

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЭЛЕКТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ «БАСКЕТБОЛ»

**Е.М. Солодовник**, старший преподаватель  
Петрозаводский государственный университет  
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10968

***Аннотация.** В 2016-2017 в Петрозаводском Государственном Университете (ПетрГУ) была внедрена система организации учебного процесса по физическому воспитанию по элективным направлениям с учетом требований ФГОС ВО 3+. В процессе практической работы преподаватели кафедры физической культуры (КФК) столкнулись с некоторыми трудностями. Предложенные критерии оценивания уровня общей физической подготовки, специальной физической и технической подготовок в ряде случаев были завышены, а где-то имелись, как оказалось, слишком низкие показатели оценивания достижений студентов. В связи с этим, КФК было проведено исследование, были подобраны, разработаны новые оценочные средства с последующей апробацией и корректировкой. В данной статье предложены контрольные нормативы для определения уровня технической подготовленности студентов, выбравших элективное направление «Баскетбол».*

***Ключевые слова:** баскетбол, элективное направление, техническая подготовка.*

Баскетбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игроков предельной мобилизации функциональных возможностей, скоростно-силовых качеств.

Физическая подготовка баскетболиста должна быть направлена на решение следующих задач: повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка); воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости).

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие баскетболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в из-

бранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям баскетбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в баскетболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке. Невысокий уровень физической подготовки баскетболиста сдерживает развитие его способностей при овладении технико-тактическим арсеналом и его совершенствовании. Например, баскетболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не может овладеть современной техникой броска в прыжке и участвовать в борьбе за мяч у щита. Команда, игроки которой медлительны, не может эф-

фективно применить быстрый прорыв, прессинг и т. д.

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны и дополняют друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от особенностей игры, с другой – определяют реальные возможности действий баскетболиста в соревнованиях. Высокий уровень физической подготовки игрока выступает как важный фактор психологического плана, а именно придает уверенность в борьбе, способствует проявлению более высоких волевых качеств в экстремальных условиях. Функциональные возможности баскетболиста составляют основу его физической подго-

товки и проявляются в спортивной работоспособности – способности игрока совершать специфическую для него работу в течение длительного времени, достаточно-го для получения устойчивых сдвигов.

Для эффективной работы преподавателя важно знать начальный уровень готовности студентов в выбранном направлении, обратить внимание на слабо развитые физические качества, скорректировать рабочие программы исходя из результатов контрольных нормативов обучающихся. В связи с этим, КФК было проведено исследование, были подобраны, разработаны новые оценочные средства с последующей апробацией и корректировкой.

Таблица 1. Тесты по технической подготовленности (броски и ведение). Юноши

Наименование	Результаты			Оценка
	I курс (без учета времени)	II курс	III курс	
Тест «10 бросков с точек» сек.\ попадания	2	60\3	60\3	3
	4	55\5	55\5	4
	6	50\7	50\7	5
Скоростное ведение сек.\ попадания	1	17\1	16\2	3
	1	16\1	15\2	4
	2	15\1	14\2	5
Тест «Трапедия» сек.\ попадания	1	13\1	13\2	3
	1	12\1	12\2	4
	2	11,5\1	11\2	5

Таблица 2. Тесты по технической подготовленности (броски и ведение). Девушки

Наименование	Результаты			Оценка
	I курс (без учета времени)	II курс	III курс	
Тест «10 бросков с точек» сек.\ попадания	2	1 м.20\3	1 м.20\3	3
	4	1 м.10\5	1 м.10\5	4
	6	60\7	60\7	5
Скоростное ведение сек.\ попадания	1	19\1	19\2	3
	1	18\1	18\2	4
	2	17\1	17\2	5
Тест «Трапедия» сек.\ попадания	1	15\1	14\2	3
	1	14\1	13\2	4
	2	13\1	12\2	5

По разработанным контрольным нормативам было проведено тестирование занимающихся на элективном направлении «Баскетбол»

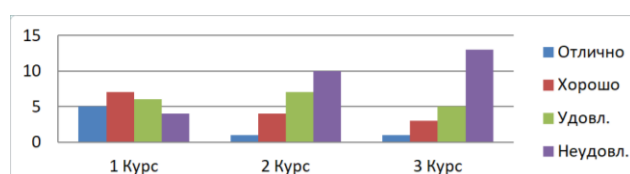


Рис. 1. Результаты Теста "10 бросков с точек". Юноши

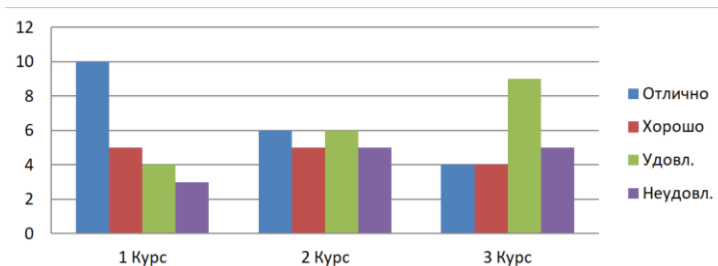


Рис. 2. Результаты Теста "Трапеция". Юноши

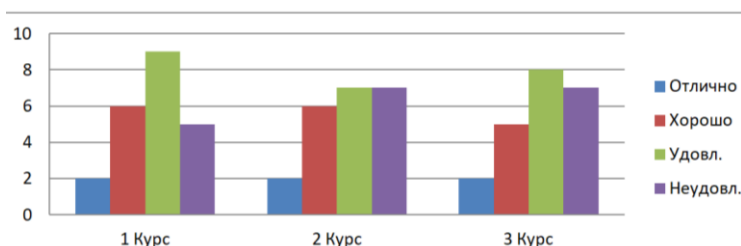


Рис. 3. Результаты Теста "10 бросков с точек". Девушки

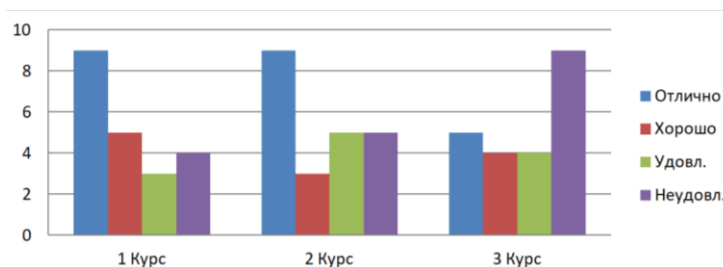


Рис. 4. Результаты Теста "Трапеция". Девушки

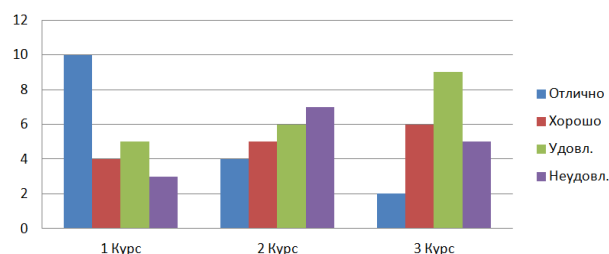


Рис. 5. Результаты Теста "Скоростное ведение". Девушки

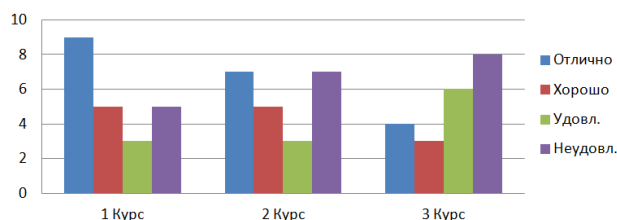


Рис. 6. Результаты Теста "Скоростное ведение". Юноши

Разработанные тесты и проведенные по ним исследования помогли определить «слабые» места занимающихся. С тестом «10 бросков с точек» справились лишь 20% занимающихся. Тест «Трапеция» по времени на оценку «хорошо» выполнило около 50% занимающихся, но в тоже вре-

мя тест помог выявить технические ошибки в действиях студентов. Большое количество студентов не правильно выполняют ведение два шага бросок, как с левой так и с правой стороны, плохо владеют левой рукой. При выполнении теста «скоростное

ведение» учащиеся допускают такие ошибки как: пробежка, двойное ведение.

Данные контрольные нормативы только вводятся в рабочую программу по дисциплине физическая культура «Баскетбол»

и по их апробированию будут вноситься корректировки в часы рабочей программе с целью улучшения технической подготовки обучающихся.

#### Библиографический список

1. Колосов Г.Н., Кремнева В.Н., Чуринов А.А. Аналитический обзор физического развития студентов в Петрозаводском государственном университете // Глобальный научный потенциал. – 2018. – № 10 (91). – С. 18-23.

2. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров // А. Авакумов, Хосе Мариа Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск: Изд-во Поликолор, 2017. – 376 с.

### CONTROL STANDARDS FOR DETERMINING THE LEVEL OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF THE BASKETBALL ELECTIVE DIRECTION STUDENTS

**C.M. Solodovnik, senior lecturer**  
**Petrozavodsk state university**  
**(Russia, Petrozavodsk)**

***Abstract.** In 2016-2017, a system for organizing the educational process in physical education in elective areas was introduced in Petrozavodsk State University (PetrSU), taking into account the requirements of the Federal State Educational Standard of Higher Education 301. In the process of practical work, the teachers of the Department of Physical Education (KFC) encountered some difficulties. The proposed criteria for assessing the level of general physical training, special physical and technical training in some cases were overestimated, and somewhere there were, as it turned out, too low indicators for assessing students' achievements. This article proposed control standards to determine the level of technical readiness of students who have chosen the elective "Basketball" direction.*

**Keywords:** basketball, elective direction, technical training.