

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
(НИУ «БелГУ»)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ НИУ
«БелГУ» В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ ТРЕБОВАНИЙ В
РАЗЛИЧНЫХ ДИВИЗИОНАХ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура магистерская программа
Спортивная подготовка
очной формы обучения, группы 02011608
Саласина Артёма Юрьевича

Научный руководитель:
к.п.н., доцент Воронин И. Ю.

Рецензент
д.п.н., профессор кафедры
физического воспитания
НИУ «БелГУ»
Кондаков В.Л.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ В БАСКЕТБОЛЕ	
1.1. Общая характеристика баскетбола.....	6
1.2. Виды и способы бросков в баскетболе.....	8
1.3. Классификация передач в баскетболе.....	13
1.4. Особенности ведения мяча в баскетболе.....	20
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследования	28
2.2. Организация исследования	28
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	
3.1. Взаимосвязь тренировочной деятельности и изменения соревновательных условий женской баскетбольной команды «НИУ «БелГУ».....	30
3.2. Динамика показателей бросков баскетболисток в условиях изменения игровых требований.....	32
3.3. Изменение показателей результативности защитных действий в различных дивизионах.....	37
3.4. Результативность показателей атакующих действий баскетболисток с учётом изменения игровых требований.....	39
3.5. Определение статистических показателей с наиболее высокими и наименее низкими показателями результативности.....	40
ВЫВОДЫ.....	42
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	45
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	50

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Конечной целью передвижения игрока по площадке с мячом и без мяча являются броски в корзину, достижение этой цели требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма [6].

Сам по себе талант ещё не гарантирует победу; но талант, отшлифованный работой над основами, - это верный шанс. Успешные тренеры разрабатывают план для команды и отдельный - для каждого игрока. Игрокам нужно сделать то же самое, если они хотят улучшить свои навыки. Каждое упражнение отрабатывается на практике, а каждая стратегия обороны или нападения должна иметь собственную цель [26].

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды. В современном баскетболе можно наблюдать у ведущих спортсменов различные приемы без которых невозможно эффективно играть. К ним следует отнести результативные передачи, эффективные броски с различной дистанции, ведение мяча с использованием финтов.

Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. В подтверждение этому можно согласиться с высказыванием заслуженного тренера СССР, бывшего тренера сборной мужской команды Советского Союза В.П. Кондрашина, который утверждает, что для повышения результативности бросков мяча в кольцо в ходе соревнований необходимо искать новые средства и методы тренировки, которые помогали бы спортсменам противостоять действию фактора

утомления, поскольку последний значимо влияет на точность.

Основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре это точная передача мяча. Результативные передачи, то есть пас игроку, который поражает кольцо соперника, учитываются при составлении финального протокола игры.

Игрок, который отдает передачу, отвечает за точность, своевременность, быстроту, её внезапность для соперников и за удобство ловли мяча. Умело проведенные передачи между несколькими игроками позволяют в кратчайший срок перевести мяч и сделать бросок. Сколько бы видов передач ни применялось в игре, все они будут различны по своему назначению, скорости полета мяча, направлению и траектории. Для этого игрок должен обладать тактическим мышлением и хорошим периферическим зрением.

Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко попадать в корзину [7]. Сложность бросков заключается в технике их исполнения. Высокая точность требует очень тонкой регулировки мышечных усилий [21].

Благодаря высокой точности прицельных бросков эффективными стали атаки со средних и дальних дистанций. С дальней дистанции броски выполняемые баскетболистами в ответственных соревнованиях много ниже результатов, достигаемых ими же в тренировочных условиях. Броски по кольцу представляют собой один из наиболее сложных для освоения навыков в баскетболе.

Актуальность проблемы исследования является необходимость поиска новых методических подходов к повышению основных игровых показателей и надежности действий спортсменов в соревновательной деятельности. Исследования, рассматривающие взаимосвязь изменения статистических показателей в условиях повышения игровых требований отсутствуют,

особенно, при анализе игр в различных дивизионах Ассоциации студенческого баскетбола.

Цель исследования: изучить особенности динамики изменения игровых показателей баскетболисток университетской команды в условиях повышения игровых требований.

Объект исследования: игровые показатели женской баскетбольной команды в различных сезонах и дивизионах.

Предмет исследования: особенности изменения тренировочного процесса и влияния игровых требований на статистические показатели женской баскетбольной команды в различных дивизионах.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Рассмотреть изменение тренировочного процесса студенческой команды в различных дивизионах.
3. Определить изменение игровых показателей женской баскетбольной команды.
4. Выявить наиболее эффективные игровые показатели на основе игровых требований.

Гипотеза. Предполагалось, что исследование статистических показателей женской баскетбольной команды и изменение методики проведения тренировок позволит повысить эффективность их тренировочный процесс.

Новизна исследования состояла в том, что прослежена динамика игровых показателей в различных сезонах женской баскетбольной команды с выявлением наиболее эффективных и проблемных статистических данных.

Практическая значимость состояла в том, что определение наиболее эффективных показателей позволит скорректировать тренировочный процесс баскетболисток женской команды НИУ «БелГУ».

Глава 1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ В БАСКЕТБОЛЕ

1.1. Общая характеристика баскетбола

Характеризуя значение баскетбола в системе физического воспитания, следует отметить, что занятия баскетболом в силу своей специфики способствуют воспитанию моральных и физических качеств и, в первую очередь, коллективизма, товарищества, мужества, быстроты, силы.

Игра проводится на площадке размером 28x15 м, между командами по 5 человек. Продолжительность игры 4 периода по 10 минут.

Цель игры - забросить максимальное количество мячей в кольцо соперника.

Конечный результат игры баскетбол весьма специфичен:

- большой количественный показатель конечного результата (в среднем 80-85 очков за игру);
- частота смены промежуточных результатов (в среднем через каждые 30 секунд меняется счет);
- отсутствие ничейного результата, т.е. невозможность компромиссного решения борьбы.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче [15].

Действия каждого игрока имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа (центральной игрок, крайний нападающий, защитник).

Распределение игроков по амплуа – один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа, не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями

сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Игра протекает при взаимодействии игроков своей команды и сопротивлении противника, прилагаящих все усилия и умения, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Быстрота мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях [24].

Для того, чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики.

Деятельность баскетболиста в игре - не просто сумма отдельных приёмов защиты и нападения, а совокупность действий, объединённых общей целью в единую динамическую систему.

Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Для этого необходимо своевременно и правильно реагировать на действия противника, партнеров и местонахождение мяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Важно учить игрока не только умению точно бросать по корзине, но и умению добывать очки для команды. Чтобы постоянно забивать в игровой ситуации, требуется соответствующий навык. Для того, чтобы увеличить процент своих попаданий, игроки должны быть научены тому, когда бросать мяч, когда отдать передачу, знать радиус своего точных бросков и с каких

мест площадки они могут постоянно попадать [12].

За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в стремлении интенсивно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат и сил (за игру спортсмен теряет в весе 2-5 кг). Энерготраты у спортсменов разного пола и квалификации различны [6].

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.

1.2. Виды и способы бросков в баскетболе

Броски мяча в корзину относятся к наиболее значимым приёмам игры в баскетбол. Все действия и усилия игроков направлены на подготовку условий для забрасывания мяча в корзину, что и определяет в итоге результат игры.

Броски выполняются преимущественно одной рукой с места, в движении, в прыжке. Они могут производиться непосредственно в корзину или с использованием щита. Постоянным ориентиром для бросков служит передняя или задняя часть кольца. В тех случаях, когда бросок выполняется с близкого расстояния и сбоку щита, надо использовать щит.

Выбор того или другого способа броска мяча зависит от игровых ситуации, расстояния и расположения игрока по отношению к щиту противника [7].

Важной отправной точкой для организации процесса обучения

является утверждение в том, что броски с ближней дистанции необходимо уверенно выполнять как правой, так и левой рукой, а со средних и дальних дистанций – сильнейшей [24].

Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из 3 бросков:

- 1) одной рукой снизу;
- 2) одной рукой с места;
- 3) броска в прыжке.

1. Бросок одной рукой снизу.

Практически бросок одной рукой снизу, вероятно, никогда не применяется из положения с места. Однако эффективность этого броска, применяемого зачастую из-под корзины или с поворотом, щедро компенсирует время, потраченное на его совершенствование. Преимущество этого броска состоит в дополнительном вытягивании руки в сторону корзины [20].

Из исходного положения, близкого к положению при выполнении броска двумя руками снизу, баскетболист вытягивается в направлении корзины, держа одну руку под мячом и опуская вторую. Выпрямив полностью «бросковую» руку и удерживая взгляд на точке прицеливания, игрок поднимает мяч в направлении корзины или точки прицеливания на щите, добавляя при этом мягкое движение кистью и пальцами. Сопровождение производится движением ладони вверх или легким сгибанием руки в локте. При правильно выполненном броске мяч пойдет с минимальным передним вращением. Однако любое боковое вращение руки при выпуске мяча, выражающееся в том, что при сопровождении рука развернется ладонью в сторону, придаст боковое вращение мячу, которое должно быть компенсировано при прицеливании [20].

2. Бросок одной рукой с места.

Он имеет много общего с броском двумя руками с места. Поскольку техника этого броска примерно одинаково для всех бросков одной рукой

сверху, выполняемых не крюком, включая бросок в прыжке, он должен стать основным броском в репертуаре каждого игрока.

Уровень, на который выносятся мяч в исходном положении, также не одинаков у различных игроков. Одни предпочитают бросать от груди, другие – от плеча.

Как правило, чем выше выносятся мяч в исходном положении, тем ближе нападающий может располагаться к защитнику и все же иметь возможность выполнить бросок. Начало броска, кроме того, влияет на дальность: чем выше мяч, тем меньше дальность его полета. Бросковая рука находится на нижней и задней поверхности мяча, пальцы удобно расставлены, ладонь обращена к корзине, мяч лежит на кончиках пальцев и основания ладони. Вторая рука располагается на передней и нижней поверхности мяча, тыльной стороной ладони к корзине. Свободная рука обеспечивает равновесие и контроль. Она уходит в сторону до момента выпуска мяча, и усилие создается только рукой, выполняющий бросок. Атакующий поднимается на носки и разгибает ноги, он одновременно разгибает бросковую руку до полного выпрямления, а кисть плавно сгибается вниз в лучезапястном суставе, чтоб придать мячу мягкое обратное вращение.

Бросок одной рукой от плеча – эффективный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска.

Игрок всегда выставляет вперед одноименную с бросающей рукой ногу: голеностопный, коленный, тазобедренный, плечевой, локтевой и лучезапястный суставы располагают в одной вертикальной плоскости с мячом.

Последовательность и структура движений во всех фазах броска идентичны особенностям выполнения одноименной передачи. *Основная функция в достижении результативности броска отводится бросающей руке.* Высота поднимания ее локтя варьируется у разных игроков и относится

к индивидуальным особенностям, т.е. не влияет на точность броскового движения. Важно, чтобы разгибательное движение было мягким, плавным и совершалось для всех суставов бросающей руки в одной вертикальной плоскости, а мяч направлялся в корзину через указательный палец. Другая рука лишь поддерживает мяч, не принимая непосредственного участия в броске [31].

Бросок одной рукой от головы (сверху) – основной бросок в баскетболе для поражения корзины с близкой, средней и дальней дистанции, а также линии штрафного броска. В основном он выполняется в прыжке [9].

В исходном положении, как и в предыдущем способе бросков, баскетболист принимает стойку с тройной угрозой: одноименная нога с бросающей рукой, нога находится впереди и носком направлена в сторону корзины, другая стопа становится на полстопы сзади и развернута носком наружу под углом 45 градусов; мяч удерживается двумя руками у плеча бросающей руки (рабочей кистью со стороны задней поверхности мяча, а поддерживающей сбоку).

Подготовительная фаза начинается одновременным сгибанием в коленных и голеностопных суставах (ноги «заряжаются») и выносом мяча к голове (угол сгибания в локтевом суставе приближается к 90 градусов). Игрок находится в положении, когда указательный палец бросающей руки, локоть, одноименное колено и стопа находятся в одной вертикальной плоскости с корзиной. Взгляд концентрируется на верхней, ближней к игроку точке дуги кольца при «чистом» броске. Мяч лежит на кисти бросающей руки, максимально «взятой» на себя, и поддерживается другой рукой сбоку.

Для *основной фазы* характерным является согласованное разгибание в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах обеих ног, плечевом и локтевом суставах бросающей руки. Мяч удерживается двумя руками до их почти полного выпрямления в локтевых суставах, после чего поддерживающая рука отводится в сторону. Заканчивается бросковое движение активным сгибанием вперед в лучезапястном суставе рабочей руки

– хлестом кисти. Выпуск осуществляется при полном выпрямлении нижних конечностей и бросающей руки. Направляющее движение мяча задается преимущественно указательным пальцем, что придает мячу обратное вращательное движение.

В завершающей фазе бросающая рука сопровождает полет мяча к корзине: выпрямленная рука образует с ухом угол 60 градусов, рабочая кисть расслаблено «брошена вниз» - согнута в лучезапястном суставе; игрок «тянется» за мячом, поднимаясь на носки, а затем приходит в стойку готовности.

При выполнении штрафного броска мяч выпускается в сторону корзины под углом около 55 градусов относительно горизонтали, что позволяет придать ему такую траекторию, чтобы он приближался к корзине под углом 45 градусов. В других случаях угол вылета незначительно варьируется в зависимости от роста игрока, дистанции до корзины и степени воздействия.

3. *Бросок в прыжке.*

Является одним из наиболее эффективных средств нападения. Хотя, по-видимому, можно стать хорошим и даже великим баскетболистом, не владея этим броском, в баскетболе нет другого броска, который был бы так опасен для защиты. Быстрый и точный бросок в прыжке, которому предшествует финт, фактически невозможно заблокировать [8].

Отталкивание может выполняться либо с места, из развернутого в любом направлении положения, либо в движении после ведения, передачи. В основном отталкивание с места производится двумя ногами. В движении отталкивание выполняется одной ногой, разноименной с бросковой рукой. В зависимости от равновесия, расстояния до корзины и активности защиты прыжок может быть выполнен либо вертикально вверх, либо с отклонением вперед или назад. Во всех случаях главная цель состоит в том, чтобы достичь почти неподвижного уравновешенного положения для броска в воздухе лицом к корзине, при котором бросковая рука «взведена» для выбрасывания

мяча. Независимо от индивидуального стиля техника является основной для всех бросков в прыжке, как с места, так и в движении [10].

В тот момент, когда снайпер начинает приседать, он выносит мяч, держа его в обеих руках, *в подготовительное положение* у плеча бросковой руки. Если игрок двигается, приседание происходит на второй счет остановки и начинается с ноги, разноименной бросковой руке; если игрок стоит на месте, приседание происходит на обеих ногах, а вес равномерно распределяется на подушечках ступней ног. Локти выдвинуты слегка вперед и под мяч, а руки расположены так, что поддерживающая рука находится впереди, а бросковая сзади, пальцы удобно расставлены, как при броске одной рукой с места. Во время прицеливания и разгибания ног в начале выполнения прыжка игрок поднимает мяч двумя руками в позицию для броска немного вперед и либо прямо над головой, либо в сторону от головы над бросковой рукой (более высокие игроки предпочитают положение над головой, низкорослые - слегка в сторону от головы). Приближаясь к высшей точке прыжка, игрок направляет локоть бросковой руки в сторону корзины, и «взводит» кисть бросковой руки так, что ладонь обращается вверх и вперед, а вторая рука держится высоко впереди. Чтобы непрерывно смотреть на цель, необходима высокая собранность, поскольку руки и предплечья закрывают поле зрения. Достигая высшей точки прыжка, игрок делает быстрое и мягкое разгибающее движение предплечьем и кистью бросковой руки, опуская вторую руку, а кончиками пальцев придает мягкое, естественное обратное вращение мячу. Сопровождение заканчивается полным выпрямлением бросковой руки, а кисть согнута в лучезапястном суставе и опущена внутрь корзины [24].

1.3. Классификация передач в баскетболе

Передача мяча — прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

Существует несколько способов выполнения передач:

- передачи мяча от головы (сверху);
- от груди;
- от плеча;
- снизу, сбоку;
- одной и двумя руками.

По траектории полета мяча любая из перечисленных передач может быть прямой, навесной и с отскоком. При прямой траектории мяч посылается партнеру кратчайшим путем. Это — скоростной, взрывной вид передачи, наиболее сложный для перехвата мяча соперником. Она целесообразна при необходимости быстро доставить мяч партнеру на небольшой дистанции. Навесную траекторию мячу придают с целью направить его через защитника на коротком расстоянии и для выполнения средней или длинной передачи освобождающемуся от опеки партнеру. С отскоком от пола мяч передают преимущественно на близкие дистанции, когда соперник перекрывает пространство вверху. Характерной особенностью является более медленное движение мяча. Однако баскетболисты высокого уровня мастерства способны исполнить неожиданную скоростную передачу с отскоком на средние и даже длинные дистанции [32].

По направлению полета мяча выделяют передачи:

- вперед, назад, в сторону;
- встречные (навстречу партнеру);
- поступательные (диагональные на ход игроку).

Все перечисленные передачи могут осуществляться с места, в прыжке, в движении или после ведения.

Выбор способа передачи мяча зависит от игровой ситуации: расстоянием, на которое передается мяч (ближнее, среднее, дальнее), и условиями защитных действий (без сопротивления, при пассивном или активном противодействии защитника).

Учитывая степень противодействия соперников, передачи мяча могут выполняться открыто или скрыто. Выполнение открытых передач сопряжено с отсутствием сопротивления или незначительной активностью защитников. Скрытые передачи, напротив, эффективны в условиях активной защиты, когда нападающий испытывает агрессивное давление одного или нескольких защитников. В этом случае передать мяч партнеру можно только благодаря неожиданным и нестандартным действиям, направляя мяч под рукой, над плечом или из-за спины [17].

В структуре движения при выполнении всех способов передач выделяют:

- подготовительную фазу, обеспечивающую перевод мяча из стойки игрока, владеющего мячом, в и. п. для начала основного движения;
- основную фазу, обеспечивающую нужное направление и скорость полета мяча;
- завершающую фазу, обеспечивающую приход игрока в стойку готовности для дальнейших действий.

Освоение техники передач начинают уже на 2 — 3 - м занятии знакомства с баскетболом, изучая в определенной последовательности:

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча;
- двумя руками от головы (сверху);
- одной рукой сбоку;
- одной рукой снизу;
- скрытая передача из-за спины.

В процессе обучения каждому из перечисленных способов передачи мяча можно выделить несколько взаимосвязанных этапов, позволяющих

подвести занимающихся к эффективному использованию данного приема в игровых условиях. Эти этапы включают изучение передачи мяча:

- на месте неподвижно стоящему партнеру;
- на месте с вышагиванием;
- на месте с последующим двигательным действием;
- на месте с последующим передвижением;
- на месте движущемуся игроку;
- в движении игроку, стоящему на месте;
- в движении движущемуся игроку.

На каждом этапе первоначально следует обучать вариантам встречной передачи, а затем — поступательной.

На стадии совершенствования техники игры в упражнения вводят противодействие защитника. Нападающего обучают правилам использования «слабых зон» в стойке соперника при постепенно возрастающей его активности. Направленно задают не только характер противодействия конкретного защитника, но изменяют и численный состав соперников. Вначале нападающие преодолевают одиночное противодействие в ситуации численного большинства, затем количество защитников приближают к числу нападающих, и, наконец, изученный прием закрепляется в условиях численного равенства противоборствующих [26].

Передачи мяча на месте.

Для каждой игровой ситуации существует один наилучший способ передачи мяча.

Активное участие определенных звеньев в выполнении передачи создает соответствующие условия для использования рычага конечности и мышечной силы. Одни способы передач более экономны с точки зрения затраты мышечных сил за счет использования разгибания во всех суставах верхних конечностей (например, передача одной рукой от головы). Они выполняются с большой амплитудой движений и целесообразны для доставки мяча на большие расстояния. Другие (например, кистевые

передачи одной или двумя руками) при малом рычаге требуют более активной и тонкой работы мышечных групп. Соответственно их эффективность ограничивается короткими расстояниями, когда решающей становится быстрота [27].

Выбор способа и траектории передач зависит также от характера противодействия и определяется умением использовать «слабые зоны» в стойке защитника или в занимаемой им позиции, т. е. то пространство, которое ему наиболее сложно перекрыть.

Передача двумя руками от груди — основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в ситуации отсутствия плотной опеки соперника.

Исходное положение — стойка игрока, владеющего мячом.

Подготовительная фаза — мяч подводят к груди петлеобразным движением кистей сверху вперед и вниз, затем вверх вдоль туловища; кисти «берутся» на себя (максимально разгибаются); масса тела переносится на переднюю ногу, согнутую в колене; задняя нога почти выпрямляется, сохраняя опору на переднюю часть стопы; туловище удерживается в вертикальном положении [31].

Основная фаза — одновременно с выпрямлением передней ноги начинается последовательное разгибательное движение рук в плечевых и локтевых суставах параллельно площадке, а туловище подается вверх-вперед; последними в работу включаются кисти, выталкивая мяч через указательные пальцы в нужном направлении, придавая ему обратное вращение; масса тела подается на переднюю ногу.

Завершающая фаза — кисти сопровождают мяч полным сгибанием в лучезапястных суставах и поворотом до положения, когда большие пальцы опущены вниз, тыльные стороны ладоней обращены друг к другу, выпрямленные руки расслабленно опускаются вниз. Затем игрок приходит в стойку готовности на слегка согнутых ногах, распределяя массу тела на переднюю часть стоп.

Передача двумя руками от головы (сверху) применяется на короткой и средней дистанциях, как правило, после обманного движения на бросок. На короткой дистанции преимущественно используется навесная траектория полета мяча; на среднюю дистанцию мяч направляется из-за головы по прямой траектории.

Передача одной рукой сбоку выполняется при необходимости обвести мячом защитника, находящегося на одной линии с партнером, которому она адресована.

Исходное положение — стойка игрока, владеющего мячом; впереди нога, разноименная с передающей рукой.

В подготовительной фазе, контролируя мяч двумя руками, игрок поднимает его до уровня плеч и отводит назад в сторону передающей руки, одноименной с ней ногой одновременно выполняется шаг в сторону отведения мяча, туловище слегка наклоняется и поворачивается в направлении вышагивания [15].

Основная фаза — в момент переноса массы тела на впередистоящую ногу мяч переключается на кисть передающей руки и посылается партнеру резким выпрямлением в локтевом суставе и мощным махом в его направлении; свободная рука опускается вниз; завершающим хлестким движением кисти мяч обводится мимо рук защитника сверху или снизу.

Завершающая фаза — игрок восстанавливает устойчивое положение готовности к дальнейшим действиям.

Передача одной рукой снизу наиболее эффективна после окончания ведения или после ловли отскочившего от площадки мяча.

Исходное положение — стойка игрока, владеющего мячом; разноименная нога выставлена вперед.

Подготовительная фаза — мяч выносится двумя руками к бедру, а далее смещается назад одной рукой до ее полного выпрямления, удерживаясь силой инерции на раскрытой ладонью вверх кисти, масса тела переносится на сзади стоящую ногу.

Основная фаза — обратным маховым движением прямой рукой мяч проносится мимо бедра и направляется партнеру кистью, совершающей резкое сгибающее движение в лучезапястном суставе, тело смещается при этом вперед, а центр тяжести — на впереди стоящую ногу [35].

Завершающая фаза соответствует всем предыдущим способам передач.

Передача одной рукой из-за спины — один из наиболее эффективных и в то же время рискованных элементов техники игроков задней линии нападения. Ею пользуются в игре на коротком расстоянии только при уверенном исполнении и в соответствующей ситуации. Особенно результативна эта передача в момент скоростного прохода под щит для неожиданной передачи мяча свободному партнеру [37]. В редких случаях она может выполняться из статического положения на периметре трехочковой линии.

В исходном положении игрок располагается в стойке нападающего, владеющего мячом, с выставленной вперед ногой, разноименной с передающей рукой [28].

Подготовительная фаза начинается с быстрого отведения мяча двумя руками вниз в сторону, противоположную планируемому направлению передачи, и заканчивается обхватом мяча кистью рабочей руки.

Основная фаза — удерживая мяч согнутой под прямым углом к предплечью кистью, игрок дугообразным движением проносит его за спиной. Одновременно осуществляется поворот туловища в сторону разгона мяча. Мяч в направлении партнера выпускается за спиной благодаря раскрыванию и хлесткому движению кисти [24].

В завершающей фазе игрок восстанавливает устойчивое положение.

Специфической особенностью современной техники разновидностей всех передач, выполняемых на месте, является активное использование вышагивания при разгоне мяча в основной фазе приема. Чаще всего оно

выполняется сзади стоящей, но не опорной ногой. Это движение придает мячу дополнительную инерцию. Тем самым увеличивается скорость его полета и повышается эффективность данного технико-тактического действия.

1.4. Особенности ведения мяча в баскетболе

Ведение мяча — прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения. Целесообразность применения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью:

- организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки;
- ухода от плотной опеки защитника с целью создания условий для завершения атаки (проход-бросок);
- постановки заслона при взаимодействии с партнером для выведения его на бросок или для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

Игрок после овладения мячом находится в стойке нападающего с тройной угрозой или в стойке для начала ведения: для ведения правой рукой — правая нога сзади, для ведения левой — левая сзади. Масса тела при этом равномерно распределена на обе ноги. Пятка опорной ноги или пятки обеих ног, если каждая из них может быть использована как опорная, незначительно подняты над площадкой. Плечи, колени и пальцы стопы впередистоящей ноги (или двух ног в параллельной стойке) расположены в одной вертикальной плоскости. Спина слегка округлена. Руки согнуты и удерживают мяч на уровне груди или пояса: кисть дальней от соперника руки располагается сзади-сверху на мяче, она контролирует его положение и готова начать ведение, другая кисть поддерживает мяч

сбоку. Мяч укрывается в сторону дальней от соперника (сзадистоящей) ноги: локти согнуты и опущены вниз, а локоть рабочей руки, отведен назад вдоль туловища. Голова поднята, взгляд направлен вперед [29].

Перед началом ведения баскетболист может находиться и в движении для овладения мячом.

Подготовительная фаза непродолжительна по времени и заключается в выносе мяча кратчайшим путем для удара в пол.

Основная фаза начинается с момента выпуска мяча и отрыва опорной ноги (начала перемещения) и состоит из повторного выталкивания мяча (непосредственно ведения) и перемещения без него. Непосредственно ведение осуществляется последовательными толчками мяча вперед-вниз одной рукой или поочередно правой и левой. Игрок контактирует с мячом только свободно расставленными в стороны пальцами, но не ладонью. Мяч посылается в площадку несколько в сторону от одноименной с ведущей рукой ступни за счет уступающе-преодолевающей работы в лучезапястном и локтевом суставах. Перемещаясь без мяча между очередными его касаниями, баскетболист может совершать неограниченное количество шагов, но не теряя при этом контроля над ним и не задерживая его.

В завершающей фазе игрок, прекращая ведение, переходит к выполнению другого технического приема.

Существует несколько разновидностей ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним.

Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение) применяется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника чаще всего в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении. Мяч при этом варианте ведения после каждого выталкивания поднимается до уровня пояса. Это скоростной вид дриблинга. Незаменимо высокое ведение и в случае необходимости замедления игры, т. е. для затяжки

времени при удержании счета. Характерной его особенностью является отсутствие движений на укрывание мяча от соперника [36].

Ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение), напротив, используется, если защитник находится в непосредственной близости и существует угроза выбивания мяча. Соответственно нападающий осуществляет активное укрывание мяча за счет поворота туловища в направлении мяча и выставления в сторону руки, свободной от ведения. Высота отскока снижается в результате сгибания ног и незначительного наклона туловища вперед. Степень снижения высоты отскока мяча зависит от характера противодействия и индивидуальных особенностей техники игрока. Мяч может жестко встречаться на уровне колен или еще ниже. Чем ниже высота отскока, тем продолжительнее, а значит, и надежнее контроль над мячом [30].

При обучении ведению мяча следует стремиться к тому, чтобы занимающиеся хорошо овладели разновидностями дриблинга поочередно правой и левой рукой без зрительного контроля над мячом

Обучение ведению мяча.

1. Объяснение и показ.
2. Высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой.
3. Низкое ведение в положении сидя на стуле и в стойке нападающего на сильно согнутых ногах.
4. Ведение на месте с различной высотой отскока.
5. Ведение на месте в параллельной стойке с переводом мяча с руки на руку перед собой.
6. Ведение на месте с элементами жонглирования:
 - чередуя и. п.: сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.;
 - с переводом мяча с руки на руку: под ногой, между ног, за спиной;

- со сменой направления движения мяча: по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т. п.

7. Низкое ведение на месте с поворотом вокруг своей оси: правой рукой — против часовой стрелки, левой — по часовой стрелке.

8. Высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой.

9. То же, но с переходом на низкое ведение на отдельных от-резках дистанции.

10. То же, что в упр. 8, но с изменением высоты отскока по зрительному сигналу педагога или партнера.

11. То же, что в упр. 8, но с переводом мяча с одной руки на другую перед собой по звуковым или зрительным сигналам.

12. То же, что в упр. 8, но после обыгрывания условного защитника вышагиванием, скрестным шагом или поворотом в начале ведения.

13. Высокое ведение в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой:

«зигзаг» — 2 — 3 удара правой рукой с перемещением вправо-вперед, перевод мяча на левую руку; 2 — 3 удара левой рукой с перемещением влево-вперед, перевод мяча на правую руку и т.д.

14. Низкое ведение в движении при пассивном сопротивлении отступающего приставными шагами в защитной стойке условного соперника.

15. То же, но с обыгрыванием защитника в движении переводом мяча перед собой в указанных точках площадки.

16. То же, но по зрительному сигналу партнера или педагога.

17. Чередование высокого и низкого ведения в движении с изменением его направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.

18. То же, но в сочетании с выполнением различных заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка

круга и полукругов разметки баскетбольной площадки с подсчетом разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета, находящихся внутри их, и т.п.).

19. «Длинное» ведение: преодоление заданных отрезков площадки с указанным количеством касаний мяча (например, дойти от центральной линии до корзины в три отскока мяча).

20. Чередование высокого и низкого ведения с изменением скорости передвижения по зрительным сигналам партнера или по ориентирам.

21. То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.

22. Обыгрывание пассивного защитника по ходу ведения за счет изменения скорости передвижения — «рваного» ритма.

23. «Зигзаг» в коридоре в условиях пассивного противодействия защитника.

24. Вариативное выполнение приема в сочетании с обманными движениями (финтами) для обыгрывания пассивного защитника в начале или по ходу ведения.

25. Выполнение высокого и низкого ведения по прямой, с изменением направления и скорости передвижения в эстафетах и подвижных играх, таких, как «Гонки с мячами», «Пятнашки с ведением», «Дриблеры в круге» и т.п.

26. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

Организационно - методические указания:

1. Чередовать задания для правой и левой руки; больше времени уделять ведению слабой рукой.

2. На начальном этапе обучения вести мяч со зрительным контролем; голову при этом не опускать (контролировать мяч взглядом), постепенно достигать выполнения приема без зрительного контроля, включая в упражнения разнообразные сигналы для переключения

зрительного анализатора.

3. Упражнения с элементами жонглирования при ведении мяча включать в каждый урок с целью выработки «чувства мяча».

4. Условного защитника включать в упражнения по мере овладения основной структурой приема, его активность постепенно увеличивать.

5. Обманные движения вышагиванием, скрестным шагом или поворотом при обыгрывании защитника в начале ведения осуществлять головой, туловищем и мячом медленно, а уход — быстро, но без пробежки, укрывая мяч от защитника; вести мяч дальше от соперника рукой.

6. При обыгрывании защитника в движении перевод мяча с руки на руку и смену направления движения выполнять быстро и неожиданно, использовать смену ритма беговых шагов.

7. Направление движения и скорость передвижения с мячом на этапе совершенствования варьировать.

8. В эстафетах и подвижных играх на начальном этапе обучения ведению необходимо акцент смещать в сторону качества выполнения приема, а проявление скоростных способностей стимулировать по мере овладения техникой разновидностей приема на невысокой скорости.

9. При выполнении приема:

- занимать рациональное и. п. перед началом ведения: при ведении правой рукой — правая нога сзади; при ведении левой — левая сзади; определять рабочую кисть (дальняя от защитника), располагать ее по центру, а поддерживающую кисть на боковой поверхности мяча; укрывать мяч выставлением локтя поддерживающей руки и поворотом туловища; голову держать прямо;

- при ведении на месте ногами пружинить синхронно с движением рукой: сгибать при выталкивании мяча вниз и разгибать при встрече мяча после отскока;

- контролировать высоту отскока мяча: при высоком ведении он не должен подниматься выше пояса;
- при встрече с мячом кисти незамедлительно начинать уступающее движение в лучезапястном и локтевом суставах: добиваться эффекта «прилипания» кисти к мячу;
- толкать мяч пальцами, давить на него упругой кистью с разведенными пальцами: не ударять и не шлепать по мячу; ладонью мяча не касаться;
- высоту отскока изменять за счет сгибания ног: туловище вперед сильно не наклонять;
- при низком ведении основное внимание уделять работе кисти: кисть не закрепощать, сохранять подвижность в лучезапястном суставе; укрывать мяч выставлением свободной руки и поворотом туловища;
- начинать ведение в движении с выпуска мяча: опорную ногу, удерживая мяч в руках, не отрывать; избегать пробежки;
- при ведении в движении посылать мяч несколько вперед и в сторону от носка одноименной с ведущей рукой ноги: перед собой мяч не толкать;
- изменять угол наложения кисти на мяч в зависимости от скорости движения игрока.

Основные ошибки при выполнении ведения мяча.

1. Нерациональное и. п. перед началом ведения в движении: при ведении правой — левая нога сзади, при ведении левой — правая; мяч удерживается перед собой, не определена рабочая кисть.
2. Участие ладони в выталкивании мяча.
3. Чрезмерное закрепощение в лучезапястном и локтевом суставах, сведенные пальцы: плохой контроль над мячом.
4. Слишком «мягкая» кисть: игрок шлепает по мячу, а не толкает его; слишком «твердая» кисть: игрок жестко стучит по мячу, как доской.
5. Преждевременное отрывание опорной ноги в начале ведения,

опережающее выпуск мяча; пробежка.

6. Нерациональное наложение кисти на мяч при ведении в движении: кисть накладывается не сзади-сверху, а сверху; направлена не вперед, а в сторону: замедляется движение игрока вперед.

7. Мяч посылается в пол перед ногами: игрок теряет его или вынужден останавливаться, чтобы не сыграть ногой.

8. Чрезмерное или недостаточное сгибание руки в локтевом суставе при встрече с мячом: игрок слишком высоко или слишком низко встречает мяч (выше пояса или у пола) — затруднен контроль над мячом и возможна его потеря.

9. Задержка мяча вследствие непродолжительного его захвата кистью снизу: нарушение правила «Ведение мяча».

10. Опущена голова, слишком сильно наклонено вперед туловище при низком ведении мяча: игрок не контролирует ситуацию на площадке.

11. Отсутствие укрывания мяча свободной рукой и туловищем при непосредственной близости защитника: существует угроза потери мяча в результате выбивания его соперником.

12. Выполнение одноударного ведения на месте с последующей ловлей мяча сразу же после предшествующего овладения им: нерациональное использование приема, ведущее к ограничению последующих атакующих действий нападающего и его маневренности с мячом.

13. Раскоординация движения рук и ног: на каждый шаг — удар мячом в площадку; растягивание беговых шагов — скованное, медленное передвижение с мячом.

14. Ведение с постоянным зрительным контролем над мячом на этапе совершенствования приема: игрок не контролирует игровую ситуацию.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач нами был применен следующий комплекс методов исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы мы использовали для изучения состояния вопроса изменение показателей соревновательной деятельности в условиях повышения игровых требований в различных дивизионах баскетболисток как на теоретическом, так и на экспериментальном уровне.

Метод педагогических наблюдений использовался для анализа точности выполнения передач, особенности ведения мяча баскетболистками, количества ошибок в соревновательной деятельности, точности бросков баскетболистками студенческой команды в процессе соревнований, так же при наблюдении за техникой и способом выполнения бросков. Это позволяет осуществлять контроль над результатами совершенствования технической подготовленности баскетболисток.

Применение *методов математической статистики* позволяет оценить масштабы сдвигов в различных показателях баскетболистками экспериментальной группы. Для этого данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического наблюдения, подвергались статистической обработке.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в течение нескольких игровых сезонов в

различных дивизионах. В эксперименте принимала участие женская баскетбольная студенческая команда. Проведение педагогического эксперимента основывалось на следующих взаимосвязанных этапах:

Первый этап (сентябрь 2015 - март 2016 гг.). Носил поисковый характер, предполагал изучение и анализ специальной литературы по баскетболу. Кроме того, проводился анализ отечественной и зарубежной литературы. В нем рассматривалось выступление женской баскетбольной команды «НИУ БелГУ» в играх Ассоциации студенческого баскетбола дивизион «имени Г.М. Саакяна». Этап включал в себя анализ статистических показателей баскетболисток. Для этого были анализированы восемь контрольных и две финальных встречи.

Второй этап (октябрь 2016-январь 2017 гг.). Связан с проведением педагогического эксперимента. Он носил констатирующий характер и включал в себя анализ информации, касающийся особенности выступления баскетболисток в дивизионе «Центр» после победы в дивизионе «имени Г.М. Саакяна». Для этого были анализированы восемь игр группового этапа соревнований.

Третий этап (октябрь 2017 – март 2018 гг.). Включал в себя анализ статистических показателей женской баскетбольной команды в «Лиге Белова» Ассоциации студенческого баскетбола.

Четвертый этап (март-май 2018 г.). Предполагал обработку результатов исследования в экспериментальной группе с помощью методов математической статистики. Полученные результаты анализировались, обобщались и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Взаимосвязь тренировочной деятельности и изменение соревновательных условий женской баскетбольной команды «НИУ «БелГУ»

В сезоне 2015-2016 женская баскетбольная команда выступала в соревнованиях Ассоциации студенческого баскетбола, дивизион «им. Г.М. Саакяна». Играя на областном уровне спортсменки сыграли 8 игр на предварительном этапе в которых баскетболистки одержали победы. Играя полуфинал с более сильным соперником командой БелГАУ спортсменки одержали победу и вышли в финал соревнований, где были сильнее команды БелГУ-2. Все игры проходили на базе СК «Буревестник».

Став сильнейшей командой в дивизионе «им. Г.М. Саакяна» команда получила право в 2016-2017 гг. выступать в Ассоциации студенческого баскетбола дивизион «Центр». Выступая в данном дивизионе спортсменки сыграли 8 игр. Первые две игры проходили в г.Белгороде на базе БГТУ «им.Шухова», где баскетболистки уступили командам Воронежского государственного института физической культуры и Белгородского государственного технологического университета. Следующий этап соревнований проходил на выезде в городе Воронеж, где баскетболистки сыграли 3 игры в которых потерпели поражение. В первый игровой день спортсменки проиграли Ухтинскому государственному техническому университету. В следующей игре сильнее оказалась команда Владимирского государственного университета, затем команда проиграла команде Ивановского государственного энергетического университета. Третий тур соревнований проходил так же на выезде в городе Тула, в котором было сыграно 3 игры. В данном туре спортсменки не смогли одержать побед, проиграв командам Липецкого государственного педагогического университета, Тульского государственного технологического университета и

Орловского государственного университета. После чего команда не вышла в следующий этап и выбыла из участия в соревнованиях.

Играя в сезоне 2017-2018 женская баскетбольная команда начала свое выступление в дивизионе «им. Г.М. Саакяна», в котором провела 8 игр из них 6 предварительных и 2 контрольных, которые проходили в городе Белгороде на базе СК «Буревестник». Одержав победы во всех 6 встречах на предварительном этапе спортсменки в полуфинале были сильнее команды Белгородского педагогического колледжа, в финале баскетболистки оказались сильнее команды Старооскольского педагогического колледжа. Заняв первое место на областном уровне женская баскетбольная команда автоматически получила право на выступление в дивизионе «Лига Белова» Ассоциации студенческого баскетбола. В данном дивизионе команда сыграла 2 игры в городе Волгограде. В первом матче студентки уступили команде Волгоградской государственной академии физической культуры на 2 очка. На следующий игровой день спортсменки оказались сильнее команды Пензенского государственного технологического университета. Заняв 2 место женская баскетбольная команда завершила свое выступление в дивизионе «Лига Белова».

Микроцикл женской баскетбольной команды в сезонах 2015-2016 и 2016-2017 состоял из 5 тренировочных занятий, продолжительностью 90 минут. В подготовительной части занятия баскетболистки выполняли упражнения с баскетбольными мячами и стрейчинг для подготовки организма к работе. В основной части тренировки спортсменки выполняли упражнения для совершенствования технического мастерства и повторяли тактические взаимодействия. В заключительной части занятия женская команда проводила пульсометрию для восстановления организма. Для этого выполнялись бросковые упражнения.

В сезоне 2017-2018 микроцикл женской баскетбольной команды состоял из 6 тренировочных занятий, из которых 4 занятия по 90 минут и 2 занятия по 45 минут, проходившие в тренажерном зале. В подготовительной

части занятия баскетболистки выполняли упражнения с теннисными мячами для улучшения контроля мяча, затем студентки выполняли упражнения для стрейчинга. В основной части занятия выполнялись упражнения для совершенствования технико-тактического мастерства с применением упражнений с использованием набивного мяча. Начиная с ноября в тренировочный процесс было добавлено упражнение с утяжеленной скакалкой весом 650 грамм. На протяжении микроцикла баскетболистки совершали от 600 до 1250 прыжков.

В заключительной части занятия спортсменки выполняли бросковые упражнения, при этом учитывались более предпочтительные зоны для броска с учётом игрового амплуа.

Подводя итог, можно сказать, что повышение уровня физической подготовки на фоне снижения общего объема тренировочного процесса, позволяет эффективно совершенствовать технику и повышает спортивный результат.

3.2. Динамика показателей бросков баскетболисток в условиях повышения игровых требований

После окончания педагогического эксперимента нами была изучена динамика попаданий в кольцо баскетболисток женской команды НИУ БелГУ в различных дивизионах, выполняемых в процессе соревнования. Данные по результативности бросков студенток заносились в протокол и систематизировались.

Рассмотрим динамику средних показателей точности бросков в играх различной сложности (рисунок 3.1.).

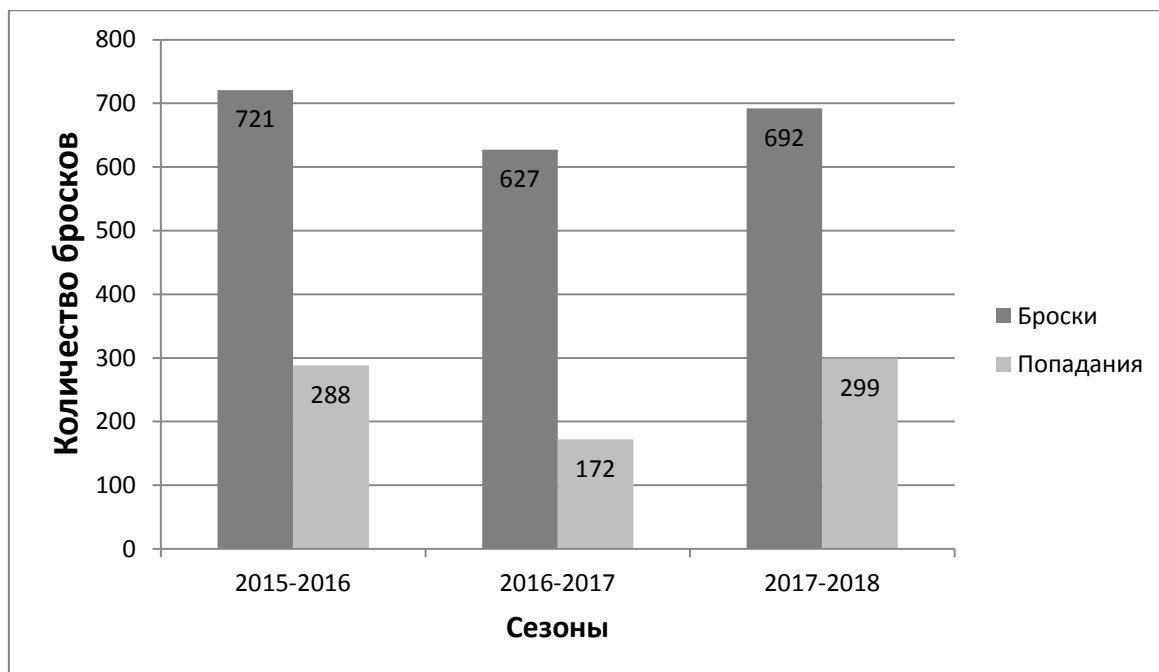


Рис. 3.1. Количество и результативность бросков по кольцу баскетболисток в дивизионах разного уровня, (к-во раз)

Проанализировав результаты, представленные на рисунке 1, можно сделать вывод, что общее количество бросков в «дивизионе Г.М. Саакяна» составило 721, из которых только 288 достигли цели. Эффективность попаданий составила 39,9%. Указанные данные говорят о том, что в дивизионе «Центр» производилось 627 бросков, количество попаданий составило 172. Результативность бросков составила 27,4%. В «Лиге Белова» Ассоциации студенческого баскетбола женская команда совершили 692 атаки по кольцу, из которых цели достигли только 299. Эффективность бросков за сезон составила 43,2% (Приложение 1).

Подводя итог, следует сказать, что из трёх сезонов различного уровня, наиболее результативным является сезон «Лиги Белова». В данном сезоне команда имеет наибольший средний показатель бросков и попаданий. Наименьшую результативность баскетболистки экспериментальной группы показали в дивизионе «Центр».

Представим динамику результатов точности двухочковых бросков

баскетболисток в различных дивизионах в виде рисунка 3.2.

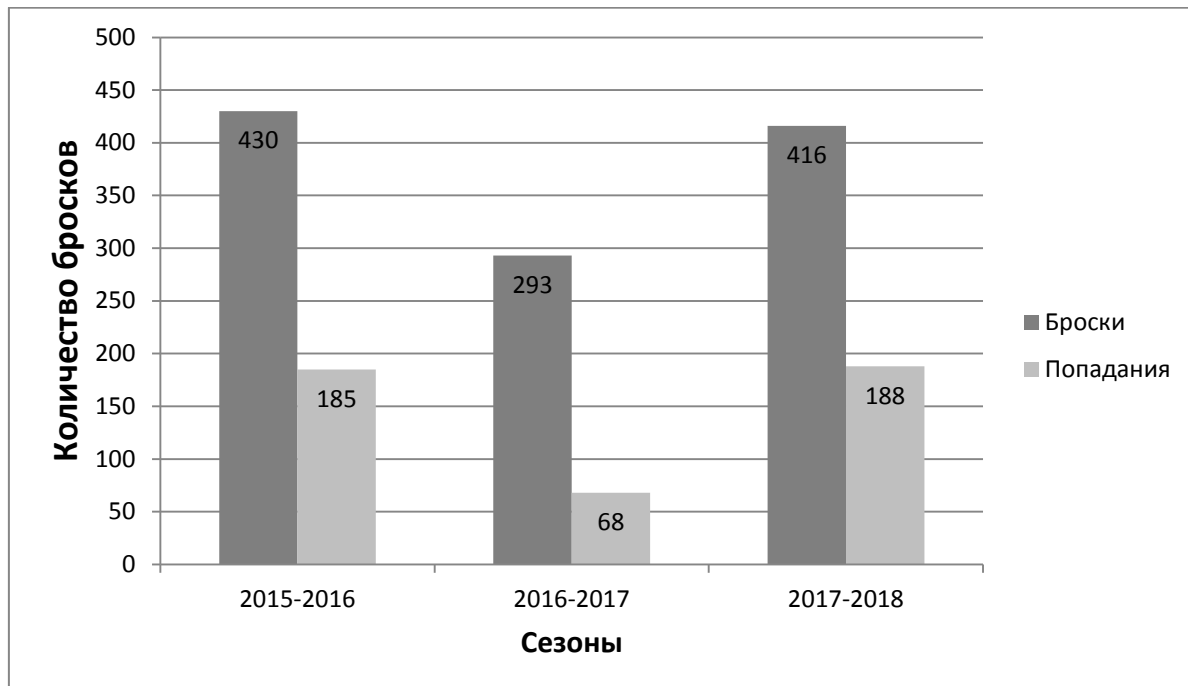


Рис. 3.2. Количество и результативность двухочковых бросков по кольцу баскетболисток на соревнованиях различного уровня сложности, (к-во раз)

Из результатов, представленных на рис. 1.2 следует, что общее количество бросков в сезоне 2015-2016 гг. составило 430, из которых только 185 достигли цели (Приложение 1). Результативность составила 43%. Анализируя сезон 2016-2017 гг. можно сделать вывод, что баскетболистки совершили 293 атаки по кольцу, из которых цели достигли 68, точность попаданий составила 23,2%. Можно отметить, что в сезоне 2017-2018 гг. женская баскетбольная команда совершила 416 бросков, результативность которых составила 188, а процент успешности равен 45,1.

Представленные выше показатели говорят о том, что наименьший показатель результативности двухочковых бросков оказался в сезоне 2016-2017 гг. Наилучший показатель баскетболистки показали в сезоне 2017-2018 гг.

Рассмотрим показатели результативности трёхочковых бросков в

различных сезонах, представленных на рисунке 3.3.

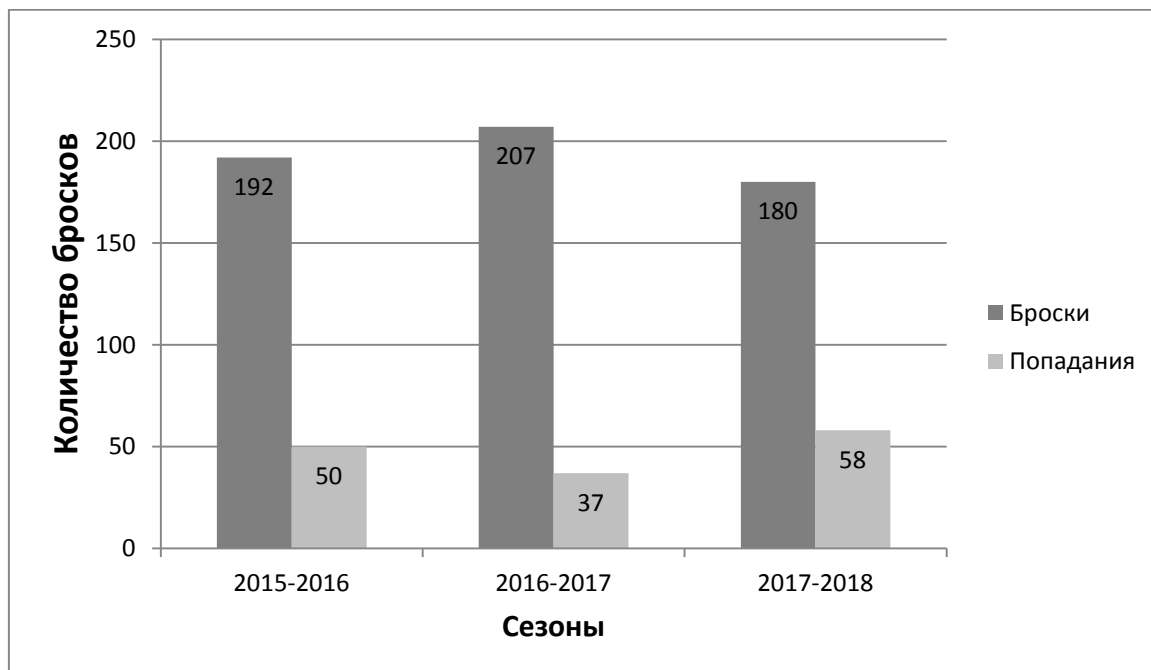


Рис. 3.3. Количество и результативность трёхочковых бросков по кольцу баскетболисток в различных сезонах, (к-во раз)

Из полученных результатов, представленных на рисунке 1.3., следует, что выступая в соревнованиях «дивизиона имени Г.М.Саакяна» баскетболистки совершили 192 броска по кольцу, из них 50 достигли цели. Результативность составила 26%. Необходимо отметить, что наибольшее число атак с трёхочковой линии спортсменки совершили в дивизионе «Центр» Ассоциации студенческого баскетбола. Число атак составило 207 бросков, количество попаданий составило 37, процент успешности равен 17,8. Представленные выше показатели говорят о том, что спортсменки произвели 180 атак из-за дуги в дивизионе «Лига Белова», из них только 58 стали результативными. Процент реализации составил 32,2.

Представленные выше показатели говорят о том, что наибольший процент реализации баскетболистки совершили в дивизионе «Лиги Белова», а самый низкий процент результативности спортсменки показали в

дивизионе «Центр».

После наблюдений за экспериментальной группой выступавшей в различных дивизионах, мы получили следующие статистические данные в виде рисунка 3.4.

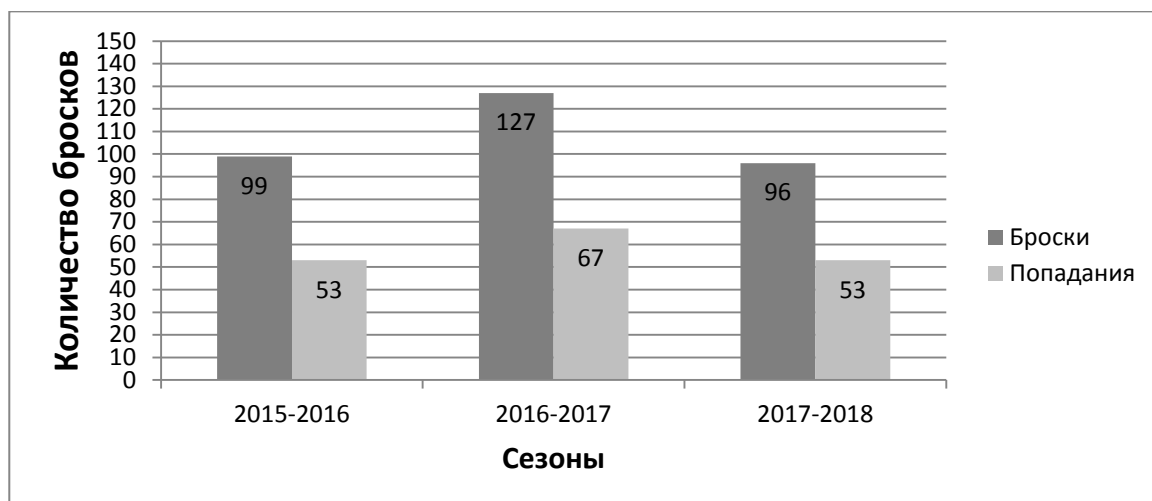


Рис. 3.4. Количество и результативность штрафных бросков по кольцу баскетболисток в дивизионах различного уровня, (к-во раз)

На основании полученных результатов, представленных на рисунке 1.4., следует, что в сезоне 2015-2016 общее количество штрафных бросков составило 99, из которых только 53 достигли цели. Отсюда следует, что результативность составила 53,5%. Следует сказать, что спортсменки выступая в сезоне 2016-2017 гг. выполнили наибольшее количество бросков, а именно 127. Из них достигли цели 67, точность попаданий составила 52,7%. Необходимо отметить, что наименьшее количество бросков баскетболистки совершили в сезоне 2017-2018 гг. Количество бросков составило 96, а число попаданий 53. Процент реализации равен 55,2.

Резюмируя полученные данные можно сделать вывод, что наиболее успешную динамику бросков женская баскетбольная команда показала выступая в сезоне 2017-2018 гг. Ассоциации студенческого баскетбола дивизион «Лига Белова», а именно со штрафных бросков. Процент

результативности равен 55,2. Наименьший процент результативности баскетболистки показали с трёхочковой дистанции, выступая в дивизионе «Центр» сезона 2016-2017 гг. Результативность экспериментальной группы составила 17,8%.

3.3. Изменение показателей результативности защитных действий в различных дивизионах

После наблюдений за экспериментальной группой, мы получили следующие статистические показатели результативности защитных действий в виде рисунка 3.5.

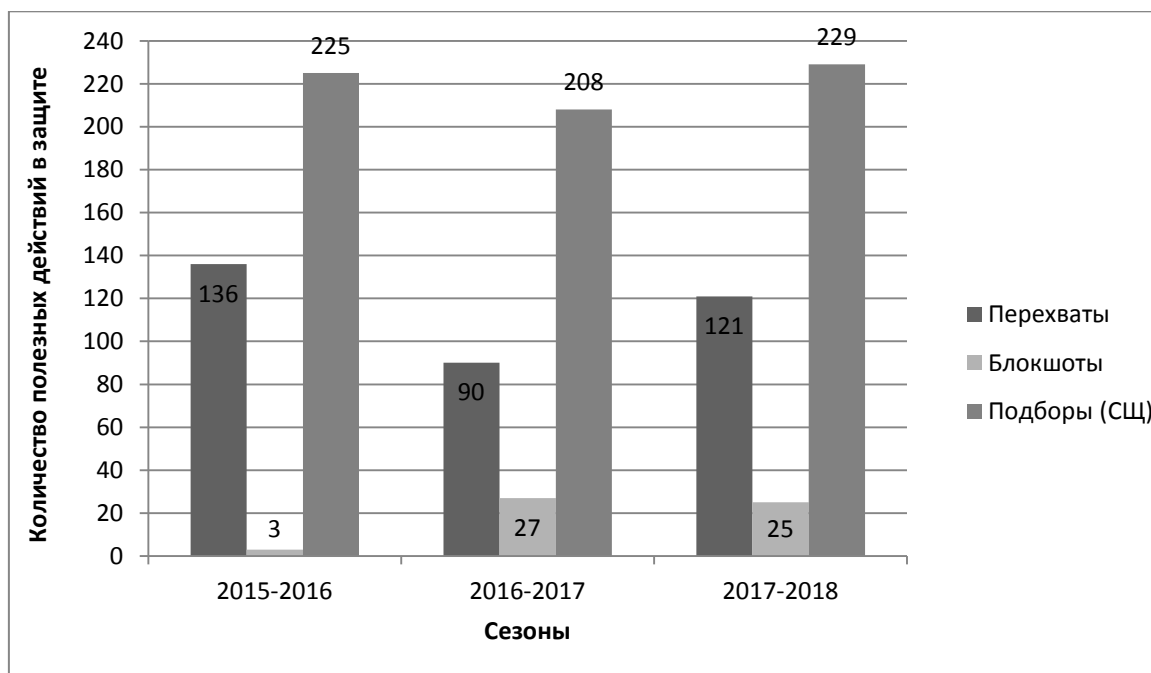


Рис. 3.5. Количество полезных действий в защите баскетболисток в различных сезонах Ассоциации студенческого баскетбола, (к-во раз)

В рассматриваемых сезонах баскетболистки выполнили 136 перехватов в дивизионе «имени Г.М.Саакяна», процент успешности составил 13,6%. Выступая в Ассоциации студенческого баскетбола дивизион «Центр»

спортсменки совершили наименьшее количество перехватов, а именно 90, результативность защитных действий равна 9%.

Представленные выше показатели говорят о том, баскетболистки выступая в «Лиге Белова» совершили 121 перехват, отсюда следует, что результативность защитных действий составила 12,1%.

Играя в дивизионе «имени Г.М. Саакяна» женская студенческая команда совершила 3 блокшота за весь сезон, процент успешных действий в обороне составил 0,3%. Выступая в высшем дивизионе «Центр», баскетболистки улучшили этот показатель до 27 блокшотов, процент успешности вырос до 2,7%. Исходя из полученных данных, представленных на рисунке 4, следует, что в наивысшем по сложности дивизионе «Лига Белова» спортсменки совершили 25 блокшотов, процент результативности равен 2,5%.

Следует отметить, что подбор на «своём щите» является очень важным компонентом игры в защите. Так, в сезоне 2015-2016 спортсменки совершили 225 подборов, процент результативности защитных действий равен 22,5%. Динамика показателей защитных действий в сезоне 2016-2017 говорит о том, что баскетболистки совершили 208 подборов, это наименьший показатель среди всех сезонов, процент успешных действий равен 20,8. Наивысший показатель в защите на «своём щите» баскетбольная команда показала в сезоне 2017-2018, а именно 229, то есть 22,9% от общего числа подборов (Приложение 2).

Подводя итог полученных данных можно сделать вывод, что наивысшее количество полезных действий в защите баскетболистки показали в сезоне 2017-2018 гг., при игре на «своем щите», процент успешности равен 22,9%. Наименьший процент результативности экспериментальная группа показала выступая в сезоне 2015 - 2016 гг. в показателях блокшотов, который равен 0,3%.

3.4. Результативность показателей атакующих действий баскетболисток с учётом изменения игровых требований

После наблюдений за экспериментальной группой в дивизионах различной сложности, мы получили следующие данные в виде рисунка 3.6.

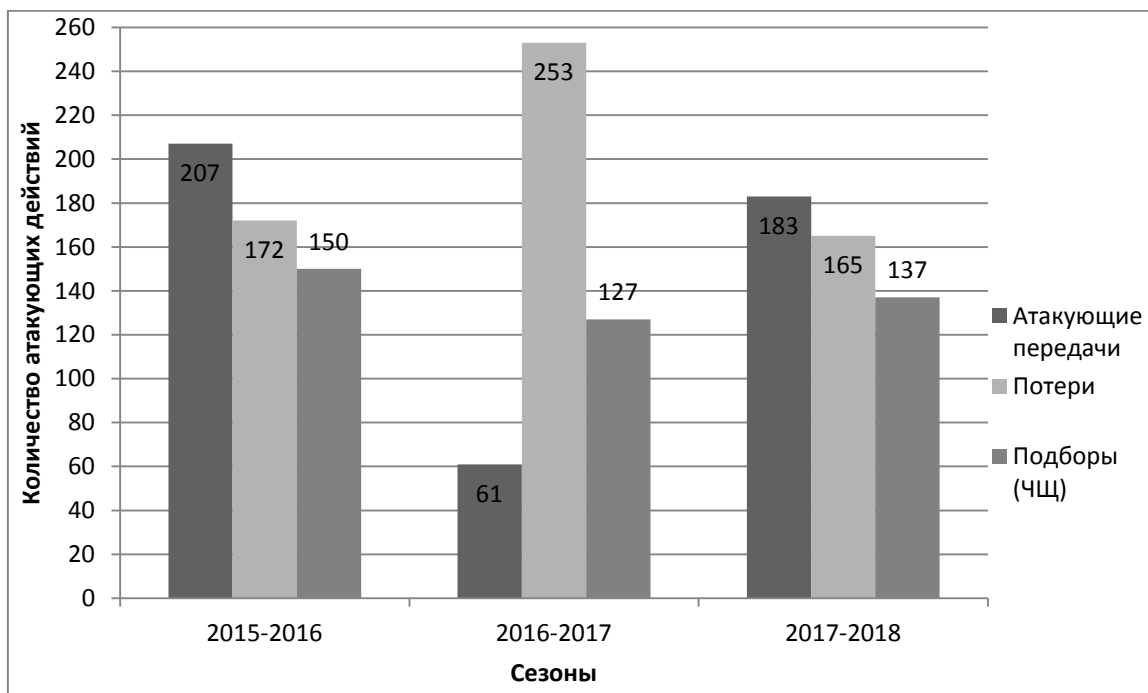


Рис. 3.6. Количество атакующих действий баскетболисток в дивизионах различной сложности, (к-во раз)

На основании полученных результатов, представленных на рисунке 3, следует, что общее количество атакующих передач в сезоне 2015 – 2016 составило 207, процент результативности равен 20,7%. Выступая в сезоне 2016-2017 спортсменки ухудшили этот показатель до 61, успешность показателей снизилась до 6,1%. Показатель атакующих передач экспериментальной группы в сезоне 2017-2018 составил 183, процент успешных действий равен 18,3%.

В сезоне 2015-2016 года женская команда совершила 172 потери, процент ошибок равен 17,2%. Выступая в дивизионе 2016-2017

баскетболистки совершили 253 потерь, что является 25,3% неудачных действий, это на 81 потерю и на 8,1% больше, чем в предыдущем сезоне. Представленные выше показатели говорят о том, что баскетболистки в сезоне 2017-2018 совершили 165 потерь, процент результативности равен 16,5.

Наибольшее число подборов на «чужом щите» баскетболистки совершили в сезоне 2015-2016. Количество подборов составило 150, это 15% успешных действий за весь сезон. Выступая в сезоне 2016-2017 спортсменки совершили наименьшее число подборов, а именно 127. Процент результативности составил 12,7. Исходя из полученных данных в сезоне 2017-2018 экспериментальная группа совершила 137 подборов в нападении, процент успешных действий составил 13,7 (Приложение 3).

Представленные выше показатели говорят о том, что наиболее высокий процент в нападении баскетболистки показали в сезоне 2016-2017 совершив 253 потери, процент неудачных действий в нападении составил 25,3%. Наименьшие статистические показатели экспериментальная группа показала совершив 61 атакующую передачу в сезоне 2016-2017, результативность составила 6,1%.

3.5. Определение статистических показателей с наиболее высокими и наименее низкими показателями результативности

После наблюдений за экспериментальной группой, в ходе соревнований, были выявлены статистические показатели с наиболее высокой результативностью и с наименьшими показателями, представленные на рисунке 3.7.



Рис. 3.7. Статистические показатели баскетболисток экспериментальной группы, (к-во раз)

Подведя итог полученных результатов, представленных на рисунке 4, следует, что наилучшие результаты баскетболистки показали в штрафных бросках сезона 2017-2018, количество бросков составило 96, цели из которых достигли 53, успешность показателей составила 55,2%. В этом же сезоне наивысший показатель в защите на «своём щите» показала баскетбольная команда, а именно 229, то есть 22,9% от общего числа подборов. Выступая в сезоне 2016-2017 спортсменки показали наивысший процент неудачных действий в атаке, количество потерь составило 253, процентное соотношение равно 25,3%. Наименьшие статистические показатели экспериментальная группа показала совершив 61 атакующую передачу в сезоне 2016-2017, результативность составила 6,1%. В сезоне 2015-2016 экспериментальная группа совершила наименьшее количество блок-шотов, которое равно 3, результативность составила 0,3%. Наименьшую результативность спортсменки показали с дальней дистанции, количество бросков составила 207, целей из которых достигли 37, процент успешности равен 17,8%.

ВЫВОДЫ

Результаты теоретического и практического изучения проблемы изменение показателей в условиях повышения игровых требований, позволили сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-исследовательской литературы показал, что не существуют исследования, затрагивающие статистические данные женской баскетбольной команды в Российской студенческой баскетбольной лиге.
2. Микроцикл женской баскетбольной команды в сезонах 2015-2016 и 2016-2017 состоял из 5 тренировочных занятий, продолжительностью 90 минут. Баскетболистки выполняли специальные технико-тактической направленности. В сезоне 2017-2018 микроцикл женской баскетбольной команды состоял из 4 тренировочных занятий, из которых 2 занятия по 90 минут и 2 занятия по 35 минут, проходившие в тренажерном зале. Изменение методики построения тренировочного процесса в последнем годовом цикле predetermined повышение интенсификации занятий, а так же увеличение специальной физической подготовки баскетболисток на фоне снижения общего объема тренировочного процесса.
3. Проведенный анализ статистических показателей различных сезонов женской баскетбольной команды НИУ «БелГУ» позволил установить, что: наилучшую результативность с различной дистанции экспериментальная группа показала в штрафных бросках в игровом сезоне 2017-2018 гг. Количество бросков составило 96, цели из которых достигли 53. Процент реализации составил 55,2%.
4. Наивысшие результаты в защите баскетболистки показали на «своем щите», выступая в сезоне 2017-2018 гг. Количество подборов составила 229, то есть 22,9% от общего числа подборов.

5. Наивысший процент неудачных действий в атаке спортсменки показали в сезоне 2016-2017. Количество потерь составило 253, отсюда следует, что процентное соотношение равно 25,3% от общего числа потерь.
6. В сезоне 2016-2017 наименьшую результативность баскетболистки показали с дальней дистанции, совершив 207 бросков, успешность попаданий равно 37, результативность составила 17,8%. Наименьшее результат в защитных действиях спортсменки показали совершив 3 блок шота в сезоне 2015-2016. Процент результативности равен 0,3%. Наименьшие статистические показатели экспериментальная группа показала совершив 61 атаковую передачу в сезоне 2016-2017, результативность составила 6,1%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты нашего исследования позволяют говорить о том, что для повышения результативности игровых показателей баскетболисткам в тренировочном процессе необходимо:

1. Для улучшения спортивных результатов увеличить тренировочный микроцикл до 4 занятий по 90 минут, с применением утяжеленной скакалки, теннисного мяча и 2 занятий в тренажерном зале по 45 минут.
2. Повысить интенсивность всех упражнений, направленных на совершенствование броска мяча в кольцо с дальней дистанций, повышение результативности передач, которые следует индивидуально подбирать с учетом игрового амплуа.
3. При выполнении баскетболистками бросков в тренировочном процессе необходимо подбирать предпочитаемые точки для атаки корзины, найти наилучшее игровой взаимодействие для повышения результативности атакующих передач.
4. В предсоревновательной подготовке – использовать пассивное и активное сопротивление при совершенствовании точности броска, улучшения действий в защите и нападении, формирующих готовность к возникновению типичных и неожиданных ситуаций в соревнованиях.
5. С целью повышения эффективности наиболее значимых статистических показателей баскетболисток в соревнованиях необходимо моделировать игровые ситуации, повторяющие их в тренировочном процессе. В тактической и игровой подготовке разрабатывать командные взаимодействия, учитывая наиболее слабые стороны игровой подготовки экспериментальной группы.

Список используемой литературы

1. Андреев, В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе: автореф. дис. канд. пед. наук / В.И. Вальтин. - Омск, 1988. - 74 с.
2. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
3. Белаш В.В. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией г. Южный, октябрь, 2005. – 56 с.
4. Белов, С. Баскетбол. Броски по кольцу / Физкультура в школе. – М.: Астрель, 1990. – 156 с.
5. Бондарь, А.И. Учись играть в баскетбол / А.И. Бондарь. - Минск: Полынья, 1986. - 187 с.
6. Вальтин, А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол: автореф. дис. канд. пед. наук / А.И. Вальтин. - Киев, 1984. - 24 с.
7. Вернигоренко, В.А., Баскетбол: учебное пособие. – Белгород: Издательство БУПК, 2011. – 157 с.
8. Воронин И.Ю., Саласин А.Ю., Сухорукова Е.С. / Результативность дальних бросков в женском студенческом баскетболе // Научный журнал Дискурс. 2017. № 2 (4). С. 32-37.
9. Воронин И.Ю. Результативность бросков женской баскетбольной команды НИУ БЕЛГУ в сезоне 2015-2016 года / И.Ю. Воронин, А.Ю. Саласин // МИСИ НИУ МГСУ. – 2016. №2 (9). – С. 139-142.

10. Воронин И.Ю. Изменение показателей женской баскетбольной команды НИУ БелГУ в соревнованиях различного уровня/ И.Ю. Воронин, М.Г. Клеенков, А.Ю. Саласин // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе / (НИУ) имени И.М. Губкина – 2017. – С. 159 – 161.
11. Вуден, Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: ФиС, 1987. - 254 с.
12. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
13. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
14. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
15. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
16. Грошев, А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. ...канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.
17. Джерри, В. Баскетбол – навыки и упражнения: пер. с англ. / В. Джерри, М. Дон. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 211 с.
18. Ермаков, В.А. Обучение технике игры в баскетбол: метод. рекомендации для студентов ИФК / В.А. Ермаков. - Тула, 1992. - 225 с.
19. Касымов, А.Ш. Вопросы повышения результативности действий баскетболистов в условиях соревновательной деятельности: метод, рекомендации / А.Ш. Касымов. - Ташкент, 1986. - 29 с.

20. Книга тренеров NBA: техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола ; [пер. с англ. Н.А. Андрианова, А.А. Рудницкой]. – Москва: издательство «Э», 2017. – 368 с.
21. Ковалев, В.Д. Спортивные игры: учебник для студентов педагогических институтов по специальности «Физическое воспитание»/ В.Д. Ковалев. – Москва, 1988. – 303 с.
22. Костикова, Л.В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 176 с.
23. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). М.: 2002. – 28 с.
24. Краузе, Д. Баскетбол – навыки и упражнения. М.: АСТ. Астрель. 2006. - 216 с.
25. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
26. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
27. Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2012. - 192 с.
28. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие теории и методики физического воспитания, теоретические, методические аспекты спорта профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: ФиС, 1991. – 543 с.

29. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.
30. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных. Пер. с англ. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 352 с.
31. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. -286 с.
32. Подготовка студенческих команд по спортивным играм: Учеб. пособие / В.В. Фидельский, Ю.А. Подколзин, В.А. Кучин, Г.Н. Максименко. – Мн.: Польша, 1989. – 151 с.
33. Портнов, Ю.М. Баскетбол: учеб. для институтов физ. культуры / Ю.М. Портнов. - М.: ФиС, 1988. - 288 с.
34. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996. – 269 с.
35. Родин А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
36. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы. /Пер. с англ./ - М.: Человек, 2014. – 272 с.
37. Техника исполнения броска в прыжке: метод, рекомендации для тренеров по баскетболу / Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. – М.: 2010. – 328 с.
38. Сидякин А.И. Техника исполнения броска в прыжке. Методическиерекомендации для детских тренеров по баскетболу / А.И. Сидякин, Е.Я. Гомельский.- Москва, 2010. – 101 с.

39. Специальная физическая подготовка баскетболистов (этап становления спортивного мастерства): метод, рекомендации / подг. Н.А. Катулин, А.Б. Мацак, А.В. Родионов. - М., 1994. - 50 с.
40. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
41. Теория и методика спортивных игр: учебник / Под ред. Ю.Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: ИЦ «Академия», 2013. – 464 с.
42. Хмелик, Н.А. Постарайся попасть в кольцо / Н.А. Хмелик. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
43. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. - 58 с.
44. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол / Е.Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Статистические данные женской баскетбольной команды «НИУ
БелГУ» в сезоне 2015 - 2016 гг.**

№	Фамилия	И	О	2 очк.		3 очк.		штраф		А П	П Х	Б Ш	Подборы			П Т	Ф С	Ф Ф	Вр
				З/ В	%	З/В	%	З/В	%				С Щ	Ч Щ	Вс				
Градюк Людмила																			
6	Петровна (п)	9	8, 7	3,4/6,1	56	0,2/1, 2	18	1,1/2, 0	5	4, 2	2, 6		1, 9	1, 9	3, 8	2, 0	1, 7	3, 0	24:42
Боровская Елизавета																			
10	Марковна (п)	1	11, 7	3,7/7,6	49	0,9/3, 5	26	1,6/2, 8	5	5, 8	2, 6		3, 5	1, 6	5, 1	3, 8	1, 8	1, 5	37:24
Савинова Марина																			
11	Романовна (п)	1	1, 7	0,7/2,6	26	0,1/1, 0	11		1, 2	0, 9			0, 7	0, 9	1, 6	0, 8		0, 4	12:53
Сухорукова Елена																			
12	Сергеевна (п)	1	13, 4	4,1/11, 0	37	1,4/3, 6	39	1,0/1, 8	5	3, 5	3, 6	0, 3	8, 2	2, 4	10, 6	3, 6	1, 8	1, 0	35:30
Барба Екатерина																			
13	Павловна (п)	9	8, 3	2,3/6,7	35	0,7/9, 3	7	1,7/2, 3	7	4, 1	2, 3		2, 7	2, 7	5, 3	5, 0	2, 0	2, 0	35:02
Кондратьюк Елена																			
14	Сергеевна (п)	1	2, 4	1,2/2,6	48			0,0/0, 4	1, 0	0, 3			2, 4	2, 1	4, 6	0, 8	0, 2	0, 4	22:34
Малашинская Анастасия																			
16	Валерьевна (п)	1	13, 2	3,0/7,1	42	2,0/6, 6	30	1,2/2, 3	5	2, 3	1, 4		4, 0	3, 6	7, 6	2, 8	1, 8	2, 4	33:58
Итого																			
				185/430	50/192	53/99	20/33	13/76	3/3	22/55	15/63	37/33	17/50	8/5	10/25	8/20	10/33	2000:00	
				1573/573,3	18,5/44	5,0/13	5,3/26	5,3/9,9	5/4	20/17,6	13/13,6	0/3	22/22,5	15/15,0	37/37,5	17/17,2	8/8,0	10/10,3	2000:00

Приложение 2

**Статистические данные женской баскетбольной команды «НИУ
БелГУ» в сезоне 2016 - 2017 гг.**

№	Фамилия	2 очк.		3 очк.		штраф		Подборы											
		И	О	з/в	%	з/в	%	з/в	%	А	Б	С	Ч	Вс	ПТ	ФС	Ф	Вр	
5	Кульченко Ярослава	8		0,6/1,	3	0,4/2,	1												
	Юрьевна		2,4	6	6	3	9		0,				1,4	0,9	2,3	2,4	0,6	1,7	18:14
8	Худотепла я Ульяна	5		2,2/5,	4			1,2/3,	3	1,		0,			10,				
	Юрьевна		5,6	4	1			4	5	4	1,4	2	5,2	4,8	0	3,2	2,4	3,2	34:49
9	Мильская Екатерина	8		2,2/5,	3			1,5/2,	6	0,		0,							
	Викторовн а		5,8	8	7			5	0	5	1,3	2	3,0	4,0	7,0	1,5	2,0	1,8	30:20
10	Боровская Елизавета	6	11,	1,7/1	1	1,5/8,	1	3,3/5,	5	2,									
	Марковна		2	2,0	4	2	8	8	7	2	2,5		4,7	3,8	8,5	6,5	4,5	2,8	36:03
11	Сайфтдино ва Диана	2		0,0/2,				0,0/1,		0,									
	Ринатовна			5	0			0	0	5	2,0		0,5	1,0	1,5	2,0	0,5		10:30
12	Сухоруков а Елена	6		2,5/1	2	0,2/4,		0,3/1,	3	1,		3,			12,				
	Сергеевна		5,8	1,5	2	3	4	0	3	3	2,3	0	8,5	4,0	5	5,8	1,2	2,3	35:57
13	Новикова Анна	8		0,3/1,	2	0,4/1,	2					0,							
	Владимир овна		1,6	0	5	8	1			0,		0,	2,4	0,5	2,9	4,5	0,9	2,4	29:12
14	Кондратю к Елена	6		0,2/1,	1														
	Сергеевна		0,3	0	7						0,3		0,3	0,2	0,5	0,3		0,3	4:08
16	Малашинс кая Анастасия	6	10,	0,7/3,	1	1,7/1	1	3,8/6,	6	1,		0,							
	Валерьевн а		2	7	8	1,0	5	3	1	2	1,2	7	2,2	0,2	2,3	6,3	4,0	3,0	29:33

	31	68/2	37/2	67/1	6	2	20	12	33	25	10	12	1600:	
	4	93	07	27	1	90	7	8	7	5	3	6	9	00
	8	39, 8,5/3	2 4,6/2	1 8,4/1	5	7, 11, 3,	26, 15, 41,	31, 13, 16,	200:0					
	3	6,6	3 5,9	8 5,9	3	6 3 4	0 9 9	6 3 1	0					

Приложение 3

Статистические данные женской баскетбольной команды «НИУ БелГУ» в сезоне 2017 - 2018 гг.

№	Фамилия	2 очк.		3 очк.		штраф			Подборы							Ф	Ф	Вр	
		И	О	з/В	%	з/В	%	з/В	%	АП	ПХ	Ш	С	Ч	Вс				ПТ
	Боровская																		
5	Елизавета Марковна	1 0	19, 9		4	3,3/1	3	2,6/	6			0,					3,		
				3,7/8,5	4	0,0	3	3,9	7	6,3	2,1	3	5,6	2,1	7,7	5,8	2	1,9	36:01
	Ушакова																		
6	Анжелика Михайлов на	8	1,3	0,5/1,0	0			0,3/	2								0,		
					5			1,0	5	0,5	1,5		0,3	0,3	0,5	1,5	5	1,0	11:47
	Худотепла																		
8	Юльяна Юрьевна	1 0	14, 2	6,2/13, 5	4	0,1/0,	5	1,5/	5			1,			10,		2,		
					6	2	0	2,8	4	2,8	2,0	6	6,4	4,5	9	3,0	4	2,8	34:23
	Мильская																		
9	Екатерина Викторовн а	1 0	9,5	4,5/9,0	0			0,5/	3								1,		
					5			1,5	3	1,9	2,1		4,4	3,0	7,4	1,1	4	1,5	31:31
	Мигунова																		
1	Юлия Сергеевна	1 0			3	0,3/0,	6										0,		
0			2,9	1,0/2,7	7	4	7			0,9	0,9		0,4	0,3	0,7	0,7	3	0,6	10:48
	Сайфтдин																		
1	Диана Ринатовна	1 0			3	0,3/1,	1	0,2/	5								0,		
1			4,3	1,6/4,1	9	7	8	0,4	0	2,8	2,3		3,2	2,2	5,4	3,1	9	2,1	33:40
	Седлая																		
1	София Сергеевна	1 0			5							0,					0,		
2			1,3	0,6/1,1	6					0,8	0,8	1	0,6	0,5	1,1	0,6	1	0,1	11:22
	Новикова																		
1	Анна Владимир овна	1 0	10, 1		5	2,1/6,	3	0,4/	8			0,					0,		
3			1,7/3,0		6	2	4	0,6	0	2,7	2,1	3	2,2	0,4	2,7	1,3	7	1,4	34:30
	Кондратю																		
1	Елена Сергеевна	1 0			3			0,1/	2			0,					0,		
4			1,9	0,9/2,4	6			0,4	5	1,2	0,3	2	1,3	1,6	2,9	0,6	6	1,2	19:20
1	Чолинец	2		0,0/1,0	0	0,0/1,	0						0,5		0,5	1,0			4:29

6 Ангелина
Владимир
овна

0

60	188/4	58/1	53/9	18	12	2	22	13	36	16	9	11	2000:				
3	16	80	6	3	1	5	9	7	6	5	2	3	00				
1	60	18,8/4	4	5,8/1	3	5,3/	5	18	12	2,	22	13	36	16	9,	11	200:0
0	,3	1,6	5	8,0	2	9,6	5	,3	,1	5	,9	,7	,6	,5	2	,3	0