

конференции. – Краснодар, 2019. – С. 11-14.

2. Горлова, С.Н. Система «Адаптолог-Эксперт» в диагностике донозологического состояния спортсменов-баскетболисток высокой квалификации / С.Н. Горлова, К.К. Бондаренко // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2014. – № 2 (83). – С. 46-50.

3. Предсоревновательная подготовка женской сборной команды России к участию в Чемпионате Европы и Чемпионате Мира по баскетболу 3x3 / Т.Н. Кочарян, А.А. Андрущенко, Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 165-169.

4. Кудашов, Е.С. Использование компьютерных технологий в подготовке спортсменов в теннисе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кудашов Евгений Станиславович. – Алматы, 2010. – 30 с.

5. Леньшина, М.В. Психологическая готовность к конкурентной борьбе на Кубке Мира 2018 года по баскетболу 3x3 / М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова, А.К. Столяр // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации : Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Краснодар, 2018. – С. 133-136.

6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для студ. высших учеб. заведений физического воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

REFERENCES

1. Andrianova, R.I. Lenshina, M.V. and Stolyar, A.K (2019), “Modular construction of the preparation of the women's national team of Russia in basketball 3x3 for the World Cup in 2018”, *Physical culture and sport. Olympic education, collection of scientific works*, Krasnodar, pp. 11-14.

2. Gorlova, S.N. and Bondarenko, K.K. (2014), “The system "Adaptolog-Expert" in the diagnosis of the prenosological state of female basketball players of high qualification”, *News of the F. Skaryna Gomel State University*, Vol. 83, No. 2, pp. 46-50.

3. Kocharyan, T.N, Andrushchenko, A.A., Andrianova, R.I. and Lenshina, M.V. (2018), “Pre-competitive preparation of the women's national team of Russia for participation in the European Championship and the World Basketball Championship 3x3”, *Uchenye zapiski universiteta P.F. Lesgafta*, Vol. 158, No. 4, pp.165-169.

4. Kudashov, E.S. (2010), *The use of computer technology in the preparation of athletes in tennis*, dissertation, Almaty, Kazakhstan.

5. Lenshina, M.V. Andrianova, R.I. and Stolyar, A.K (2018), “Psychological readiness to compete in the 2018 World Cup in basketball 3x3”, *Athletes' Competitiveness Resources: Theory and Practice of Implementation, collection of scientific works*, Krasnodar, pp.133-136.

6. Platonov, V.N. (2005), *The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications*, Soviet Sport, Moscow.

Контактная информация: lmv05@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.05.2019

УДК 796.323

СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ ПО БАСКЕТБОЛУ 3x3 К КУБКУ МИРА 2018 ГОДА

Раиса Игоревна Андрианова, кандидат педагогических наук, МС, серебряный призёр Кубка России-17, -18, БК «Спартак», Московская область; **Марина Витальевна Леньшина**, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежский государственный институт физической культуры (ВГИФК); **Андрей Анатольевич Андрущенко**, МСМК, тренер женской сборной команды России по баскетболу 3x3, тренер команды МБА, Москва

Аннотация

В 2020 году в Токио баскетбол 3x3 войдёт в олимпийскую семью игровых видов спорта и впервые будет представлен на крупнейших соревнованиях четырёхлетия. В этом предолимпийском году конкуренция среди женских баскетбольных сборных ещё более усилится. Технология

подготовки сборных команд с каждым годом совершенствуется. Учитывая то, что баскетбол 3x3 существенно отличается от классического баскетбола, постоянно идёт поиск новых подходов к содержанию тренировочного процесса, подбору средств и методик тренировки, которые должны быть аккумулированы в кратчайшие сроки после участия игроков в национальном чемпионате по традиционному баскетболу.

Ключевые слова: баскетбол 3x3, женская сборная команда, содержание тренировочного процесса, модули подготовки.

CONTENT OF PREPARATION OF WOMEN'S NATIONAL TEAM IN BASKETBALL 3X3 TO WORLD CUP 2018

Raisa Igorevna Andrianova, the candidate of pedagogical sciences, MS, silver medalist of the Cup of Russia-17, -18, BC Spartak, Moscow Region; Marina Vitalievna Lenshina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Voronezh State Institute of Physical Culture; Andrei Anatolyevich Andrushchenko, MSIC, coach of the Russian women's national basketball team 3x3, coach of the MBA team, Moscow

Annotation

In 2020, in Tokyo, a 3x3 basketball will enter the Olympic family of team sports and will be presented for the first time at the largest competitions of the four-year anniversary. In this pre-Olympic year, competition among women's basketball teams will further intensify. The technology of preparation of national teams is improving every year. Considering the fact that 3x3 basketball differs significantly from classic basketball, there is a constant search for new approaches to the content of the training process, selection of training tools and techniques that should be accumulated as soon as possible after players participate in the national championship in traditional basketball.

Keywords: 3x3 basketball, women's national team, content of the training process, training modules.

Женская сборная команда России по баскетболу 3x3 одна из сильнейших в мире. В 2017 году она стала обладателем чемпионского титула на мировом первенстве, в 2018 году завоевала серебряные медали, уступив сборной Италии [3].

Подготовка к Кубку мира 2018 проходила в Новогорске с 22 мая по 4 июня, после проведения комплексного медицинского обследования игроков, приглашённых на тренировочный сбор. Большинство игроков завершили игровой сезон в Премьер-Лиге в конце апреля и после непродолжительного отдыха приступили к тренировочному процессу и подготовке к международным соревнованиям по баскетболу 3x3. Подготовка включала четыре модуля-микроцикла, объединённых единой логикой набора оптимальной спортивной формы к главным соревнованиям [1, 2].

Во втягивающем модуле осуществлялась работа по восстановлению физической подготовленности игроков с использованием специальных подготовительных упражнений. Так, например, для поддержания силовых и скоростно-силовых способностей с помощью закреплённых на вертикали резиновых амортизаторов выполнялись вышагивания, выпады, микроускорения, для улучшения равновесия упражнения в балансе на «подушках». Для развития быстроты и координации работы ног – задания на технику ведения с прохождением горизонтальной «лестницы» на полу в согласовании с дриблингом и последующей атакой по кольцу. Упражнение выполняется по 2 круга: одна нога все время внутри лестницы – другая попеременно то внутри, то снаружи; одна нога все время снаружи – другая попеременно то внутри, то снаружи; обе ноги снаружи, затем обе ноги попеременно внутри; правым боком и левым боком; движение змейкой и т.д.

В игровых упражнениях повторяются разные варианты заслонов, защитные взаимодействия, отработка бросков.

Таблица 1 – Содержание втягивающего модуля-цикла подготовки

№ цикла	Дата Время	Содержание тренировочных занятий
1 цикл	22 мая	1 часть. Динамический стретчинг, лесенка с ведением и атакой

№ цикла	Дата Время	Содержание тренировочных занятий
	18:00-20:00	Баланс на подушках + работа с резиной + вышагивания 2 часть. 5 серий по 10 бросков 2 кольца. После каждой серии. 2 штрафных 3 часть. Заминка на мячах, трубах
23 мая	17:00-19:00	1 часть Динамический стретчинг, лесенка с ведением и атакой Резина от шведской стенки, упражнения на баланс на подушке, вышагивания – левым боком (медленно и быстро), правым боком (медленно и быстро), спиной – все по 2 раза с резиной на ногах 2 часть. Броски в парах. 3 часть. Заминка
24 мая	15:00-17:30	1 часть. Динамический стретчинг, лесенка с ведением и атакой Баланс на подушках + работа с резиной + вышагивания 2 часть. В парах различные заслоны: заслон, фэйк заслон, после заслона игрок идет на поп, дабл заслон (репик), флип. Участвуют два тренера, у каждого мяч, после заслона идет пас игрокам на атаку. 3 часть. Игра в парах. Каждая пара в защите против всех - 4 раза. Считается количество защит – 1 очко, попадание – 2 очка, все суммируется 4 часть. Игра 3 на 3 до 7 очков. Тройка защитилась – ушла, если забили – осталась. Играть 2 сета Штрафные в тройках – 2 попадания каждый, 6 раз подряд в тройке
		25 мая Выходной

В ударном модуле-цикле добавляются утренние тренировки. Увеличивается удельный вес технико-тактических упражнений направленных на совершенствование игровых взаимодействий в парах, в тройках в нападении и в защите. Отрабатываются разные варианты перемещений игроков, постановка заслонов, вывод игрока на свободный бросок, упражнения выполняются с активным противодействием защиты. В каждом тренировочном занятии отводится время для бросковых упражнений, особенно трёх очковых бросков. В цикле также присутствуют упражнения скоростно-силового воздействия, на координацию и баланс.

Таблица 2. – Содержание ударного модуля-цикла подготовки

№ цикла	Дата Время	Содержание тренировочных занятий
II цикл	26 мая 8:00-11:00	1 часть. Лестница и различные переводы и броски из-под кольца 2 часть. Стретчинг 3 часть. Резина + баланс + резина с ведением 4 часть. Броски из-под кольца спиной. Тренер под кольцом. 2 колонны игроков под 45° и под 0°. Игрок получает мяч на усике и атакует. 5 часть. Броски в тройках до 21 попадания на всех, 3 мяча. Трехочковые. До 3-х побед.
	15:30-17:30	1 часть. В парах с передачей по кругу. У трехочковой линии различные опции пиков: обычной, поп, флип, хэнд оф, бэк дор. 2 часть. Игра 2 на 2. Каждая пара по 6 защит 3 часть. Броски в парах 2 по 10 и 2 штрафных броска 2 средних, 2 уход вправо, 2 влево, 2 трехи, 2 трехи стэп бэк. И 2 штрафа 4 часть. 2 на 2 пас через тренера. Игрок с мячом в лоб, второй игрок под 45°. Тренер на противоположном углу. Пас тренеру со лба и игра 2 на 2. Каждая тройка по 6 защит. 5 часть. 3 на 3 с применением взаимодействий 6 часть. Четыре тройки. Каждая тройка в защите 6 раз 7 часть. Игра 3 на 3 до 11 по всем правилам. Произвольные броски.
	27 мая 10:00-13:00	1 часть. Резина + баланс + резина с ведением 2 часть. Стретчинг на месте 3 часть. Беговые упражнения
	17:30-19:30	4 часть. Броски в парах. Забить 7 трехочковых бросков до 7 побед 1 часть. Разминка как на турнире - беговые, стретчинг, ручеек. 2 часть. Игра 1 на 1, 2 на 2 3 часть. Игра 3 на 3 три партии
	28 мая 10:00-13:00	1 часть. Резина – баланс – резина с ведением 2 часть. Беговые упражнения по фишкам 3 часть. Между упражнениями броски в парах по 3 минуты Броски в парах. Игрок бросает и подбирает, затем отдает пас партнеру и получает обратную передачу – 1 мин; средний бросок; Выход из-под фишки и уход в ту же сторону;

№ цикла	Дата Время	Содержание тренировочных занятий
	17:30- 19:30	Выход и уход по направлению движения Трехочковые броски. 4 часть. Бэк дор 5 серий с одной стороны и 5 с другой 1 часть. Динамический стретчинг 2 часть. Игры в тройках. Тренер выполняет бросок. Тройки борются за подбор и должны максимально быстро начать игру (вывести за дугу). Защита мешает вывести. Закрывает коридор, чтобы игрок поменял направление движения. Каждая тройка 4 защиты. 3 часть. Броски в парах 5 по 10 (трехочковые – на каждом кольце).
29 мая Выходной		

В модельном блоке в каждой тренировке после выполнения упражнений моделируются соревновательные условия – игра 3х3. При этом варьируются составы, используются разученные комбинации, создаются ситуации пробития штрафного, выигрыша или проигрыша с дальнейшим необходимым победным завершением матча.

Таблица 3. – Содержание модельного модуля-цикла подготовки

№ цикла	Дата Время	Содержание тренировочных занятий
III цикл	30 мая 10:00- 13:00 17:30- 19:30 31 мая 10:00- 13:00 17:30- 19:30 1 июня 10:00- 13:30	1 часть Резина – баланс 2 часть. Беговые упражнения. Ускорения. 3 часть. Броски на улице – средние, дальние, соревнования между парами 1 часть. Игра 3 на 3. 4 партии 2 часть. Бассейн, баня 1 часть. Разминка на фишках, различные переводы и завершения 2 часть. Стретчинг– Резина – баланс – беговые. – 2 серии по 3 минуты. Дальние броски. 3 часть. В парах: 1 на 1. Тренер забивает мяч, игрок защитник мешает вывести мяч, пас можно отдать только за 3-х секундной зоной, получение мяча, атака. 1 на 1, разбегаются в разные стороны, защитник делает клоз аут и игра 1 на 1 4 часть. Игра в тройках до 11. Каждая тройка играет 2 защиты. Игра идет до забитого. Тройка забивает мяч, подбирает, отдает пас тренеру. Следующая тройка выходит из-за лицевой. 1 часть. Предыгровая разминка 2 часть. 5 партий 3 на 3 до 11 1 часть. Разминка ОФП. Стретчинг 2 часть. Работа в парах – пас тренеру в пост и постановка различных заслонов, рывок – атака. 3 часть. В четверках работа над защитой. Штрафные броски 4 часть. Отработка игры в защите против заслонов Игра 3 на 3 – 3 партии
2 июня Выходной		

В подводящем цикле была снижена величина нагрузки, проведена матчевая встреча и игровая тренировка с целью дальнейшего совершенствования тактических взаимодействий и повышения психологической готовности игроков [4].

Таблица 4. – Содержание подводящего модуля-цикла подготовки

№ цикла	Дата Время	Содержание тренировочных занятий
IV цикл	3 июня 17:30- 19:00 4 июня 17:30- 19:00 5 июня	1 часть. Разминка ОФП. Стретчинг (утро, 2 часа) 2 часть. Броски на улице – средние, дальние, соревнования между парами 1 часть. Предыгровая разминка 2 часть. Матчевая встреча. 1 часть. Разминка ОФП. Стретчинг 2 часть. В тройках повторение взаимодействий в нападении, работа над защитой. Штрафные броски 3 часть. Отработка игры в защите против заслонов Игра 3 на 3 – 3 партии Вылет в Манилу (Филиппины).
С 9 по 12 июня участие в Кубке Мира 2018		

В целом параметры нагрузки по тренировочному сбору составили: количество дней подготовки – 15, количество рабочих дней – 11, количество тренировок – 14, матчевая

встреча – 1, количество рабочих часов – 40.

Необходимо отметить, что в ряде случаев индивидуально осуществлялась коррекция нагрузки по данным диагностики состояния спортсмена с помощью системы «Адаптолог-Эксперт».

В групповом этапе Кубка Мира 2018 года сборная России встречалась с командой Уганды (22:8), Андорры (21:9) и Ирана (22:12), уверенно победив во всех играх. Только в игре со сборной США сборная России проиграла со счетом 13:21. На этапе четвертьфинала наша команда обыграла сборную Чехии (21:14). В полуфинале между Россией и Францией в трудной борьбе со счетом 19:17 сборная России одержала вверх, тем самым вышла в финал Кубка Мира. В матче за золотые медали мирового первенства 3x3 сборная России играла со сборной Италией и проиграла со счетом 16:12. Таким образом, сборная команда России завоевала серебряные медали и в третий раз стала одной из сильнейших команд мира по баскетболу 3x3 (2014, 2017, 2018 год).

Сборная России по баскетболу 3x3 будет принимать участие в Кубке Мира этого года, который состоится в Амстердаме в период с 18 по 23 июня. На предварительном этапе она сыграет с командами Италии, Украины, Индонезии. Борьба за медали и путёвку на Олимпиаду впереди.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андрианова, Р.И. Планирование этапа предсоревновательной подготовки к главным стартам сезона женских баскетбольных команд резерва : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Андрианова Раиса Игоревна. – Краснодар, 2017. – 26 с.
2. Андрианова, Р.И. Модульное построение подготовки женской сборной России по баскетболу 3x3 к Кубку Мира 2018 года / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, А.К. Столяр // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы междунар. науч.-практ. конференции. – Краснодар, 2019. – С. 11-14.
3. Предсоревновательная подготовка женской сборной команды России к участию в Чемпионате Европы и Чемпионате Мира по баскетболу 3x3 / Т.Н. Кочарян, А.А. Андрущенко, Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 165-169.
4. Леньшина, М.В. Психологическая готовность к конкурентной борьбе на Кубке Мира 2018 года по баскетболу 3x3 / М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова, А.К. Столяр // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации : Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Краснодар, 2018. – С. 133-136.

REFERENCES

1. Andrianova, R.I. (2017), *Planning the stage of precompetitive preparation for the main starts of the season for women's basketball reserve teams*, dissertation, Krasnodar.
2. Andrianova, R.I. Lenshina, M.V. and Stolyar, A.K (2019), "Modular construction of the preparation of the women's national team of Russia in basketball 3x3 for the World Cup in 2018", *Physical culture and sport. Olympic education, collection of scientific works*, Krasnodar, pp. 11-14.
3. Kocharyan, T.N, Andrushchenko, A.A., Andrianova, R.I. and Lenshina, M.V. (2018), "Pre-competitive preparation of the women's national team of Russia for participation in the European Championship and the World Basketball Championship 3x3", *Uchenye zapiski universiteta P.F. Lesgafita*, Vol. 158, No. 4, pp. 165-169.
4. Lenshina, M.V. Andrianova, R.I. and Stolyar, A.K (2018), "Psychological readiness to compete in the 2018 World Cup in basketball 3x3", *Athletes' Competitiveness Resources: Theory and Practice of Implementation, collection of scientific works*, Krasnodar, pp. 133-136.

Контактная информация: lmv05@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.05.2019