

Заключение. В результате исследования выявлен постоянный рост физической подготовленности спринтеров. На каждом из этапов тренировочного процесса спортсменок наблюдался парасимпатикотонический, нормотонический и симпатикотонический тип реакции организма на ортостатическую пробу. При этом на специально-подготовительном этапе у двух спортсменок прослеживалась удовлетворительная, у одной – неудовлетворительная орто-реакция симпатикотонического типа. На зимнем соревновательном этапе у одной спортсменки была выявлена неудовлетворительная и у одной – удовлетворительная орто-реакция симпатикотонического типа. Во всех случаях полученные данные подтверждались динамикой показателей вариационного анализа сердечного ритма.

1. Баевский, Р.М. Ритм сердца у спортсменов / Р.М. Баевский, Р.Е. Мотылянский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.
2. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М. : Советский спорт, 2004. – 195 с.
3. Макаров, Г.А. Спортивная медицина / Г.А. Макаров. – М. : Советский спорт, 2002. – 478 с.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БАСКЕТБОЛИСТОК БГУФК

Т.Н. Давидович, К.А. Хорошилов, Э.А. Лапухина,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В соответствии с темой пятилетнего плана НИР кафедры спортивных игр, одной из основных задач которого было проведение педагогического контроля за подготовленностью квалифицированных баскетболистов, в данном исследовании стояли задачи:

- 1) с полным метрологическим обоснованием определить добротные тесты педагогического контроля за технической подготовленностью баскетболисток сборной команды БГУФК;
- 2) определить пятибальную систему нормативов для оценки названной стороны подготовленности обследованных баскетболисток БГУФК;
- 3) произвести разностороннюю (дифференцированную по отдельным приемам игры и интегральную) оценку технической подготовленности баскетболисток сборной команды БГУФК.

Поставленные задачи решались при помощи следующих методов: а) анализа и обобщения данных специальной литературы; б) двухразового тестирования технической подготовленности испытуемых; в) метрологических методик по разработке пятиразрядной параметрической шкалы оценок [1] и преобразования результатов тестирования в очки [2, 3]; г) методов математической статистики [4].

На основании анализа данных специальной литературы по спортивной метрологии [1–3], статистики [4] и баскетбола [5, 6] было определено, что к категории информативных тестов относится следующий комплекс контрольных упражнений:

- 1) передача в мишень с расстояния 5 м;
- 2) передача в мишень с расстояния 7 м;
- 3) передача в мишень с расстояния 9 м;
- 4) штрафные броски;
- 5) броски с 10 точек за 4,5 мин;
- 6) броски с 5 точек за 1 мин.

Каждый из пяти тестов информативен в связи с тем, что его двигательное содержание является, по сути, определенным техническим приемом, используемым в соревновательной деятельности спортсменов в баскетболе.

Определение корреляции между тестом и ретестом показало, что показатели воспроизводимости результатов в названных тестах следующие:

- 1) передача в мишень с расстояния 5 м – 0,92;
- 2) передача в мишень с расстояния 7 м – 0,85;
- 3) передача в мишень с расстояния 9 м – 0,84;
- 4) штрафные броски – 0,85;
- 5) броски с 10 точек за 4,5 мин – 0,82;
- 6) броски с 5 точек за 1 мин – 0,80.

Приведенные показатели воспроизводимости засвидетельствовали, что все отобранные тесты не только информативны, но и надежны для оценивания технической подготовленности квалифицированных баскетболисток.

Результаты тестирования точности передач у баскетболисток БГУФК приведены в таблице 1.

Таблица 1– Показатели точности передач баскетболисток БГУФК

Ф.И.	Тесты и результаты в баллах		
	Передача с 5 м	Передача с 7 м	Передача с 9 м
Ц-ва И.	137	53	5
Ш-вич Г.	110	61	2
Т-ва О.	136	28	2
Б-кая М.	141	36	3
Х-вич А.	113	28	11
Д-ва И.	108	21	1
Ш-кая А.	93	24	2
Ф-на Е.	77	22	3
Р-ч Д.	77	27	2
В-кая А.	83	27	4
У-ва А	82	26	1
Г-ко Л.	99	22	1
Статист. параметры: $\bar{X} \pm m$	104,66±6,83	31,25±3,69	3,08±0,8

Результаты тестирования точности бросков у обследованных баскетболисток приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели точности бросков баскетболисток БГУФК

Ф.И.	Тесты и кол-во удачных бросков в нем		
	«Штрафные броски», кол-во из 10	«Броски с 10 точек за 4,5 мин», кол-во	«Броски с 5 точек за 1 мин», % попаданий
Ц-ва И.	10	40	53
Ш-вич Г.	9	40	38
Т-ва О.	10	40	53
Б-кая М.	8	40	47
Х-вич А.	7	38	40
Д-ва И.	8	39	44
Ш-кая А.	9	38	36
Ф-на Е.	7	38	50
Р-ч Д.	6	36	43
В-кая А.	9	40	56
У-ва А	8	37	36
Г-ко Л.	8	39	33
Статист. параметры: $\bar{X} \pm m$	8,25±0,35	38,75±0,39	44±2,23

Используя данные двух приведенных выше таблиц, в исследовании разработана искомая пятиразрядная шкала для дифференцированной оценки технической подготовленности каждой обследованной баскетболистки (таблица 3).

Таблица 3 – Пятиразрядная шкала для дифференцированной оценки технической подготовленности баскетболисток БГУФК

Тест (название и мера измерения)	Интервалы дифференцированных оценок				
	Очень плохо (1 балл)	Плохо (2 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
Передача на 5 м, балл	менее 81	81–92	93–117	118–128	свыше 128
Передача на 7 м, балл	менее 19	19–24	25–38	39–44	свыше 44
Передача на 9 м, балл	отсутствие попаданий вообще	1–2	3–4	56	более 6
Штрафные броски, кол-во попаданий из 10	менее 6	67	8	9	10
Броски с 10 точек, кол-во	менее 36	36–37	38	39	40 и более
Броски с 5 точек	менее 36	36–39	40–48	49–52	более 52

Используя данные всех приведенных трех таблиц, в работе произведена искомая дифференцированная оценка технической подготовленности каждой обследованной баскетболистки. Эта оценка отражена в таблице 4.

Таблица 4 – Дифференцированные оценки результатов тестирования баскетболисток БГУФК

Испытуемый (Ф. И.)	Оценки в тестах, баллы						Сумма баллов
	Передача с 5 м	Передача с 7 м	Передача с 9 м	«Штрафные броски», кол-во из 10	«Броски с 10 точек за 4,5 мин», кол-во	«Броски с 5 точек за 1 мин», % попаданий	
Ц-ва И.	5	5	4	5	5	5	29
Ш-вич Г.	3	5	2	4	5	3	22
Т-ва О.	5	3	2	5	5	5	25
Б-кая М.	5	3	3	3	5	3	22
Х-вич А.	3	3	5	2	3	3	19
Д-ва И.	3	2	2	3	4	3	17
Ш-кая А.	3	2	2	4	3	2	16
Ф-на Е.	1	2	3	2	3	4	15
Р-ч Д.	1	3	2	2	2	3	13
В-кая А.	2	3	4	4	5	5	23
У-ва А.	2	3	2	3	3	2	15
Г-ко Л.	3	2	2	3	4	1	15
Сумма баллов	36	36	33	40	47	39	231

Интегральные рейтинговые показатели технической подготовленности баскетболисток БГУФК отражены на рисунке 1.

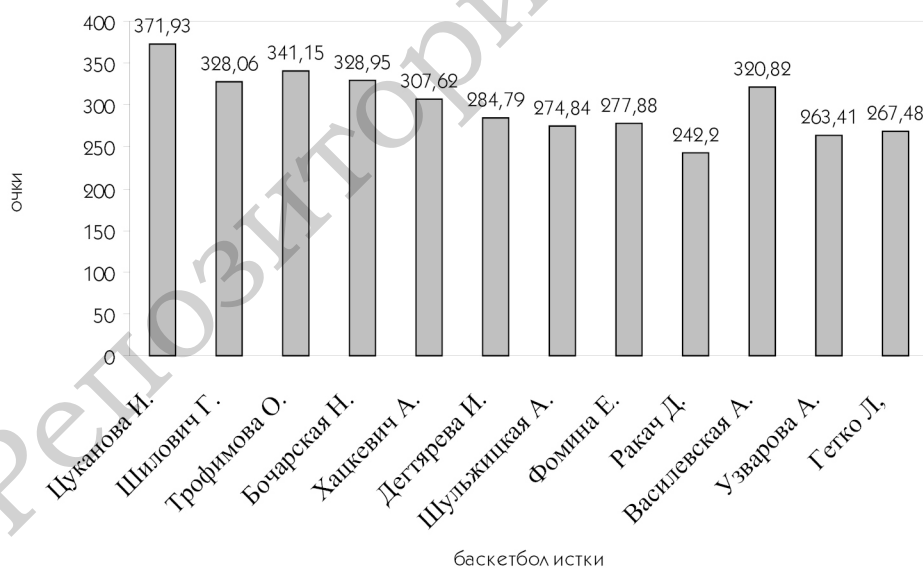


Рисунок – Сравнительные показатели технической подготовленности баскетболисток БГУФК

Таким образом, в работе решены поставленные исследовательские задачи – с полным метрологическим обоснованием определены добротные тесты, разработана пятибалльная система нормативов и при помощи этих средств контроля осуществлена разносторонняя оценка технической подготовленности баскетболисток БГУФК.

1. Зацюрский, В.М. Спортивная метрология: учебник / В.М. Зацюрский [и др.]. – М.: ФиС, 1982. – 256 с.
2. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник / М.А. Годик. – М.: ФТС, 1988. – 192 с.
3. Начинская, С.В. Спортивная метрология: учеб. пособие / С.В. Начинская. – М.: Академия, 2005. – 240 с.
4. Рокицкий, П.Ф. Биологическая статистика / П.Ф. Рокицкий. – Минск: Выш.школа, 1973. – 320 с.