

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ЭЛЕКТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ: «БАСКЕТБОЛ» ДО И ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ

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

DOI:10.24412/2500-1000-2023-1-4-180-183

Аннотация. Физические качества – быстрота, сила, выносливость являются важнейшими в подготовке баскетболистов. Хорошее развитие данных качеств способствует дальнейшему успешному освоению техники, тактики занимающихся. При проведении учебно-тренировочных занятий, тренеру необходимо следить за динамикой развития уровня физической подготовки баскетболистов. При снижении показателей тренеру необходимо внести корректировки в учебный процесс.

В данной работе был проведен сравнительный анализ оценки уровня специальной физической подготовки (СФП) группы баскетболисток 2 курса, которые выбрали элективные занятия по баскетболу в Петрозаводском государственном университете (ПетрГУ) в 2020 году, с аналогичными результатами тестирования СФП, которые проводились после пандемии в 2022 году также у второкурсников. Результаты выполненного исследования позволили определить наиболее «пострадавшие» после пандемии физические качества студентов, даны рекомендации по внесению корректировок в рабочие программы дисциплины: «Физическая культура и спорт», с целью их улучшения.

Ключевые слова: тестирование, пандемия, специальная физическая подготовка, контрольные нормативы, баскетбол, студентки.

Перерывы в учебно-тренировочном процессе студентов, связанные с пандемией, как правило, негативно сказываются на физическом состоянии баскетболистов, способствуют ухудшению развития всех двигательных качеств: координации, быстроты, гибкости и т.д. В этой связи, в данной работе проведен сравнительный анализ исследования уровня специальной физической подготовки (СФП) баскетболисток до пандемии и после пандемии, для

чего использовались три теста (испытания): бег на 20 м, прыжок вверх с места (по В.М. Абалакову), прыжки в длину с места. Тесты принимались у 20 девушек второго курса в сентябре 2020 года, и девушек второго курса в сентябре 2022 года.

Результаты исследования:

1. Бег 20 м. Испытуемому предоставляется две попытки, лучшая из которых учитывается. Тест выполняется с высокого старта.

Таблица 1. Оценка бега на 20 метров

5 баллов	3 балла	1 балл
3,4 сек. и менее	3,5-3,8 сек.	3,9 сек. и более

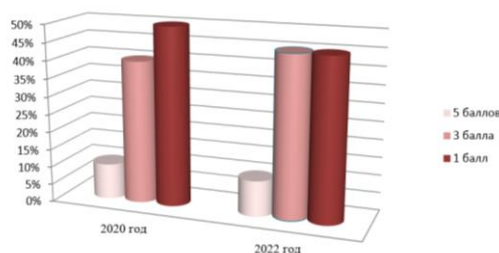


Рис. 1. Результаты оценки бега на 20 метров у девушек (в %)

2. Прыжок вверх с места (по В.М. Абалакову).

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова. К баскетбольному щиту прикрепляется вертикальная планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 70 x 70 см (от проекции щита в глубину площадки), предварительно измеряется длина тела игрока с вытянутой рукой вверх. Затем игрок выполняет пры-

жок вверх, стремясь как можно выше сделать на планке отметку намеленным пальцем правой или левой руки. При выполнении прыжка и при приземлении игрок должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной игроком отметки над уровнем площадки. Прыгучесть оценивается разностью результатов измерений. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

Таблица 2. Оценка прыжка вверх с места у девушек

5 баллов	3 балла	1 балл
45 см и более	41-44 см	35-40 см

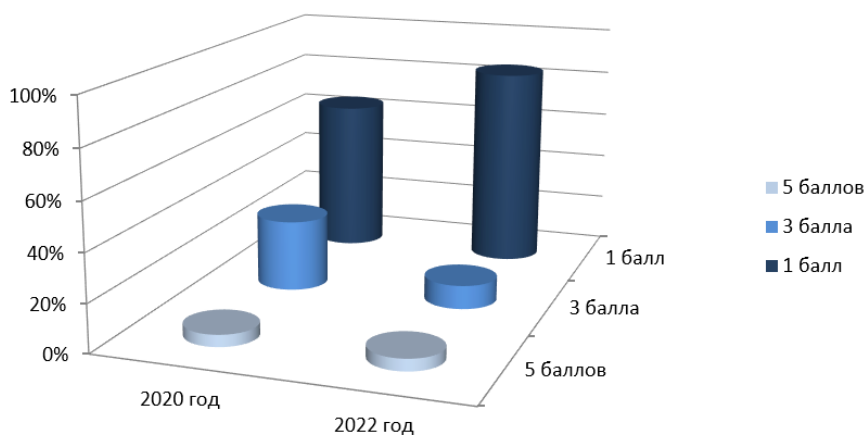


Рис. 2. Результаты оценки прыжка вверх с места у девушек (в %)

3. Прыжок в длину с места.

Испытуемый студент отталкивается двумя ногами, в месте отталкивания обувь должна хорошо сцепляться с поверхностью. Исходное положение: ноги на ши-

рине плеч, ступни параллельно, носки перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед. Предоставляется 3 попытки, засчитывается лучший результат.

Таблица 3. Оценка прыжка в длину с места (см)

5 баллов	3 балла	1 балл
195 и более	180-194	160-179

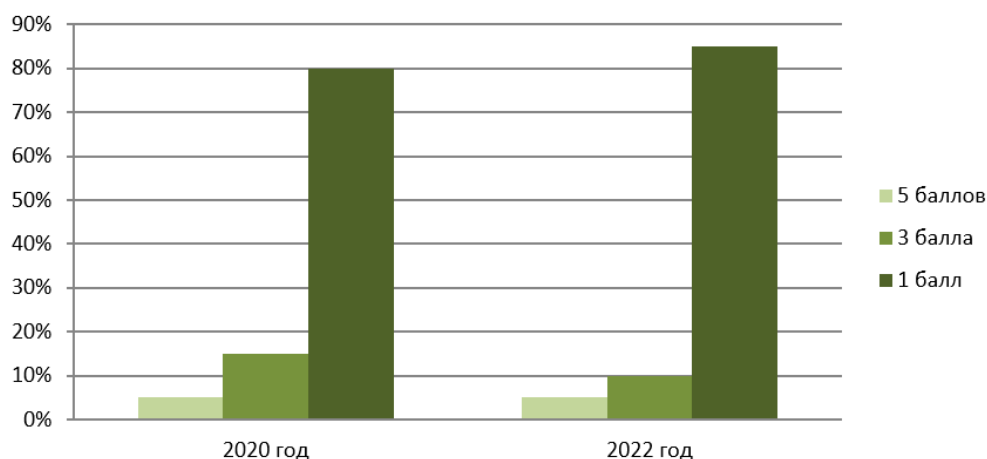


Рис. 3. Результаты оценки прыжка в длину с места

Оценка итоговых результатов СФП считается по сумме баллов, полученных в представленных трех испытаниях:

10-15 баллов – отлично, 5-9 баллов – хорошо, 1- 4 баллов – удовлетворительно.

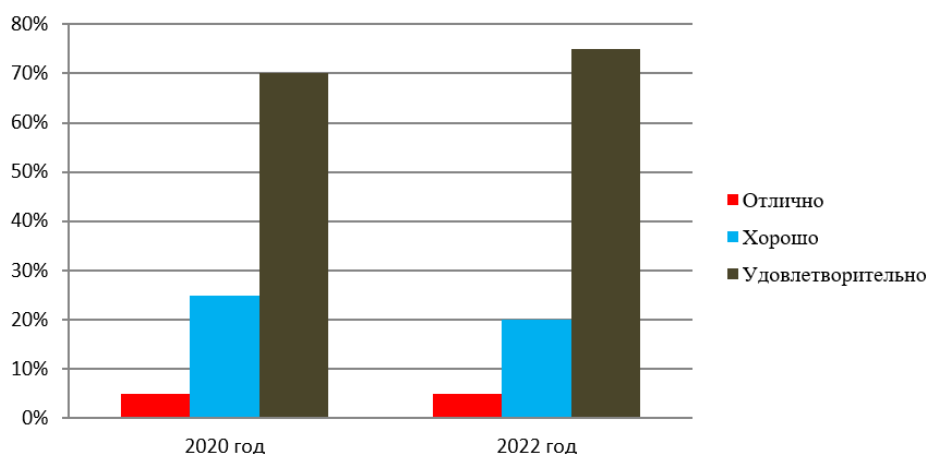


Рис. 3. Сравнительный анализ оценки уровня СФП

Анализ полученных результатов показал, что второкурсницы 2020 года по сравнению с второкурсницами 2022 года сдали тесты по СФП намного лучше по показателю «Прыжок вверх с места (по В.М. Абалакову)».

По остальным двум позициям «Бег 20 м» и «Прыжок в длину с места» результаты примерно одинаковые. При устном опросе студентов, которые выполнили тестирования на оценку «отлично» и «хорошо» у второкурсниц 2022 года, выяснилось, что они в условиях дистанционного обучения, то есть пандемии, занимались самостоятельно в домашних условиях, но таких студентов оказалось только не больше 25%.

Упражнения на прыгучесть в домашних условиях выполнять очень проблематично, в этой связи, результаты второкурсниц 2022 года оказались хуже студентов в 2020 году.

Проведенный анализ оценки уровня специальной физической подготовки (СФП) группы баскетболисток 2 курса, элективного направления: «Баскетбол» показал, что на учебных занятиях необходимо большее количество часов уделять развитию такого важного для баскетболистов качества, как прыгучесть. Данный показатель оказался наиболее «пострадавшим» после пандемии Covid-19.

Библиографический список

1. Солодовник Е.М. Оценочные средства в спортивных играх (учебно-методическое пособие) / Е.М. Солодовник, А.С. Кариаули, И.В. Солодовник. – Петрозаводск: ПетрГУ, 2019. – 30 с.
2. Солодовник, Е.М. Анализ уровня развития специальной физической подготовки баскетболисток первого и второго года обучения // Вопросы педагогики. – 2021. – №2-1. – С. 167-172.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE LEVEL OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF ELECTIVE STUDENTS: BASKETBALL BEFORE AND AFTER THE PANDEMIC

E.M. Solodovnik, Senior Lecturer
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

***Abstract.** Physical qualities – speed, strength, endurance are the most important in the preparation of basketball players. Good development of these qualities contributes to the further successful development of techniques and tactics of those involved. When conducting training sessions, the coach needs to monitor the dynamics of the development of the level of physical fitness of basketball players. If the indicators decrease, the coach needs to make adjustments to the learning process.*

In this paper, a comparative analysis of the assessment of the level of special physical training (SFP) of a group of 2nd-year basketball players who chose elective basketball classes at Petrozavodsk State University (PetrSU) in 2020 was carried out, with similar results of SFP testing that were conducted after the pandemic in 2022 also among sophomores. The results of the study made it possible to determine the most "affected" physical qualities of students after the pandemic, recommendations were given for making adjustments to the work programs of the discipline: "Physical Culture and Sports", in order to improve them.

***Keywords:** testing, special physical training, possession of transfer techniques, control standards, basketball, student.*