

УДК 796.323

**Анализ уровня физической готовности баскетболисток возраста 14-15 лет
к выполнению точных дальних бросков**

Солодовник Екатерина Михайловна

Петрозаводский Государственный Университет, г. Петрозаводск

Аннотация. Успешность соревновательной деятельности во многом определяется физической подготовкой спортсменов. Точный и стабильный бросок у баскетболистов невозможен без должной хорошей физической формы игрока. Особенно это касается девушек, которые в недавнем прошлом освоили мужской бросок в прыжке одной рукой, что требует безукоризненной физической и специальной физической подготовленности. В статье представлено исследование по сравнению нормативных показателей специальной физической подготовленности команды девушек 14-15 лет школы олимпийского резерва с оптимальными показателями в данном возрасте. Сравнительный анализ полученных данных со стандартами поможет тренерам определить эффективность бросковой подготовки и позволит внести необходимые коррективы для повышения точности дальних бросков.

Ключевые слова: спортивные игры, баскетбол, женский спорт, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, бросковая подготовка.

**Analysis of the physical readiness level of 14-15 year old female basketball players
for accurate long-range shots**

Solodovnik Ekaterina Mikhailovna

Petrozavodsk State University

Abstract. The success of competitive activity is largely determined by the physical preparation of athletes. Accurate and consistent shooting in basketball is impossible without proper physical fitness. This especially applies to girls, who have recently mastered the male one-handed jump shot, which requires impeccable physical and specialized training. The article presents a study comparing the standard indicators of special physical fitness of a team of girls of 14-15 years old of the Olympic reserve school with optimal indicators at this age. A comparative analysis of the data obtained with the standards will help coaches determine the effectiveness of shooting training and will allow them to make the necessary adjustments to improve the accuracy of long-range shots.

Keywords: sports games, basketball, women's sports, general physical training, specialized physical training, shooting training.

ВВЕДЕНИЕ. Броски с дальней дистанции в баскетболе, как правило, начинают отрабатывать на тренировках у детей с 11-12 лет. С каждым годом обучения, при профессиональном учебно-тренировочном процессе, улучшаются навыки подопечных, тем самым возрастает их значимость в соревновательной деятельности. В нашей работе мы провели исследования по специальной физической готовности к броскам с дальней дистанции команды школы Олимпийского резерва девушек 14-15 лет, так как в данном возрасте они уже выполнили значительные тренировочные объемы и имеют богатый игровой опыт [1].

ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для того чтобы девушкам выполнить мужской бросок одной рукой в прыжке с дальней дистанции, необходимо иметь тренированный плечевой пояс, достаточную силу мышц-сгибателей пальцев и достаточную высоту прыжка. В этой связи мы использовали три теста для определения каждого из вышеуказанных компонентов.

1. Для определения силы плечевого пояса мы использовали тест «отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)» без ограничения времени. Результат 16 раз и более отжиманий у девушек соответствует оптимальному физическому состоянию в данном компоненте, так как этот показатель соответствует золотому знаку отличия V ступени (14-15 лет) в Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) [2].

Первое тестирование (рис. 1) по оценке силы плечевого пояса показало оптимальный уровень специальной физической подготовки девушек. Все без исключения игроки выполнили задание выше норматива; более того, три баскетболистки продемонстрировали феноменальные результаты — отжались 30, 35 и 50 раз, что смогут выполнить далеко не все юноши-баскетболисты в этом возрасте.

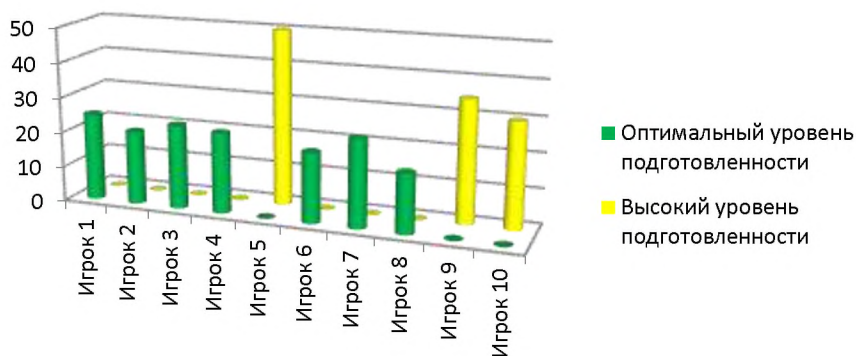


Рисунок 1 – Оценка силы плечевого пояса игроков

2. Для измерения силы мышц-сгибателей пальцев в нашей работе была использована кистевая динамометрия. Игрок должен сжимать ручной динамометр попеременно левой и правой кистью, при тестировании предплечье должно быть разогнуто. Испытуемому дается две попытки на каждую кисть, между попытками разрешается небольшая пауза для отдыха, учитывается лучший результат. В данном тестировании по оценке силы мышц-сгибателей пальцев мы использовали нормативы (табл. 1) для специализированных спортивных школ в соответствии с возрастом испытуемых.

Таблица 1 – Оценка силы мышц-сгибателей пальцев

Кисть	Возраст (девушки)			
	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Правая (кг)	21,84	24,79	27	28,7
Левая (кг)	20,39	22,92	24,92	26,56

Во втором исследовании по оценке силы мышц-сгибателей пальцев мы сравнивали и оценивали полученные результаты силы кисти правой руки игроков с нормативными значениями, так как все девушки в команде — правши. Как известно, при броске в прыжке у правшей левая кисть только поддерживает мяч, а основная нагрузка ложится на правую кисть. В целом команда справилась с нормативом, за исключением трех игроков (на рис. 2 выделены красным цветом), у которых показатели ниже оптимального всего на 1-2 единицы.

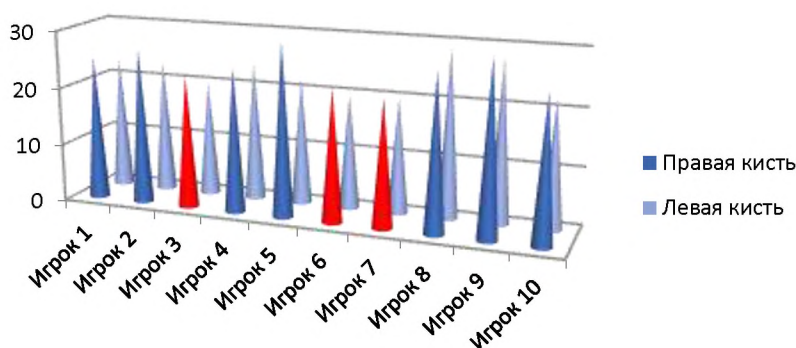


Рисунок 2 – Оценка силы мышц-сгибателей пальцев игроков

3. Для определения прыгучести испытуемых мы использовали самый объективный, на наш взгляд, тест — прыжок вверх с места по В. М. Абалакову, который включен в контрольно-переводные нормативы во многих спортивных школах Российской Федерации в спортивных играх. Игрок выполняет прыжок вверх, толкаясь обеими ногами с места, стараясь достать наивысшую отметку на стенке или на щите. Изначально измеряется длина тела баскетболиста с вытянутой рукой, затем высота прыжка оценивается по разности полученных данных. Испытуемому предоставляется три попытки, лучшая из которых фиксируется.

В соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки по виду баскетбол, контрольно-переводной норматив для девушек 14-15 лет по вышеуказанному тесту составляет 32 см, что мы и приняли за оптимальный уровень подготовки в нашей работе.

Как видно из рисунка 3, с третьим тестированием команда баскетболисток справилась уверенно, кроме одного игрока, которой не хватило до оптимального результата всего 2 см.

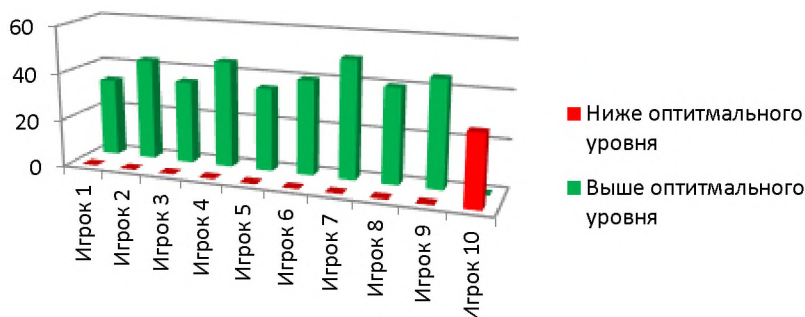


Рисунок 3 – Оценка прыгучести игроков

Итоговые данные (рис. 4) демонстрируют физическую готовность к выполнению дальних бросков команды девушек-баскетболисток в возрасте 14-15 лет из школы Олимпийского резерва по баскетболу.

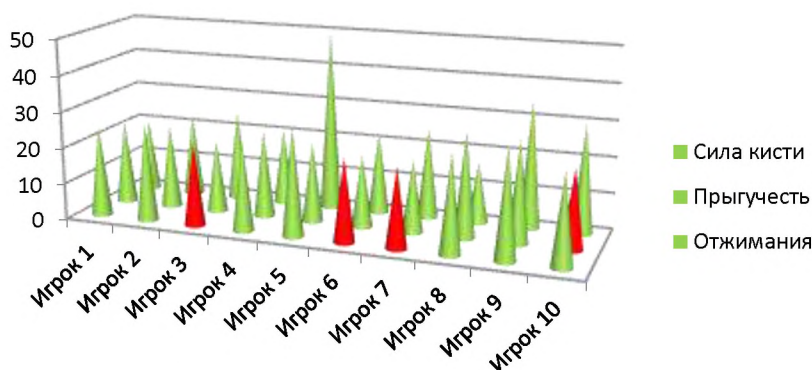


Рисунок 4 – Оценка физической готовности к выполнению дальних бросков

ВЫВОДЫ. Подводя итоги нашей работы, можно уверенно сказать, что данная команда девушек-баскетболисток обладает необходимым уровнем специальной физической подготовки, и каждый игрок физически готов к выполнению дальних бросков. Те недостающие 2 см до норматива по прыгучести игрока №10 и 1-2 единицы у игроков №3, 6 и 7 до норматива по силе кисти абсолютно незначительны. Хотя в большом спорте не бывает мелочей, наши исследования, безусловно, будут полезны для наставника данной сборной, который внесёт необходимые коррективы в учебно-тренировочный процесс.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Солодовник Е. М. Анализ выполнения трехочковых (дальних) попаданий баскетболисток возраста 12–15 лет // Глобальный научный потенциал. 2024. № 2 (155). С. 122–126.
2. Солодовник Е. М. К вопросу о значимости точности попаданий дальних бросков в женском баскетболе // Перспективы науки. Тамбов, 2024. С. 232–238.

REFERENCE

1. Solodovnik E. M. (2024), "Analysis of the performance of three-point (long-range) shots of basketball players aged 12-15 years", *Global Scientific Potential*, № 2 (155), pp. 122–126.
2. Solodovnik E. M. (2024), "To the question of the importance of accuracy of long-range shots in women's basketball", *Perspectives of Science*, Tambov, pp. 232–238.

Информация об авторе:

Солодовник Е.М., аспирант старший преподаватель кафедры физической культуры.

Поступила в редакцию 04.04.2024.

Принята к публикации 29.04.2024.