

ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБА «ТАМБОВ»

© Вера Борисовна БОЛДЫРЕВА

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина,
г. Тамбов, Российская Федерация, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики физической культуры
и спортивных дисциплин, e-mail: ver.bor.bold@mail.ru

© Александр Юрьевич КЕЙНО

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина,
г. Тамбов, Российская Федерация, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики физической культуры
и спортивных дисциплин, e-mail: keino@tsu.tmb.ru

© Павел Михайлович ГРИЦКОВ

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина,
г. Тамбов, Российская Федерация, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики физической культуры
и спортивных дисциплин, e-mail: gritskov1@yandex.ru

За свою более чем вековую историю баскетбол как спортивная игра снискала огромное число почитателей во всем мире. Присущая ей высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекает к себе все возрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране. Опыт показал, что одним из резервов улучшения показателей соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки баскетболистов. Физическая подготовленность характеризуется состоянием функций организма, степенью развития двигательных качеств и форм тела, а также разнообразием двигательных навыков, которыми овладел человек. Термин «физическая подготовленность» характеризует, в первую очередь, функциональные возможности человеческого организма и применяется тогда, когда подчеркивается прикладная направленность физического воспитания по отношению к трудовой, военной, спортивной или иной деятельности. Основным путем обеспечения физической подготовленности спортсмена – развитие его двигательных качеств. Физическая подготовленность, являясь результатом физической подготовки, отражает достигнутую работоспособность в сформировавшихся двигательных умениях и навыках. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка – процесс разностороннего развития физических способностей, а также повышения их уровня и общей работоспособности организма спортсмена. Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отличие от общей состоит в том, что она должна отвечать специфике интересующего нас спорта вида спорта.

Ключевые слова: баскетбол; упражнения; двигательные действия.

DOI: 10.20310/1810-0201-2016-21-5/6(157/158)-71-76

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающегося [1].

По мнению ряда авторов, развитие современного баскетбола характеризуется «ат-

летичной» манерой игры, которая проявляется во многих проявлениях игры (борьбе за мяч на щите, в мощных прыжках при бросках и спорных мячах, взрывными, максимально быстрыми действиями в защите и нападении, в виртуозном владении мячом и собственным телом) [2].

Одной из самых главных задач теории и методики тренировочного процесса является обобщение и оптимизация всех видов подготовки баскетболистов: это и физической, и технико-тактической и психологической.

Арсенал, специфика двигательных действий баскетболистов предполагает прыжки с ходу, а также серийные прыжки, ловля, передачи и перехваты мяча в прыжке, дистанционные броски в прыжке и т. д.

Опыт показал, что одним из резервов улучшения показателей соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки баскетболистов, а именно скоростно-силовых способностей, одним из проявлений которых является прыгучесть [3].

Как отмечают В.И. Лях, Б.А. Ашмарин [4, с. 192-200; 5], под прыгучестью подразумевается возможность человека развить ту или иную степень мощности усилий при отталкивании.

По мнению Ю.М. Портнова, Д.И. Нестеровского, специфическими особенностями проявления прыгучести являются:

- быстрота и своевременность прыжка;
 - выполнение прыжка с места или короткого разбега, желательно в вертикальном направлении;
 - многократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);
 - владение своим телом в безопорном положении;
 - точность приземления и дальнейшая готовность к немедленным действиям [6; 7].
- Исходя из вышесказанного, можно определить цель исследования.

Цель исследования – изучить уровень развития специальной физической подготовленности баскетболистов профессиональной команды «БК Тамбов».

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Исследовать уровень специальной физической подготовленности профессиональных баскетболистов «БК Тамбов».
2. Провести сравнительный анализ показателей уровня специальной физической подготовленности баскетболистов «БК Тамбов».

В современном спортивном мире существует множество тестов для оценки различных параметров подготовки спортсменов. Нередко подобные тесты проводятся перед подписанием контрактов с новыми игроками, а также при подборе молодых талантливых баскетболистов. В течение игрового сезона необходимо периодически наблюдать за фи-

зической подготовленностью баскетболистов высокой квалификации. В ходе наблюдения необходимо изучать, как изменяется уровень физической и специальной физической подготовленности высококвалифицированных баскетболистов под воздействием тренировочного и соревновательного процесса [8; 9]. Важнейшей задачей тренировочного процесса в течение сезона является поддержание высокой физической формы, достигнутой в подготовительный период за счет грамотно спланированных и проведенных тренировочных циклов. Одним из важных требований к тестовым упражнениям является его специфичность для данного вида спорта.

Как отмечает Б.А. Ашмарин, специальная физическая подготовленность способствует развитию специфических качеств, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, т. к. на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки [5].

Задачи специальной физической подготовленности могут быть решены только на основе общей, достаточно высокой физической подготовленности спортсменов.

Для изучения уровня специальной физической подготовленности высококвалифицированных баскетболистов «БК Тамбов» в сентябре 2014 г. было проведено первое тестирование, которое включало 4 контрольных задания: «Вертикальный прыжок» (см), «Спринт (3/4 корта или 20 м)» (м), «Бег 40 с» (м), скоростной дриблинг с бросками «Змейка» (с).

В табл. 1 приведены результаты первого тестирования по специальной физической подготовленности высококвалифицированных баскетболистов.

Анализируя полученные результаты специальной физической подготовленности баскетболистов «БК Тамбов», можно констатировать тот факт, что они имеют средний уровень по всем показателям тестовых заданий. Так, средний результат в тестах: «Вертикальный прыжок» составил – 45 см, «Спринт (3/4 корта или 20 м)» – 3,05 с, «Бег 40 с» – 165,5 м, скоростной дриблинг с бросками «Змейка» – 55,6 с.

В табл. 2 приведены результаты повторного тестирования (апрель 2015 г.) по специальной физической подготовленности высококвалифицированных баскетболистов «БК Тамбов».

Анализ полученных результатов повторного тестирования по специальной физической подготовленности баскетболистов «БК Тамбов» показал: «Вертикальный прыжок» составил – 46,8 см, «Спринт (3/4 корта или 20 м)» – 2,9 с, «Бег 40 с» – 168,4 м, скоростной дриблинг с бросками «Змейка» – 54,8 с.

В ходе проведенного эксперимента по изучению специальной физической подготовленности профессиональных баскетболистов «БК Тамбов» были выявлены изменения

в показателях на начало эксперимента и на конец (в начале игрового сезона и в конце). Анализ полученных данных, представленных в табл. 3, свидетельствует, что результаты показателей специальной физической подготовленности изменились в сторону увеличения, но при статистической обработке оказались недостоверными. Анализ результатов в начале и конце эксперимента позволил установить небольшое изменение показателей во всех тестах: «Вертикальный прыжок» (см) увеличился на –3,9 %, «Спринт (3/4 корта или 20 м)» (м) на 5 %, «Бег 40 с» (м) на –1,7 %, скоростной дриблинг с бросками «Змейка» (с) на 1,5 %.

Таблица 1

Результаты тестирования по специальной физической подготовленности профессиональных баскетболистов «БК Тамбов» на начало эксперимента

№ п/п	Испытуемые	Вертикальный прыжок (см)	Спринт (3/4 корта или 20 м) (с)	Бег 40 с (м)	Скоростной дриблинг с бросками «Змейка» (с)
1	В. А.	40,5	4,1	145	59,8
2	Г. И.	45	3,1	165	54,8
3	Г. Н.	51,5	2,8	177	52,3
4	Г. В.	42	3,2	152	58,4
5	Е. В.	41	3,2	150	59,5
6	К. Г.	46,5	2,8	174	52
7	К. И.	49	2,9	175	55
8	К. М.	43	2,6	178	53,3
9	Н. Е.	41,5	3,1	160	59,2
10	В. Ю.	50	2,7	179	52,1
<i>M</i>		45	3,05	165,5	55,6
σ		4,04	0,43	13	3,3
<i>m</i>		1,27	0,13	4,1	1,03

Таблица 2

Результаты тестирования по специальной физической подготовленности профессиональных баскетболистов «БК Тамбов» на конец эксперимента

№ п/п	Испытуемые	Вертикальный прыжок (см)	Спринт (3/4 корта или 20 м) (с)	Бег 40 с (м)	Скоростной дриблинг с бросками «Змейка» (с)
1	В. А.	40,8	4	146	59,5
2	Г. И.	45,5	2,9	168	54,4
3	Г. Н.	53	2,5	183	52
4	Г. В.	46	3,1	153	58
5	Е. В.	43	3,2	150	59,3
6	К. Г.	48	2,7	177	51
7	К. И.	50,4	2,8	178	54
8	К. М.	45	2,3	181	52
9	Н. Е.	43,6	3	165	57,3
10	В. Ю.	53	2,5	183	51
<i>M</i>		46,8	2,9	168,4	54,8
σ		4,2	0,5	14,3	3,4
<i>m</i>		1,3	0,15	4,5	1,08

Таблица 3

Сравнительный анализ уровня специальной физической подготовленности профессиональных баскетболистов «БК Тамбов» на начало и конец эксперимента

№ п/п	Тесты	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Δ , %
		$M \pm m$	$M \pm m$	
1	Вертикальный прыжок (см)	$45 \pm 1,27$	$46,8 \pm 1,3$	-3,9
2	Спринт (3/4 корта или 20 м)	$3,05 \pm 0,13$	$2,9 \pm 0,15$	5,0
3	Бег 40 с (м)	$165,5 \pm 4,1$	$168,4 \pm 4,5$	-1,7
4	Скоростной дриблинг с бросками «Змейка» (с)	$55,6 \pm 1,03$	$54,8 \pm 1,08$	1,5

В ходе проведенного эксперимента по изучению специальной физической подготовленности профессиональных баскетболистов «БК Тамбов» были выявлены изменения в показателях на начало эксперимента и на конец (в начале и в конце игрового сезона). Анализ полученных данных свидетельствует, что результаты показателей уровня специальной физической подготовленности изменились в сторону увеличения. Сравнительный анализ результатов в начале и конце эксперимента позволил установить повышение показателей во всех проводимых тестах: «Вертикальный прыжок» (см) составил $46,8 \pm 1,3$ – ($\Delta = -3,9$ %); «Спринт (3/4 корта или 20 м)» (с) – $2,9 \pm 0,15$ ($\Delta = 5$ %); «Бег 40 с» (м) – $168,4 \pm 4,5$ ($\Delta = -1,7$ %); «Скоростной дриблинг с бросками «Змейка»» (с) – $54,8 \pm 1,08$ ($\Delta 1,5$ %). Анализ результатов тестов в начале и в конце эксперимента позволил установить незначительное повышение показателей во всех тестах, что указывает на то, что профессиональные игроки «БК Тамбов» сумели сохранить уровень специальной физической подготовленности в течение целого игрового сезона. Результаты тестирования показали, что исследуемые игроки «БК Тамбов» действительно имеют высокую квалификацию, т. к. максимальные показатели специальной физической подготовленности достигаются к началу сезона (сентябрь, октябрь) и сохранение их на высоком говорит о правильной работе на протяжении всего данного сезона.

Показатели тестирования специальной физической подготовленности баскетболистов «БК Тамбов» характеризуют уровень подготовленности спортсменов как высокий. Среди баскетболистов команды имеются существенные индивидуальные различия по антропометрическим показателям и, соответственно, по показателям специальной физиче-

ской подготовленности, это связано с различиями по амплуа и требованиями, предъявляемыми к разным игрокам непосредственно в соревновательный период [8–10].

На основании проведенного анализа исследований можно сделать следующие выводы.

1. Изучение литературных источников по теме показало, что по вопросам специальной физической подготовленности в тренировочном процессе баскетболистов нет единого мнения. В общей физической подготовке ряд авторов делают акцент на развитие основных физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости), которые тесно взаимосвязаны в игровой деятельности. Что касается специальной физической подготовленности, то здесь предлагается целый комплекс специфичных для баскетбола двигательных качеств, изложенных в нашем исследовании. Высокий уровень развития специальных физических качеств обуславливает успешное овладение техническими и тактическими приемами. Также важен правильный подбор специальных упражнений, которые содействовали бы лучшему выполнению основных упражнений [8–10].

2. Сравнительный анализ уровня специальной физической подготовленности дает основание считать, что тренировочные занятия с командой «БК Тамбов» соответствует индивидуальным особенностям спортсменов. Результаты тестирования по специальной физической подготовленности баскетболистов на первом и втором этапах исследования (сентябрь 2014 и апрель 2015 г.) показали прирост результатов во всех тестах.

3. После обработки полученных результатов тестирования по общей физической подготовленности баскетболистов «БК Тамбов» было выявлено, что все сравниваемые показатели на начальном и заключительном

этапах исследования имеют тенденцию к увеличению, так в тестах: «Вертикальный прыжок» (см) составил $46,8 \pm 1,3$ ($\Delta = -3,9 \%$); «Спринт (3/4 корта или 20 м)» (с) – $2,9 \pm 0,15$ ($\Delta = 5 \%$); «Бег 40 с» (м) – $168,4 \pm 4,5$ ($\Delta = -1,7 \%$); «Скоростной дриблинг с бросками «Змейка»» (с) – $54,8 \pm 1,08$ ($\Delta 1,5 \%$).

Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М., 2002.
2. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., 1999.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2003.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М., 2000.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М., 1990.
6. Портнов Ю.М. Баскетбол. М., 1997.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения. Пенза, 2001.
8. Болдырева В.Б., Богданов М.Ю., Болдырев К.В. Физическая подготовленность студентов института физической культуры и туристической индустрии Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина, занимающихся баскетболом // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2012. Вып. 5 (109). С. 225-228.
9. Болдырева В.Б., Болдырев К.В. Исследование типологических особенностей темперамента школьников 13–15 лет занимающихся баскетболом // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2013. Вып. 8 (124). С. 154-157.
10. Болдырева В.Б., Рязанов А.А., Кузнецов С.А., Шпичко А.М. Техника и методика обучения на занятиях по спортивным играм. Тамбов, 2015.

References

1. Zheleznyak Yu.D., Portnov Yu.M., Savin V.P., Leksakov A.V. *Sportivnye igry: Tekhnika, taktika, metodika obucheniya*. Moscow, 2002. (In Russian).
2. Kuzin V.V., Polievskiy S.A. *Basketbol. Nachal'nyy etap obucheniya*. Moscow, 1999. (In Russian).
3. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta*. Moscow, 2003. (In Russian).
4. Lyakh V.I. *Dvigatel'nye sposobnosti shkol'nikov: osnovy teorii i metodiki razvitiya*. Moscow, 2000. (In Russian).
5. Ashmarin B.A. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya*. Moscow, 1990. (In Russian)/
6. Portnov Yu.M. *Basketbol*. Moscow, 1997. (In Russian).
7. Nesterovskiy D.I. *Basketbol: teoriya i metodika obucheniya*. Penza, 2001. (In Russian).
8. Boldyreva V.B., Bogdanov M.Yu., Boldyrev K.V. *Fizicheskaya podgotovlennost' studentov instituta fizicheskoy kul'tury i turistichekoy industrii Tambovskogo gosudarstvennogo universiteta imeni G.R. Derzhavina, zanimayushchikhsya basketbolom. Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2012, no. 5 (109), pp. 225-228. (In Russian).
9. Boldyreva V.B., Boldyrev K.V. *Issledovanie tipologicheskikh osobennostey temperamenta shkol'nikov 13–15 let zanimayushchikhsya basketbolom. Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2013, no. 8 (124), pp. 154-157. (In Russian).
10. Boldyreva V.B., Ryazanov A.A., Kuznetsov S.A., Shpichko A.M. *Tekhnika i metodika obucheniya na zanyatiyakh po sportivnym igrām*. Tambov, 2015. (In Russian).

Поступила в редакцию 29.01.2016 г.
Received 29 January 2016

UDC 374

SPECIAL PHYSICAL FITNESS RESEARCH OF BASKETBALL CLUB "TAMBOV" PLAYERS

Vera Borisovna BOLDYREVA, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Theory and Methods of Physical Training and Sports Disciplines Department, e-mail: ver.bor.bold@mail.ru

Aleksander Yurevich KEYNO, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Theory and Methods of Physical Training and Sports Disciplines Department, e-mail: keino@tsu.tmb.ru

Pavel Mikhaylovich GRITSKOV, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Theory and Methods of Physical Training and Sports Disciplines Department, e-mail: gritskov1@yandex.ru

For more than a century basketball as a sport game has got a huge number of fans all over the world. Inherent high emotionality and entertainment, a variety of manifestations of physical qualities and motor skills, intellectual abilities and mental capacity is attracting growing interest and millions of fans in our country. Experience has shown that one of the reserves for improving the performance of competitive activity is to improve the special physical training of basketball players. Physical fitness is characterized by a state of the body's functions, the degree of development of motor skills and forms of the body, as well as a variety of motor skills that are possessed man. The term "physical fitness" is characterized, first of all, by the functionality of the human body and is used when the stresses applied orientation of physical education in relation to employment, military, sports or other activities. The main way to achieve physical fitness of an athlete is the development of his motor qualities. Physical fitness, as a result of physical training, reflects the performance achieved in the mature motor skills. Physical training is divided into general and special. General physical training is the process of comprehensive development of physical abilities, but it also improves their level and overall health of an athlete. Special physical training is the process of education of physical abilities and functionality of an athlete, unlike general is that it must respond to the specifics of interest to the sport.

Key words: basketball; exercises; motor actions.

DOI: 10.20310/1810-0201-2016-21-5/6(157/158)-71-76