняемый баскетболистами комплекс строился с учетом вышеперечисленных факторов и включал бег, прыжки, отжимание от пола, бег с ведением мяча на большой скорости, подбор мяча из-под кольца и выполнение бросков. Анализ результатов участников сборной команды по баскетболу показал, что в пределах нормы выполнили комплексное задание 72%.



*Рисунок 1. Комплексные упражнения для оценки скоростной выносливости.*

Основываясь на полученные данные в комплексном тестировании, нами разработаны контрольные нормативы физической подготовленности баскетболистов сборной команды ГОУ ВПО «ДонАУиГС» (табл. 1).

**Таблица 1.** Контрольные нормативы для баскетболистов.

№	Содержание	Выполнение
1.	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)	не менее 35 см
2.	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	не более 10 с
3.	Челночный бег 40 м (с)	не менее 4 игровых площадок
4.	Передвижения в защитной стойке 40 с	не менее 4 игровых площадок
5.	Передача мяча в парах 30 с	не менее 30 раз
6.	Дистанционные броски (средние)	из 10 не менее 5 попаданий
7.	Дистанционные броски (ближние)	из 10 не менее 5 попаданий
8.	Штрафные броски	из 10 не менее 6 попаданий

Немаловажное значение для баскетболиста имеет ловкость. Под ловкостью принято понимать способность овладевать сложнокоординированными движениями, а также быстро и точно решать сложные двигательные задачи и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Ловкость – это комплексное качество, в котором органически сочетаются проявление высокого уровня силы и быстроты с координированностью движений и их точностью. Различают три степени ловкости. Первая степень – это пространственная точность и координированность движений вообще, вторая – пространственная точность и координированность движений, выполняемых в сжатые сроки, третья – пространственная точность и координированность движений, осуществляемых в сжатые сроки в изменяющихся условиях.

Для баскетбола характерны проявления всех степеней, но особо важна третья – она помогает игроку осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Важнейшая роль принадлежит ловкости при изучении и совершенствовании спортивной техники. Способность быстро и точно овладевать новыми движениями зависит от накопленного баскетболистом запаса двигательных навыков и функциональных возможностей [4].

Учитывая специфику проявления ловкости в баскетболе, целесообразно подбирать такие упражнения, которые по своему содержанию и характеру приближались бы к специфике игры. Так, для развития ловкости в передвижениях широко используют специализированные упражнения и игры с характерными для баскетбола сочетаниями: быстрота реакции – стартовое ускорение – дистанционная скорость – одновременное выполнение приемов с мячом и решение тактических задач.

Для развития ловкости в быстро меняющихся игровых ситуациях рекомендуются упражнения типа преодоления полосы препятствий, выполняемые в быстром темпе один за другим, например:

- акробатический прыжок – кувырок через препятствие, после короткого разбега прыжок «в окно», далее, отталкиваясь от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат, влезть по нему до определенной отметки и соскочить на точность приземления; заканчивается упражнение рывком к финишной черте;
- старт, лежа на спине с набивным мячом в руках – пробежать 4-5 м, перепрыгнуть через барьер, затем перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок на 6-8 м и с ходу вспрыгнуть на гимнастическую стенку, влезть по ней, коснуться рукой стены над верхним брусом; упражнение заканчивается спрыгиванием и заключительным рывком к финишной черте.

Подобные упражнения проводят в виде состязаний двух команд, фиксируя время, затраченное командами на преодоление препятствий.

Учитывая относительную сложность нормативов необходимо особое внимание в учебно-тренировочном процессе уделять индивидуальному планированию нагрузки, то есть учитывать выполнение баскетболистом в игре разных функций: защитник, полузащитник, нападающий, центровой. У защитников при перемещении большое

значение имеет сила мышц стоп, у нападающих – сила мышц разгибателей ног, взрывная динамическая сила преобладает у центровых, что является основанием для дифференцированного подхода при совершенствовании спортивных качеств баскетболистов разных игровых амплуа [2, 3].

Техника спортсмена – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразных технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно выполнить их.

На разных этапах развития баскетбола количество приемов, способы их выполнения, критерии оценки изменяются и совершенствуются. Нами определялись эти изменения, прежде всего разницей в динамике развития нападения и защиты. На перестройку технического арсенала оказывают влияние изменения правил игры, обогащение ее тактики, повышение уровня физической подготовленности игроков. Например, развитие прыгучести игроков в сочетании с высоким ростом способствует развитию такого приема как бросок в корзину сверху-вниз, а также обогащению и совершенствованию способов добывания мяча при борьбе за отскок у щита соперника.

#### **Выводы**

1. Отбор средств и методов оценки индивидуальных физических способностей баскетболистов.

До настоящего времени средства и методы физической подготовки баскетболистов не дифференцированы в зависимости от задач и объекта подготовки. Недостаточно конкретных методических рекомендаций по дифференцированному применению средств и методов физической подготовки по отношению к баскетболистам с различными индивидуальными особенностями. Без учета таких особенностей нельзя достигнуть необходимого эффекта в применении отдельных тренировочных средств.

Нами выполнено комплексное экспериментальное исследование, включающее педагогические и психологические методы оценки адаптации баскетболистов к нагрузкам физической подготовки. К первым относятся: анализ содержания соревновательной деятельности, тесты для оценки уровня физической подготовленности спортсменов; ко вторым – оценки процесса адаптации баскетболистов к нагрузкам.

2. Предварительный анализ исходных данных показал, что физическое развитие и уровень специальных качеств баскетболистов сборной команды находится на среднем уровне. Проведенный анализ индивидуальных физических способностей баскетболистов позволил выстроить правильную структуру поэтапной подготовки спортсменов. Учебно-тренировочный процесс должен быть разносторонним и направлен на достижение поставленной цели.

Интегральная физическая подготовка спортсмена является сугубо специализированной, т.е., с одной стороны, она направлена на развитие специальных физических качеств (например, не просто силы, а «быстрой силы»), а с другой – ставит спортсмена в условия, моделирующие игровую деятельность и требующие максимального проявления таких качеств. Интегральная физическая подготовка баскетболистов должна

основываться на дифференцированном применении средств и методов, которое предусматривает учет их индивидуальных особенностей психофизиологических свойств. Такие особенности должны учитываться в сочетании со спецификой выполнения спорт сменами игровых амплуа.

### ЛИТЕРАТУРА

1. ГРАСИС, А.М. Специальные упражнения баскетболистов. М.: Физкультура и спорт, 2017. 85 с.
2. НЕСТЕРОВСКИЙ, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. М.: Изд. центр «Академия», 2006. 336 с.
3. НЕСТЕРОВСКИЙ, Д.С. Баскетбол. Теория и методика обучения. М.: Академия, 2014. 336 с.
4. ОЛЬХОВ, С.С. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации М.: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. 2006. № 2. С. 32-34.
5. ПОРТНОВА, Ю.М. Баскетбол. Учебник для Вузов физической культуры. М. 1997. 480 с.
6. ПОРТНЫХ, Ю.И. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. М., «Физкультура и спорт», 1977. 206 с.
7. СКВОРЦОВА, М.Ю. Совершенствование скоростно-силовых качеств баскетболистов. М.: 2004. 171-173 с.