

УДК 796.323.2

**Оценка технической готовности баскетболисток возраста 14-15 лет
к выполнению дальних бросков**

Солодовник Екатерина Михайловна

Петrozavodskий Государственный Университет

Аннотация. Качественная техническая подготовка игроков в учебно-тренировочном процессе по исполнению дальних бросков – одно из ключевых направлений для успешных достижений в соревновательной деятельности. Точный, снайперский бросок и неправильная техника его исполнения – понятия несовместимые в баскетболе. Особенно это касается девушек, так как в начале 2000-х годов они взяли на вооружение мужской бросок в прыжке одной рукой, и при броске с дальней дистанции его невозможно выполнить без совершенной и безошибочной техники и хорошей физической подготовки. Цель исследования – провести тестирование по дальним броскам у команды девушек возраста 14-15 лет школы олимпийского резерва, определить и сравнить процент попаданий с оптимальными показателями для данного возраста, определить персональные ошибки при выполнении дальнего броска. *Методика исследования состояла в оценке уровня технической готовности к соревновательной деятельности юных баскетболисток и сравнении полученных результатов с оптимальным уровнем. Методы исследования:* просмотр и анализ базовых требований спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, обобщение литературы. Базой для проведения исследования явилась спортивная школа олимпийского резерва «Купчинский Олимп» Фрунзенского района города Санкт-Петербурга. *Результаты работы и выводы.* Проанализирован уровень технической готовности баскетболисток к выполнению дальних бросков. Выделены основные ошибки при выполнении броска в прыжке, проведено тестирование по дальним броскам, определен процент попаданий каждого игрока команды и проведен сравнительный анализ игр Первенства России, который позволил выявить персональные ошибки при выполнении дальних бросков.

Ключевые слова: баскетбол, дальний бросок, технические ошибки, бросок в прыжке одной рукой, техническая подготовленность, команда.

**Assessment of the technical readiness of female basketball players aged 14-15 years
to perform long-range shots**

Solodovnik Ekaterina Mikhaylovna

Petrozavodsk State University

Abstract. High-quality technical training of players in the training process for long-range shots is one of the key areas for successful achievements in competitive activities. An accurate, sniper shot and the wrong technique of its execution are incompatible concepts in basketball. This is especially true for girls, since in the early 2000s they adopted the men's throw in a jump with one hand, and when throwing from a long distance, it is impossible to perform it without perfect and error-free technique and good physical training. The purpose of the study was to test long-range shots in a team of girls aged 14-15 years of the Olympic Reserve School, to determine and compare the percentage of hits with the optimal indicators for this age, to determine personal mistakes when performing a long-range throw. The methodology of the study consisted in assessing the level of technical readiness for competitive activities of young basketball players and comparing the results obtained with the optimal level. Research methods: review and analysis of the basic requirements of sports training in the sport of basketball, generalization of literature. The basis for the study was the sports school of the Olympic reserve "Kupchinsky Olympus" of the Frunzensky district of St. Petersburg. The results and conclusions of the study revealed the level of technical readiness of basketball players for long-range shots. The main errors in jump shots were identified, testing for long-range shots was conducted, and the shooting accuracy percentage of each player on the team was determined. A comparative analysis of games in the Russian Championship allowed for the identification of individual errors in long-range shot execution.

Keywords: basketball, long-range shot, technical errors, one-handed jump shot, technical training, team.

ВВЕДЕНИЕ. Технику броска в прыжке одной рукой в баскетболе тренеры начинают преподавать своим подопечным в возрасте 11-12 лет, когда дети достигают необходимого уровня физической подготовки.

В нашей работе мы провели исследование по технической готовности игроков к броскам с дальней дистанции команды девушки 14-15 лет школы Олимпийского резерва (далее – Команда). В предыдущем исследовании мы определили физическую готовность игроков Команды и выяснили, что уровень специальной физической подготовки для броска в прыжке одной рукой с дальней дистанции у всех игроков без исключения соответствует установленным нормам.

Для оценки технической готовности к броскам с дальней дистанции игроков Команды мы применили следующее:

1. Бросковый тест «30 бросков: по 6 бросков с 5 точек». По аналогии с конкурсом дальних бросков среди мужских и женских команд мы проводили его в упрощенном варианте (без ограничения времени и без бонусов за последний бросок с точки) для оценки точности дальних бросков и определения процента попаданий игроков с дальней дистанции.

2. Оценку техники выполнения бросков с дальней дистанции каждого игрока Команды мы провели, используя видео просмотра техники выполнения дальних бросков на указанном бросковом teste и видео игр Первенства России на сайте Российской Федерации баскетбола (далее – РФБ). Для определения ошибок использовали специальную оценочную таблицу, которую мы разработали самостоятельно [1].

3. Тест «30 бросков: по 6 бросков с 5 точек» проводился без ограничения времени, намеренно, чтобы техника выполнения броска в прыжке одной рукой не была «скомкана» из-за спешки. Это облегчает выявление ошибок при просмотре, когда игрок не слишком торопится бросать [2]. В данном тестировании задача игрока – попытаться забросить как можно больше дальних бросков с пяти точек из-за трехочковой линии. Два партнера подбирают отскочившие мячи и выполняют удобную передачу бросающему игроку. Испытание проводится двумя мячами, поэтому важно не торопиться выполнить передачу мяча после подбора, чтобы дать бросающему игроку спокойно выполнить бросок и убедиться, что он готов к приему мяча для следующего броска. Последовательность выполнения бросков с точек игрок выбирает самостоятельно. Точки для бросков размечиваются за трехочковой линией на площадке следующим образом:

1 точка - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;

2 точка - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45 градусов к проекции щита;

3 точка - на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 90 градусов к проекции щита (то есть прямо перед щитом);

4 точка - симметрична точке 2 справа от щита;

5 точка - симметрична точке 1 справа от щита.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Из показателей в таблицы 1 следует, что у всех испытуемых персональный процент попаданий не ниже 40%, кроме игрока №8, который является центровым и не обучается этому приему, не требует бросать с дальней дистанции, более того, даже ругают за исполненные дальние броски в ответственных играх. В этой связи центровой команды учитывается в командной статистике по данному показателю, в итоге средний процент попаданий у Команды составляет 51,7%.

Таблица 1 – Определение точности попаданий игроков команды в процентном отношении

Игрок	Количество попаданий					Всего	%
	1 точка	2 точка	3 точка	4 точка	5 точка		
1	3	2	1	3	3	12	40 %
2	2	3	4	4	3	16	53 %
3	3	2	4	3	2	14	47 %
4	2	2	4	4	4	16	53 %
5	3	2	3	3	1	12	40 %
6	3	4	5	3	5	20	66 %
7	3	3	2	5	5	18	60 %
8	2	1	3	1	1	8	24 %
9	4	2	3	3	6	18	60 %
10	2	2	3	3	4	14	47 %

Для сравнения, в сезоне 2022-2023 годов Единой лиги ВТБ лучший мужской командный показатель попаданий трехочковых бросков не превышал 40%, а персональный был равен 50,7%. Хотя, что девушки выполняли тест в домашнем зале и в спокойной обстановке, показанные результаты все равно очень высокие.

2. При выполнении ведущих элементов дальнего броска одной рукой в прыжке мы оценивали игроков Команды по специальной таблице определения ошибок, разработанной самостоятельно. Структура броска в прыжке одной рукой включает в себя: 1) подготовительную фазу; 2) основную (рабочую) фазу; 3) заключительную фазу [3]. Мы оценивали в своей работе только первые две, так как в третьей фазе ошибки незначительные и существенно не влияют на точность броска. Знак + в таблицах 1 и 2 показывает наличие ошибки в технике выполнения броска в прыжке одной рукой у игрока Команды, соответственно, знак – обозначает, что ее нет.

Таблица 2 – Ошибки игроков Команды при выполнении ведущих элементов дальнего броска одной рукой в прыжке. До броска (подготовительная фаза)

№		Ошибки	Игроки									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Ступни	Соприкасаются друг с другом или расставлены слишком широко	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-
2	Ноги	Сильное сгибание в коленных суставах	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Верхняя часть тела	Корпус сильно повернут	-	-	-	-	-	-	+	+	-	+
4	Небросающая рука и кисть	Участвует в бросковом движении	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-
5	Бросающая кисть	Мяч лежит на ладони	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Рука, держащая мяч	Почти выпрямлена или слишком согнута в локте	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Результаты, которые мы получили, указаны в таблице 2. А именно, ошибки при выполнении броска в подготовительной фазе следующие: у игрока №8 – три, а у игроков № 2, 7, 10 – по одной ошибке. Это очень неплохой результат тренерской работы.

Просмотр видео по технике выполнения дальнего броска в основной фазе (табл. 3) выявил следующие ошибки: у игрока №8 – три, а у игроков № 2, 5, 7, 9, 10 – по одной ошибке, что также свидетельствует о том, что учебно-тренировочный процесс по технической подготовке проводится качественно и профессионально.

Таблица 3 – Определение ошибок при выполнении ведущих элементов дальнего броска одной рукой в прыжке. Во время броска, основная (рабочая) фаза

№		Ошибки	Игроки									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Верхняя часть тела	Потеря равновесия	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-
2	Положение мяча	Не вращается в полете	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-
3	Небросающая рука, и кисть	Раньше выпуска мяча бросающей кистью перестает придерживать его	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Бросающая кисть	Толкает мяч	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-
5	Рука, держащая мяч	Неправильное размещение локтя	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Делая выводы по итогам наших исследований, можно смело утверждать, что техническая подготовка игроков Команды находится на должном уровне. Каждый игрок, кроме восьмого номера, обладает качественными умениями и навыками выполнения дальнего броска в прыжке одной рукой. Как уже было сказано, игрок №8 – это центровой, и его специально не готовили к выполнению дальних бросков, так как у него совсем другие задачи, а именно – работа на подборе.

Погрешности, которые присутствуют у некоторых игроков команды, вполне исправимы, но справедливости ради надо отметить, что даже в мужских командах мастеров идеальная техника броска одной рукой в прыжке далеко не у всех баскетболистов. Самое главное, что у всех девушек Команды нет роковых ошибок в начальной фазе, таких как сильное сгибание в коленных суставах или рука, держащая мяч, слишком согнута или выпрямлена в локте, так как с данными ошибками точный и стабильный бросок в принципе невозможен. Тем не менее, тренер Команды может воспользоваться нашими исследованиями и исправить персональные недочеты в технике выполнения дальнего броска в прыжке у своих подопечных.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Солодовник Е. М. Тестирование общей физической подготовки юных баскетболистов // Вопросы педагогики. 2020. № 7-1. С. 159–164.
2. Солодовник Е. М. Методика тестирования и оценка уровня физической подготовленности начинающих баскетболистов // Вопросы педагогики. 2020. № 7-1. С. 153–156.
3. Солодовник Е. М. К вопросу о значимости точности попаданий дальних бросков в женском баскетболе // Перспективы науки. Тамбов, 2024. С. 232–238.

REFERENCES

1. Solodovnik E. M. (2020), “Testing of general physical training of young basketball players”, *Voprosy pedagogiki*, № 7-1, pp. 159–164.
2. Solodovnik E. M. (2020), “Methodology of testing and evaluation of the level of physical fitness of beginner basketball players”, *Voprosy pedagogiki*, № 7-1, pp. 153–156.
3. 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., старший преподаватель кафедры физической культуры, аспирант, Solodovnikem@gmail.com.

Поступила в редакцию 15.06.2024.

Принята к публикации 12.07.2024.