

УДК 796.323.2.015.84-055.2

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Минковская З. Г., Новик Г. В., Азимок О. П.

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Игра в баскетбол предъявляет организму ребенка довольно высокие требования. Без хорошей общей и специальной физической подготовки освоить технические и тактические приемы баскетбола очень сложно и не каждому новичку под силу. Поэтому необходимо заложить определенный фундамент, развить у детей силу, быстроту, ловкость и т. п. Развивая эти качества, тренер не должен забывать об анатомо-физиологических особенностях занимающихся. Наиболее благоприятным возрастом для начала систематических занятий баскетболом является возраст 8–10 лет. В этом возрастном периоде юные спортсмены осваивают большинство двигательных навыков, которые потом рационально используют на протяжении всей своей спортивной карьеры.

Грамотное планирование учебно-тренировочного процесса — основа для достижения высоких спортивных результатов, которые возможны лишь при всесторонней многолетней подготовке баскетболистов. От качества подготовки юных спортсменов в детском баскетболе зависит уровень современного баскетбола.

В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игры, лежит техника. Чем совершеннее техника, тем выше уровень их игры. Техника игры непрерывно развивается, совершенствуется, и спортсмен, который не желает отставать от нововведений, обязан систематически трудиться над обогащением своего технического арсенала. Баскетбол располагает разнообразными техническими приемами. Овладеть техническими приемами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики [1].

Техническая подготовка включает в себя технику нападения и технику защиты.

Юные баскетболистки к концу 2-го года обучения должны овладеть следующими элементами техники нападения и защиты.

В технику нападения входят:

а) Техника владения мячом (ловля двумя руками высоко летящего мяча; ловля одной рукой высоко летящего мяча; ловля мяча двумя руками с низкого отскока; то же одной рукой; ловля изученными способами быстро летящего мяча; ловля мяча при поступательном движении; передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку, убегающему от мяча партнеру; сочетание ловли мяча в движении — два шага — передача; ловля — остановка — поворот — передача; то же, только в движении).

Ведение мяча левой и правой рукой попеременно и с изменением скорости. Ведение мяча со снижением скорости, переход от обычного ведения к снижению скорости. Остановки во время ведения с продолжением ведения и ускорения. Ведение мяча вокруг стоек с переводом мяча на дальнюю руку от стойки (защитника). Ведение, передача из рук в руки. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Ведение — остановка прыжком — поворот — передача. Пятнашки с ведением.

б) Техника передвижения (стойка в сочетании с передвижениями; ходьба, бег приставными шагами с поворотами 90°, 180°, 360°; прыжки толчком двумя ногами с места и с разбега; прыжки толчком одной ногой с разбега с касанием подвешенного предмета; остановка в беге по прямой и с изменением направления; повороты в движении; сочетание способов передвижения: бега, прыжков, остановок).

В технику защиты входят:

а) Техника овладения мячом (выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением; вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику; перехват мяча при ведении; перехват из-за спины нападающего при ведении мяча).

Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т. д.).

б) Техника передвижения (сохранение защитной стойки во время движения; скользящий шаг; «работа ног» защитника при движении противника поперек площадки; передвижения приставным шагом спиной вперед; остановки прыжком; остановка, рывок с места и изменение направления; сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите) [2].

В детском возрасте прекрасная баскетбольная техника — это не самое главное. Главное, чтобы спортсмены усвоили основы и приступили к овладению ими. Игроки должны осознать необходимость появления ощущения удовлетворения от выполнения задач в ходе игры, а также приобретать положительный опыт, позволяющий им продолжать заниматься баскетболом.

Совершенство и разнообразие технических приемов не имеет границ и во многом зависит от индивидуальных качеств игрока. Поэтому качество выполнения технических приемов, разнообразие их применения в игре должны совершенствоваться в первую очередь сами игроки. Постоянно совершенствуя выполнение технических приемов, можно достичь виртуозности [3].

Цель

Анализ уровня технической подготовки баскетболисток на этапе начальной подготовки.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, тестирование технической подготовленности баскетболисток с использованием контрольных тестов, метод математической обработки результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Для определения уровня технической подготовки юных баскетболисток и перевода их в учебно-тренировочную группу используются контрольные нормативы.

Анализ показателей технической подготовленности проводился в мае 2020 г. на базе ГОЦОР по игровым видам спорта. В исследовании принимали участие 12 учащихся секции баскетбола группы НП-2 в возрасте 10–11 лет.

Контрольные нормативы включали в себя: «Перемещения 6×5 м» (с), «Штрафные броски» (%), «Броски с точек» (%). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Оценка показателей технической подготовки

№ п/п	Фамилии испытуемых	Год рождения	Показатели контрольных тестов					
			перемещения 6×5 м (с)	балл	штрафные броски (%)	балл	броски с точек (%)	балл
1.	Владимирова	2009	11,2	3	50	4	13	1
2.	Сидоренко	2011	11,1	3	50	4	13	1
3.	Величко	2011	13,24	1	50	4	15	2
4.	Строева	2010	13,17	1	60	5	25	4
5.	Каминская	2010	11,15	3	70	5	20	3
6.	Бовкун	2009	11,07	3	60	5	15	2
7.	Конюшенко	2011	11,2	3	50	4	25	4
8.	Прус	2011	11,3	2	60	5	15	2
9.	Прохорова	2009	11,4	2	50	4	25	4
10.	Светенок	2011	12,44	1	50	4	15	2
11.	Мехед	2011	12,5	1	40	3	20	3
12.	Туровец	2011	11,5	2	50	4	20	3

На основе полученных данных были выявлены следующие результаты: тест «Перемещения 6×5 м» (с): средний результат — $11,77 \pm 0,24$ с, средний балл — $2,1 \pm 0,26$. Тест «Штрафные броски» (%): средний результат — $53,33 \pm 2,25$ %, средний балл — $4,25 \pm 0,18$. Тест «Броски с точек» (%): средний результат — $18,42 \pm 1,36$ %, средний балл — $2,58 \pm 0,31$.

Выводы

Анализируя полученные данные, мы можем сделать выводы, что результаты сдачи контрольных тестов помогли определить «слабые места» занимающихся. С тестом «Перемещения 6×5 м» по времени справились 42 % баскетболисток. Тест «Штрафные броски» на оценку «хорошо» выполнило 58 % баскетболисток. При выполнении теста «Броски с точек» только 50 % баскетболисток получили оценку «удовлетворительно».

В дальнейшем тренер должен больше времени уделять общей и специальной физической подготовке, технике передвижения (сохранение защитной стойки во время движения; скользящий шаг) и броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с близкого расстояния и постепенным удалением от корзины (с различных точек).

Для эффективной работы тренера важно знать начальный уровень готовности игроков к тренировкам, обратить внимание на слабо развитые физические качества, скорректировать рабочий план занятий исходя из результатов контрольных нормативов занимающихся.

Тренеры должны следовать общему рабочему плану занятий со всеми игроками своей команды, но при этом учитывать индивидуальные особенности детей, предъявляя требования в зависимости от личных качеств и помогая каждому развивать свои способности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Чернова, Е. А. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов: метод. пособие / Е. А. Чернова, В. С. Кузнецов. — Воронеж, 2004. — С. 6–7.
2. Бондарь, А. И. Баскетбол: учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР / А. И. Бондарь, В. М. Колос. — Минск, 2004. — С. 44–45.
3. Белаш, В. В. Методическое пособие по баскетболу / В. В. Белаш. — Одесса: ВМВ, 2004. — С. 3–4.

УДК 378.016:811.111'233

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПО КОРРЕКЦИИ УСТНОЙ РЕЧИ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

Моисеенко И. Ю.

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Человек, может развиваться и существовать в обществе только путем постоянного общения. Но даже носители языка часто допускают ошибки в своей речи. Человек, говорящий на втором, не родном ему языке, независимо от своего желания будет допускать ошибки в речи. Учитель же в свою очередь должен предостеречь, а если нет, то помочь избавиться от ошибок. Считается, что ошибки — это неотъемлемая часть процесса учения, а их исправление — часть процесса обучения. Когда преподаватель говорит: «В этом упражнении полно ошибок» или «Пишут они хорошо, но вот разговорная речь изобилует ошибками», мы без труда понимаем, что он имеет в виду. Но если мы внимательнее рассмотрим эту проблему, то придём к выводу, что общее значение слова «ошибка» намного шире и отображает различные явления в использовании языка. Поэтому возникают сомнения, всегда ли и все ли ошибки следует исправлять?