

**Галимов Азат Мусавинович**

старший преподаватель

ГБОУ ВПО «Башкирский государственный  
медицинский университет» Минздрава России

г. Уфа, Республика Башкортостан

**Васильева Эльвира Мансуровна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный  
педагогический университет им. М. Акмуллы»

г. Уфа, Республика Башкортостан

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК-БАСКЕТБОЛИСТОК**

*Аннотация:* в статье рассмотрена проблема подготовки спортсменов. В работе представлены данные исследования особенностей физической подготовки юных баскетболисток. В итоге авторы отмечают важность проведения систематической проверки и оценки физической подготовленности юных баскетболистов.

*Ключевые слова:* баскетбол, техника игры, воспитание физических качеств.

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется не только умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима физическая подготовка, позволяющая передвинуть пути борьбы с противником в наиболее эффективное использование средств. Многие авторы [1; 2; 5], изучающие, данную проблематику ставят физическую подготовку при работе с юными баскетболистами на первое и важное место, ибо она означает обучение умению играть, уметь преодолевать препятствия, идти к победе. Основу игры в баскетбол составляет способность владеть мячом, то есть техника, умение распорядиться им, то есть тактика, а

правильное распределение своих «сил» во время игры есть не что иное, как физическая подготовка. Для этого нужно правильно выбрать способ, место и время действия, быстро и правильно реагировать на действия противника, уметь взаимодействовать со своими партнерами, показать свои лучшие физические качества. Именно это и является содержанием физической подготовки юных баскетболистов.

Исходя из вышесказанного, *целью* нашего исследования стало изучение особенностей физической подготовки юных баскетболисток. *Объектом* исследования послужил процесс развития физической подготовки у 20 учащихся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Школа №130 Октябрьского района городского округа город Уфа Республики Башкортостан, в выборку вошли девушки 13–15 лет.

*Предмет исследования* – методика применения комплекса упражнений, направленных на воспитание физических качеств.

В начале учебного года нами было проведено тестирование, которое позволило выявить начальный уровень физической подготовленности баскетболисток группы начальной подготовки, степень овладения двигательными навыками. Условия проведения испытаний для всех испытуемых были одинаковы. Все контрольные нормативы проводились в спортивном зале МУ СОШ №14. Каждое испытание девочки выполняли по очереди, в порядке, котором они выбирались преподавателем. При выполнении любого теста на всей площадке находился только испытуемый. Каждое испытание вначале объяснялось, а затем показывалось испытуемым. Это делалось для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

Результаты каждого теста протоколировались.

Тесты проводились следующим образом:

1. Подтягивание на перекладине из «смешанного вися». Девочки выполняют подтягивание на малой перекладине из вися хватом сверху, ноги выпрямлены вперёд вниз, касаются пола. Упражнение считается выполненным, если при подтягивании подбородок оказывается выше перекладины.

2. Бег на 30 метров (с учётом времени). Испытуемые состязались в парах. Бег проводился с низкого старта. По свистку девушки начинают движение.

3. Сгибание и разгибание рук, опираясь о скамейку. Туловище должно быть совершенно прямым, смотреть при этом на скамью, и руки ставить на «ширину плеч».

4. Прыжок в длину с места. Испытуемый стоит у отмеченной линии, ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад, и совершает прыжок. Дается три попытки, лучший результат вносится в таблицу.

5. Наклон вперед из положения, стоя. Выполняется стоя на скамейке. Ноги прямые, расстояние между ног – ширина ступни. Испытуемый делает наклон вперед вниз и удерживает это положение 3–5 секунд. Дается три попытки и лучший результат вносится в таблицу.

6. Бег на 1000 метров с учётом времени. На старте стоят группы по 5 человек. По сигналу преподавателя девушки начали движение.

7. Прыжок в длину с разбега выполняется с расстояния 10–15 шагов. В момент отталкивания скорость должна быть максимальной. При приземлении обе ноги сгибаются, а руки вытягиваются вперёд.

8. Прыжок в высоту способом «перешагивание» выполняется с разбега с 3–5 шагов. При прыжке нужно отталкиваться одной ногой, сочетать толчок со взмахом другой ногой и руками вверх – вперёд; разбег надо делать под углом 40–45° к планке; при переходе через планку повернуть туловище в сторону толчковой ноги (вправо или влево), а приземление начинать с маховой ноги, испытуемый не должен уронить планку.

По результатам тестирования, т.к. уровень подготовленности оказался у школьников примерно одинаков, мы разделили учащихся на две группы - контрольную (Б) и экспериментальную (А).

Затем каждая из групп (экспериментальная и контрольная) начала тренироваться по своему плану: *экспериментальная группа* тренировалась по специально подобранным упражнениям, куда входили *упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития ловкости,*

упражнения для развития гибкости, а контрольная группа по обычной учебной программе секционных занятий по баскетболу.

В январе мы провели итоговое контрольное тестирование по тем же самым тестам, что и в начале. Условия тестирования были идентичными.

По результатам первоначального тестирования, контрольной и экспериментальной группы, существенной разницы в физической подготовленности нами не было обнаружено (табл. 1).

Таблица 1

Средние показатели в экспериментальной (1) и контрольной (2) группе после первоначального тестирования

Исследуемая группа		Наклон вперед из положения стоя	Прыжки в высоту (см)	Бег на 1000 м (мин)	Прыжки в длину с разбега (см)	Подтягивание на малой перекладине (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Бег на 30м (сек)	Прыжок в длину с места (см)
1	X	13,9	103	4,21	317,5	16,8	15,9	5,71	162,8
2	X	14,7	104	4,21	326,5	16,5	16,3	5,8	162,9

На заключительном этапе было проведено итоговое контрольное тестирование контрольной и экспериментальной группы. Некоторые полученные данные представлены в табл. 2 и табл.3. Проанализировав результаты исследования контрольной группы, которая занималась по стандартному методу, мы наблюдаем прирост показателей в среднем на 2–3% выше начального. То есть процесс тренировки не проходит безрезультатно. Экспериментальная группа, занимаясь по подобранному комплексу упражнений, дала более результативные показатели, в отличие от контрольной группы.

Таблица 2

Сравнительные результаты воспитания скоростных качеств (бег 30м)

№	Экспериментальная группа (результат в сек)	Контрольная группа (результат в сек)
1	5,3	5,3
2	5,5	5,6
3	5,4	5,7
4	5,5	5,6

5	5,5	5,9
6	5,8	6,0
7	6,0	6,1
8	5,4	5,7
9	5,5	5,5
10	5,8	6,0
X	5,53	5,74
д	0,29	0,26
т	0,097	0,087
t	2,14 < 0,05	

При вычислении средней арифметической величины  $X$  в каждой группе отдельно по каждому тесту, мы наблюдаем разницу в развитии основных физических качеств. Исходя из данных представленных в таблице 2 мы получаем следующий результат  $t = 2,14$ . Затем мы определили достоверность полученного значения коэффициента. Табличное значение  $t_{0.05} = 2,10$ . Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, а значит разработанная нами методика, оказалась эффективнее другой.

При анализе результатов воспитания силовых способностей представленной в табл. 3 мы также получили достоверные различия, что также свидетельствует об эффективности выбранной методики.

Таблица 3

**Сравнительные результаты воспитания силовых способностей  
(отжимание от скамейки)**

№ п/п	Экспериментальная группа (количество раз)	Контрольная группа (количество раз)
1.	25	22
2.	25	20
3.	20	18
4.	25	15
5.	18	И
6.	25	19
7.	23	17
8.	25	18
9.	25	20
10.	20	18

$X$	23,1	17,8
$\delta$	0,27	3,57
$m$	0,09	1,19
$t$	4,44 < 0,05	

Анализируя полученные результаты в ходе тестирования можно сделать вывод о том, что все выбранные для тестирования показатели являются достаточно информативными. Мы наблюдаем превышение всех результатов экспериментальной группы над контрольной, что говорит о правильности выбранной методики. Проведя математическую обработку, мы видим, что выявленные нами различия между группами являются достоверными, а следовательно, получены не случайно.

Полученные нами результаты также подтверждают данные литературных источников о том, что физические качества развиваются гетерохронно. К 13–15 годам заканчивается развитие гибкости и координации. В незначительной степени продолжает развиваться скорость и в большей степени – сила, скоростно-силовые качества и выносливость. В процессе исследования экспериментальным путем доказана эффективность разработанного комплекса упражнений и наметилась принципиальная возможность использования его в учебно-тренировочном процессе.

Также, исходя из результатов нашего исследования, мы можем сказать, что проверку и оценку физической подготовленности юных баскетболистов следует осуществлять на занятиях систематически в порядке текущего контроля и в конце периодов обучения. Для анализа и оценки результатов, достигнутых группой в целом и каждым баскетболистом, необходимо сравнивать данные первоначальных и повторных проверок.

### ***Список литературы***

1. Кулакаускас В.А. Тренировка баскетболистов. – М.: ФиС, 1998. – 280 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС; 2003. – 188 с.

3. Диагностика функциональной подготовленности и критерии оценки показателей адаптации юных спортсменов разного возраста и пола с учетом биологического созревания и уровня подготовленности: Методическое пособие. – М., 1993. – 266 с.

4. Измерения и вычисления в спортивно – педагогической практике: Учеб. пособие для студ. вузов физической культуры / В.П. Губа, М.П. Шестаков, Н.Б. Бубнов, М.П. Борисенков. – М.: Спорт – Академ -Пресс, 2002. – 211 с.

5. Психология здоровья: Учебное пособие / Ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2003. – 606 с.

6. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: Учеб. пособие для студ. вузов / Под ред. И.М. Туревского. – М.: Академия, 2003. – 319 с.

7. Юный баскетболист: Уч. пособие для тренера / Под ред. Е.Р. Яхонтова. – М.: ФиС, 1997. – 175 с.

8. Самонина Т.А. особенности физической подготовки юных спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://infourok.ru/osobennosti\\_fizicheskoy\\_podgotovki\\_yunyh\\_sportsmenov-153922.htm](https://infourok.ru/osobennosti_fizicheskoy_podgotovki_yunyh_sportsmenov-153922.htm)