

7. Yakhontov, E.R. (1989), *Classification, systematics and terminology in sports and pedagogical disciplines (for example, basketball)*, Leningrad.

8. Yakhontov, E.R. (1995), *Didactic transformation of the content of the activities of an athlete and a trainer teacher in game sports*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: sergazinovam@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.03.2020

УДК 796.323.2

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ВЕДЕНИИ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

Майра Аскарловна Сергазинова, аспирант, Любовь Николаевна Минина, кандидат педагогических наук, профессор, Борис Ефимович Лосин, доктор педагогических наук, профессор, Сергей Николаевич Елевич, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Современный баскетбол характеризуется активным использованием ведения мяча и появлением новых разновидностей его выполнения, как в мужском, так и в женском баскетболе. Цель исследования заключается в выявлении особенностей применения и частоты использования сложнокоординационных видов ведения мяча лучшими игроками мира в современном баскетболе. В ходе исследования применялись следующие методы: анализ и обобщение специальной литературы, педагогические наблюдения, математическая обработка результатов исследования. Были проанализированы 36 матчей мужского и 36 матчей женского чемпионата Олимпийских игр 2016 года. В результате проведенного исследования представлены показатели применения ведения мяча в соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов. Выявлены более двадцати сложнокоординационных видов ведения, среди них семь – наиболее часто используются высококвалифицированными баскетболистами для решения сложных игровых задач. Внесение в теорию и методику современного баскетбола соответствующих коррективов, касающихся обоснованной методики обучения и совершенствования этого элемента баскетбола, позволит повысить эффективность соревновательной деятельности в целом.

Ключевые слова: современный баскетбол, соревновательная деятельность, высококвалифицированные баскетболисты, сложнокоординационные виды ведения мяча.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p397-402

FEATURES OF THE FORMATION OF TECHNIQUE AND METHODOLOGY OF DRIBBLING TRAINING IN MODERN BASKETBALL

Maira Askarovna Sergazina, the post-graduate student, Lyubov Nikolaevna Minina, the candidate of pedagogical sciences, professor, Boris Efimovich Losin, the doctor of pedagogical sciences, professor, Sergey Nikolaevich Elevich, the doctor of pedagogical sciences, professor, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

Modern attack technique of basketball is multiform and need to be improved despite of the qualifications of athletes. Distinctive feature of competitive activity of basketball players at the current stage of development is the emergence of new types of techniques, which allow getting an advantage over the opponent in solving the game problem. Dribbling – is the single technique, which allows the basketball player to move with the ball in any direction, while other techniques are not practical or impossible to use. With the dribbling the player develops fast break, beats defender and creates situations for the continuation or completion of the attack. In recent years, new complex coordination types of dribbling have appeared in the arsenal of the world's leading basketball players, which not only allow players to effectively solve

game problems, but also significantly increase the entertainment of the game. The use of modern "advanced" types of dribbling is one of the factors for the success of a team's game in attack. At present, in the theory and practice of modern basketball, a contradiction has arisen between the practical relevance of various types of dribbling and the lack of information in the specialized literature characterizing the features of its use in the game of highly qualified basketball players. The solution to the current problematic situation seems to us a necessary condition for the development of basketball at the present stage [3].

Keywords: modern basketball, competitive activity, highly qualified basketball players, complex coordination types of dribbling.

ВВЕДЕНИЕ

Современная техника нападения в баскетболе многообразна и требует постоянного совершенствования, независимо от квалификации спортсменов. Отличительной особенностью соревновательной деятельности баскетболистов на нынешнем этапе развития является появление новых разновидностей технических приёмов, позволяющих получить преимущество над соперником при решении игровой задачи [5].

Ведение мяча – это единственный технический приём, позволяющий игроку передвигаться с мячом в любом направлении, когда другие технические приёмы нецелесообразны, или невозможны для применения. С помощью ведения баскетболист развивает быструю атаку, обыгрывает защитника и создаёт ситуации для ее продолжения или завершения [1, 2, 4]. За последние годы в арсенале ведущих баскетболистов мира появились новые сложнокоординационные виды ведения мяча, которые не только позволяют игрокам эффективно решать игровые задачи, но и значительно повышают зрелищность игры. Использование современных «продвинутых» разновидностей ведения – является одним из факторов успеха игры команды в нападении.

В настоящее время в теории и практике современного баскетбола возникло противоречие между практической востребованностью различных видов ведения мяча с одной стороны и отсутствием в специальной литературе информации, характеризующей особенности его применения в игре высококвалифицированных баскетболистов. Решение сложившаяся проблемной ситуации представляется нам необходимым условием развития баскетбола на современном этапе [3].

Цель исследования заключается в выявлении особенностей применения и частоты использования сложнокоординационных видов ведения мяча лучшими игроками мира в современном баскетболе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать показатели применения ведения мяча в играх высококвалифицированных баскетболистов и баскетболисток.
2. Выявить новые сложнокоординационные виды ведения мяча, применяемые в современном баскетболе.

Для решения поставленных задач использовались методы: анализ и обобщение специальной литературы, педагогические наблюдения, математическая обработка результатов исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для изучения применения ведения мяча в современном баскетболе были проведены педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью высококвалифицированных баскетболистов мужских и женских команд. Объектом наблюдения выбраны самые крупные значимые соревнования, собравшие сильнейших баскетболистов всего мира – Олимпийские игры 2016 года в Рио-де-Жанейро. Информация фиксировалась в специально разработанных протоколах. Были проанализированы 36 матчей мужского и 36 матчей женского чемпионата Олимпийских игр, результаты представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1 – Средние значения показателей применения ведения мяча в играх (n=36) высококвалифицированными баскетболистами

Выборка	Показатели ведения мяча в ходе одной игры					
	Время в одной атаке (с)	Суммарное время (мин)	Кол-во атак с ведением	Кол-во потерь	Кол-во применения	Кол-во СКВ
Баскетболисты	7,5	8,9	92,1	2,1	154,3	24,9
Баскетболистки	6,1	8,3	78,5	2,6	148,6	21,5

Примечание: СКВ – сложнокоординационные виды ведения мяча

Анализ полученных данных выявил, что мужчины-баскетболисты, в среднем, отводят ведению мяча 7 с за одну атаку, а баскетболистки – 6 с., что составляет четвертую часть времени, отводимого на полную атаку, равному 24 с. Если атака длится 14 с., то ведение может составить половину всей её продолжительности. С учётом того, что 50% атак за один матч команды проводят быстрее 10 с, значимость ведения мяча в игре возрастает. Показатель времени, касающийся продолжительности ведения мяча, не имеет существенных различий в мужском и женском баскетболе. Стоит отметить, что среди прочих технических приемов, применяемых баскетболистами и баскетболистками на протяжении 40 мин. игрового времени, почти четверть – отводится на ведение мяча, что, ещё раз, свидетельствует об актуальности изучения технического приёма.

Атаки с применением ведения мяча чаще используются баскетболистами. Полученный факт объясняется тем, что они более уверенно применяют ведение мяча для решения игровых ситуаций, чем баскетболистки, так как владеют большим количеством разновидностей ведения мяча, применяя их в разных ситуациях игры.

Высококвалифицированные баскетболисты используют «продвинутые» комбинированные способы выполнения ведения мяча. Они являются сложнокоординационными двигательными действиями. Сложность определяется сочетанием нескольких видов ведения мяча в одном и обуславливается повышенными требованиями к проявлению скоростных и координационных способностей при выполнении ведения мяча в современном баскетболе. Доля сложнокоординационных видов ведения от общего числа применения ведения у мужчин и женщин составляют соответственно 16,2% и 14,5%.

В процессе наблюдения нами были установлены отличия в применении различных видов ведения мяча игроками задней и передней линии. Игроки передней линии реже используют ведение, так как они практически не участвуют в переводе мяча в передовую зону и редко обыгрывают защитников с периметра. Сложнокоординационные виды ведения находятся, в основном, в арсенале техники игроков задней линии.

В ходе проведённых наблюдений за соревновательной деятельностью было зафиксировано более 20 сложнокоординационных видов ведения мяча (Сложнокоординационные виды ведения мяча вычленены нами и описаны на основе собственных наблюдений и обобщений, а также анализа в основном иностранной специальной литературы.). Самыми востребованными у высококвалифицированных баскетболистов и баскетболисток были, перечисленные нами 13 вариантов, ранжированные по частоте применения:

1. Ведение мяча с варьированием ритма передвижения как отдельный технический прием и в сочетании с переводами или финтами (Hesitation dribble + crossover/in&out).

2. Ведение с изменением темпа и скорости передвижения как отдельный прием и в сочетании с переводами мяча (Change-of-pace dribble + crossover).

3. Ведение для разрыва дистанции с защитником как отдельный прием и в сочетании с переводами. Может выполняться с одним или несколькими ударами мяча в пол (Bounce-off + crossover).

4. Ведение с выполнением двух переводов мяча подряд.

5. Ведение с шагом в противоположную сторону от предполагаемого направления движения в сочетании с переводом мяча (Negative step + cross).

6. Ведение мяча с быстрым шагом или прыжком толчком одной ногой назад для выполнения броска (Step back). Может выполняться одновременно с переводом мяча в сочетании с финтами.

7. Ведение с финтом на перевод перед собой (In & out).

8. Ведение с выполнением трех любых переводов мяча подряд в сочетании с финтами.

9. Ведение с передвижением приставным шагом в сочетании с переводом (Slide + cross).

10. Ведение с тремя любыми переводами мяча подряд в сочетании с финтами.

11. Ведение с выполнением более трех переводов мяча подряд в сочетании с финтами.

12. Ведение с многократным изменением направления движения или «Хоккейный дриблинг» (The hockey dribble).

13. Ведение с ударом мяча вперед в качестве финта на уход с последующим маятниковым переводом мяча другой рукой (Shamgot).

Описание каждого из них содержит перечень признаков, по которым осуществлялось распознавание конкретного вида ведения, с английским аналогом – в скобках, если таковые упоминаются в специальной литературе.

Всего за весь турнир Олимпийских игр сложнокоординационные виды ведения были применены мужчинами 1794 раза, а женщинами – 1546 раз. Очевидно, что в мужском баскетболе, по сравнению с женским – наблюдается преимущество по количеству применения сложнокоординационных видов ведения мяча. Такие виды ведения, как «Хоккейный дриблинг» (The hockey dribble) и ведение с ударом мяча вперед в качестве финта на уход с последующим маятникообразным переводом мяча другой рукой (Shamgot) были зафиксированы только у мужчин-баскетболистов в количестве четырёх и двух раз – соответственно за весь турнир. Высококвалифицированные баскетболистки за весь турнир всего два раза применили более трех переводов подряд, тогда как баскетболисты, в среднем, только за один матч делают это более двух раз.

В таблице 2 представлено процентное соотношение наиболее распространенных сложнокоординационных видов ведения – к общему числу применения за весь Олимпийский турнир 2016 года.

Таблица 2 – Соотношение применения наиболее часто используемых относительно общего числа сложнокоординационных видов ведения у высококвалифицированных баскетболистов и баскетболисток

Выборка	Кол-во используемых СКВ ведения							Всего СКВ	Доля семи СКВ (%)	d (%)
	Ранги СКВ									
	1	2	3	4	5	6	7			
Баскетболисты	273	242	228	195	168	144	139	1794	77,4	16,0
Баскетболистки	241	219	191	175	149	129	125	1546	79,5	

Примечание: d – процентная разница между общим количеством сложнокоординационных видов ведения мяча баскетболистов и баскетболисток; СКВ – сложнокоординационные виды ведения мяча.

Стоит отметить, что из перечисленных нами 13 сложнокоординационных видов ведения мяча семь – наиболее часто применялись элитными баскетболистами и баскетболистками. Их доля составляет практически 80% от общего числа использования сложнокоординационных видов ведения.

Таким образом, современная техника игры высококвалифицированных баскетболистов и баскетболисток приобрела значительные изменения, касающиеся выполнения ведения мяча в разных игровых ситуациях. Новые виды ведения являются не только простым сочетанием уже имеющихся вариантов, а – самостоятельными техническими приёмами для успешного решения игровых задач.

ВЫВОДЫ

Проведённые исследования позволяют выявить определенные тенденции в теории и практике современного баскетбола и сделать следующие выводы:

1. Соревновательная деятельность высококвалифицированных баскетболистов характеризуется появлением новых разновидностей выполнения ведения мяча, которые позволяют решать сложные игровые задачи.

2. Баскетболисты почти на 16% больше проводят атак с использованием сложнокоординационных видов ведения мяча по сравнению с баскетболистками, при этом, более чем на 20% реже теряют его при выполнении этого технического действия.

3. Повышение доли сложнокоординационных видов ведения мяча в арсенале современных баскетболистов, по всей видимости, связано и с изменениями правил соревнований по баскетболу, в частности, сокращением времени, отводимого на атаку команде. Игроки в современном баскетболе стали реже проводить многоходовые длительные комбинации и чаще стараются обыграть соперника один на один за счет индивидуальных действий – эффективных сложных видов ведения мяча.

4. Теория и методика современного баскетбола требует внесения соответствующих коррективов, касающихся как описания сложнокоординационных видов ведения мяча, так и разработки обоснованной методики обучения и совершенствования этого элемента баскетбола для повышения эффективности соревновательной деятельности в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виссел, Х. Баскетбол: шаги к успеху / Хол Виссел. – Москва : АСТ : Астрель, 2009. – 256 с.
2. Вуттен, М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов / М. Вуттен. – Москва : ТВТ Дивизион, 2008. – 400 с.
3. Сергазинова, М.А. Виды ведения мяча и их роль в становлении баскетболиста / М.А. Сергазинова, А.В. Солнышко, Л.Н. Минина // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2017 г., посвященной Дню российской науки. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 191–192.
4. Стеценко, Н.В. Тактические действия в быстром прорыве баскетболистов студенческих команд / Н.В. Стеценко, К.А. Йосипенко // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 11. – С. 82.
5. Яхонтов, Е.Р. Теоретическое обоснование введения в научно-методический обиход спортивных игр понятия «ситуационная техника» / Е.Р. Яхонтов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы IV Международной научно-практической конференции. – Смоленск, 2006. – С. 242–254.

REFERENCES

1. Wissell, H. (2009), *Basketball: steps to success*, AST, Astrel, Moscow.
2. Wutten, M. (2008), *How to succeed in basketball trainings*, TVT Division, Moscow.
3. Sergazinova, M.A., Solnyishko, A.V., Minina, L.N. (2018), “Types of dribbling and their role in becoming a basketball player”, *Materials of the final scientific and practical conference of the faculty of NSU The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health*, St. Petersburg, pp. 191-192.
4. Stetsenko, N.V. Yosipenko K.A. (2019), “Tactical Actions in the Fast Breakthrough of Student Basketball Players”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 11, pp. 82.
5. Yakhontov, E.R. (2006), “The theoretical justification for introducing the concept of “ situational technique ” into the scientific and methodological usage of sports games”, *Sports games in physical education, recreation and sports: proceedings of the IV International Scientific and Practical Conference*, Smolensk, pp. 242-254.

Контактная информация: sergazinovam@mail.ru

УДК 796.011

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ СРЕДСТВАМИ НОРМ ГТО

Александра Андреевна Сердцева, старший преподаватель, Алексей Борисович Егоров, старший преподаватель, Евгения Евгеньевна Пастушенко, доцент, Александр Вячеславович Лапшин, старший преподаватель, Московский государственный областной университет, г. Мытищи, Марина Петровна Кашкова, старший преподаватель, Государственный университет по землеустройству, г. Москва

Аннотация

В данной статье было проведено исследование по определению уровня физической подготовленности студенческой молодежи при помощи тестов (испытаний) комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО). Это позволило оценить полную картину физической подготовленности испытуемых студентов. Нормы ГТО прочно внедрили в современную физическую культуру и спорт. С их помощью преподаватели оценивают, на каком уровне физической подготовленности находится студенческая молодежь. Это позволяет адекватно подобрать эффективные средства и методы физической культуры, грамотно распределить нагрузку среди студентов. В исследовании приняли участие 180 человек, по 10 юношей и девушек с 9 факультетов МГОУ (далее – Московский государственный университет). Для определения уровня физической подготовленности студенты сдавали следующие тесты: бег на 2000 м (девушки), бег на 3000 м, (юноши), бег на 100 м, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед на гимнастической скамье, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине, челночный бег 3х10 м. По результатам исследования среди девушек первого курса МГОУ сдали контрольные нормативы на оценку «3» и выше 78,1%, среди юношей – 77,92%. Из всех 180 испытуемых человек сдали нормативы ГТО на «3» и выше 78,01%. Таким образом, почти четверть первокурсников (21,99%) имеют низкий уровень физической подготовленности. Первокурсники МГОУ основной и подготовительной медицинских групп имеют неудовлетворительную физическую форму. Для того, чтобы привести студентов 1 курса к лучшему физическому состоянию, рекомендовано внедрить физическую культуру и спорт в повседневную жизнь, увеличить число учебных занятий по физической культуре, секций, кружков, туризма, общей физической подготовки.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, ГТО, оценка, физическая подготовленность, студенты-первокурсники.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p402-407

COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF FIRST- YEAR STUDENTS BY MEANS OF GTO STANDARDS

Alexandra Andreevna Serdtseva, the senior teacher, Alexey Borisovich Egorov, the senior teacher, Evgenia Evgenievna Pastushenko, senior lecturer, Alexander Vyacheslavovich Lapshin, the senior teacher, Moscow State Region University, Mytishi, Marina Petrovna Kashkova, the senior teacher, State University of Land Use Planning, Moscow

Abstract

In this article the research on determination of level of physical fitness of student's youth by means of tests (tests) of the "Ready for Labor and Defense" complex was conducted (further – GTO). This made it possible to assess the full picture of the physical readiness of the students being tested. GTO norms have been firmly embedded in modern physical culture and sports. With their help, teachers assess the level of physical preparation of student youth. This allows to adequately select effective means and methods of physical culture, to properly distribute the load among students. 180 people took part in the study, 10