

9. Лосин, Б. Е. Влияние различных факторов на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов в экстремальных игровых ситуациях / Б. Е. Лосин, В. В. Жук // Спортивные игры в физическом воспитании и спорте: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск: СИФК, 2002. – С. 131–137.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ БГУФК ПО БАСКЕТБОЛУ

Давидович Т.Н., Хорошилов К.А., Пеньковский А.С.

Баскетбол принадлежит к числу интенсивно совершенствующихся и развивающихся видов спорта. Ведется поиск путей повышения динамичности, зрелищности игры, оптимального соотношения между нападением и защитой, периодически принимаются изменения и дополнения в правилах игры, закрепляющие найденные закономерности [2].

Возрастают требования к точности бросков, необходимости завершения атак с различных дистанций (в том числе средних и дальних), увеличивается значимость обучения и совершенствования методов спортивной тренировки спортсменов различной квалификации. Особую актуальность приобретает разработка методов совершенствования точности дистанционных бросков [1].

Важно отметить, что, несмотря на внешнюю схожесть, техника выполнения бросков одной рукой от головы существенно зависит от позиции спортсмена на площадке, от дистанции и различается по кинематической и динамической структуре движений. Эти закономерности необходимо учитывать в организации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Это обуславливает важность проблемы организации тренировки и влияние техники выполнения бросков с различных дистанций на эффективность атак в игровых условиях [3].

Цель нашего исследования: повышение точности бросков у баскетболистов БГУФК.

Нами была выдвинута гипотеза, основанная на том, что процесс повышения точности бросковой деятельности баскетболистов станет более динамичным и эффективным, если использовать дифференцированные комплексы упражнений, направленные на ее совершенствование.

Поставленная цель предполагает решение следующего ряда задач:

- изучить теоретико-методические основы развития точности бросков юных баскетболистов;
- разработать комплексы упражнений, направленные на повышение точности бросков со средней и дальней дистанций;
- выявить эффективность использования разработанных комплексов упражнений, направленных на повышение точности бросков баскетболистов БГУФК.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; спортивно-педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В экспериментальной группе учебно-тренировочный процесс проводился с внедрением разработанной нами методики. Эффективность разработанной нами методики измерялась путем сравнения результатов исследования с кон-

трольной группой, где занятия по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» проводились по общепринятой методике.

В результате педагогического эксперимента нами был выявлен исходный уровень точности бросков с различных дистанций у баскетболистов БГУФК.

Таблица 1 – Сравнение начальных показателей точности бросков по кольцу баскетболистов экспериментальной и контрольной групп

Тест	ЭГ	КГ	t	p
Штрафной бросок	4,1±0,21	4,7±0,21	1,60	>0,05
Двухочковый бросок	12,1±0,51	13,0±0,41	1,38	>0,05
Трехочковый бросок	8,2±0,62	7,9±0,51	0,37	>0,05

Как видно из таблицы 1, среднее количество попаданий из десяти бросков у занимающихся контрольной и экспериментальной групп статистически не отличаются, в экспериментальной группе среднее количество бросков составило 4,7 при индивидуальном разбросе показателей от 3 до 6 попаданий, а в контрольной – 4,1 при индивидуальном разбросе показателей от 3 до 5 попаданий; со средней дистанции из пяти точек по пять бросков с каждой, среднее количество попаданий в экспериментальной группе составило 13; в контрольной группе 12,1; при индивидуальном разбросе показателей в обоих группах от 1 до 4 попаданий с точки; среднее количество попаданий трехочковых бросков из пяти точек по пять бросков с каждой в экспериментальной группе составило 7,9, при индивидуальном разбросе показателей от 1 до 3 попаданий с точки; в контрольной группе 8,2; при индивидуальном разбросе показателей от 0 до 3 попаданий с точки.

Исходя из показателей нашего исследования и тенденции приоритета стабильности и эффективности бросков в напряженной игровой обстановке, мы сочли необходимым разработать для данной группы испытуемых комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование техники бросков у данной группы баскетболистов.

Комплекс упражнений для повышения точности штрафных бросков:

- 1) броски со средней дистанции без сопротивления: игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска; повторить 10–15 раз подряд в быстром темпе;
- 2) то же, что и упр. 1, но ведение начинается от лицевого линии к линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180°;
- 3) штрафные броски в парах сериями по 2–3 броска. Проводится как соревнование; побеждает та пара, которая быстрее наберет 15–20–30 попаданий;
- 4) игрок выполняет 1–1,5-минутную серию прыжков, после чего сразу же бросает 10–15 штрафных подряд;
- 5) тренировка штрафных бросков двумя мячами (выполняется в тройках): один игрок бросает, двое других поддают ему мяч – бросающий получает мяч в руки, как только освобождается от предыдущего; подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков;

б) штрафные броски выполняются индивидуально под психологическим давлением: неожиданные посторонние шумы, визуальные помехи и т. д.

Комплекс упражнений для повышения точности бросков со средней дистанции:

1) броски в парах: выполняется по десять бросков со средней дистанции, после каждого броска игрок делает рывок до центральной линии площадки и возвращается обратно;

2) броски в парах до 21 (31 или 51) попадания: игрок выполняет бросок (со средней дистанции), подбирает мяч и возвращает его партнеру – проводится как соревнование, выигрывает та пара, которая быстрее наберет указанное тренером количество попаданий;

3) броски со средней дистанции без сопротивления: игрок подбрасывает мяч от лицевой линии к линии штрафного броска, выполняет поворот на 180 градусов и с расстояния 5–6 м выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добывает мяч в кольцо, вновь подбирает мяч и с ведением возвращается к линии штрафного броска (выполнить 10–15 попаданий в быстром темпе);

4) бросок по кольцу с дистанции 4–5 м после кувырка вперед с мячом в руках;

5) бросок по кольцу с дистанции 4–5 м после кувырка назад с мячом в руках;

6) 25 + 10': выполняется в парах – в радиусе 4,5–5,5 м от кольца размечается 5 точек, игрок совершает 5 бросков с каждой точки и после каждой серии пробивает 2 штрафных броска.

Комплекс упражнений для повышения точности бросков с дальней дистанции:

1) броски в прыжке с дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания: выполняется в четверках двумя мячами – первый игрок в колонне начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и бьет по кольцу в максимально высоком прыжке (препятствия – высокие банкетки или манекены), приземляясь на точке выпрыгивания, игрок должен не задеть препятствие, совершив подбор мяча, он возвращает его партнеру и бежит в хвост своей колонны (проводится как соревнование, побеждает та четверка, которая быстрее забьет 40 мячей);

2) броски в тройках – двумя мячами, в радиусе 6,75 м от кольца по 10 попаданий; проводится как соревнование;

3) броски в парах с дальней дистанции после длинной передачи: партнеры находятся на противоположных сторонах площадки, после броска игрок подбирает мяч и делает длинную передачу партнеру на другую половину площадки, тот выполняет бросок сразу после ловли мяча, без удара в пол (проводится как соревнование: побеждает та пара, которая первой наберет 20 попаданий);

4) броски в парах дистанции после короткого ведения: игрок получает мяч, обводит препятствие (стул) и после 2–3 ударов выполняет бросок в максимально высоком прыжке, его партнер, подобрав мяч у щита, возвращает его нападающему в исходное положение, смена после 10 попыток;

5) броски в парах одним мячом, в радиусе 6,75–7 м размечается 5 точек: игроки поочередно совершают броски с одной точки, точку пара меняет после 20 попаданий в кольцо;

б) дальние и средние броски в тройках: у каждой тройки два мяча – один игрок выполняет 10–15 бросков подряд, двое партнеров снабжают его мячами, не позволяя делать пауз, затем происходит смена мест (каждый игрок в тройке должен выполнить 2 серии по 10 попаданий).

За время эксперимента в обеих группах улучшились показатели, характеризующие точность выполнения броска. Однако это улучшение в разных группах участников эксперимента носило разный характер.

Таблица 2 – Сравнение начальных и конечных показателей точности бросков по кольцу баскетболистов контрольной группы

Тест	КГ		Т	Р	Прирост результ. (%)
	до эксп., M±m	после эксп., M±m			
Штрафной бросок	4,1±0,21	5,0±0,21	3,03	<0,001	21,9
Двухочковый бросок	12,1±0,51	12,3±0,31	0,34	<0,05	1,7
Трехочковый бросок	8,2±0,62	9,2±0,62	1,14	<0,05	12,2

Анализируя данные, приведенные в таблице 2, в результате обучения, выявлен закономерный небольшой прирост показателей. Индивидуальный разброс при исходном тестировании в контрольной группе при штрафном броске составил от 4 до 6 попаданий и результативность повысилась на 21,9 %, при двухочковом броске разброс составил от 2 до 4 попаданий с точки, результативность повысилась на 1,7 %, при трехочковом броске разброс составил от 1 до 3 попаданий с точки, результативность повысилась на 12,2 %.

Результаты тестирования, полученные при штрафном броске, составили 5 попаданий, результаты статистически достоверны. Результаты тестирования, полученные при двухочковом броске, составили 12,3 попаданий, результаты статистически достоверны. Результаты тестирования, полученные при трехочковом броске, составили 9,2 попаданий, результаты также статистически достоверны.

При повторном тестировании в первой группе прирост показателей отмечается незначительно. Вероятно, это связано с тем, что на занятиях при выполнении бросков учащиеся уделяли мало внимания технике броска. Кроме того, они стремились выполнить бросок быстро, а это приводило к нарушению точности движений и рассогласованию действий при работе ног и рук. Как видно из таблицы 3, в экспериментальной группе был выявлен большой прирост показателей точности штрафных бросков, бросков с дальней и средней дистанции. Баскетболисты занимались по предложенной нами программе, что достоверно улучшило показатели.

Таблица 3 – Сравнение начальных и конечных показателей точности бросков по кольцу баскетболистов экспериментальной группы

Тест	ЭГ		Т	Р	Прирост результ. (%)
	до эксп., M±m	после эксп., M±m			
Штрафной бросок	4,7±0,21	7,1±0,21	8,08	<0,001	51,1
Двухочковый бросок	13,0±0,41	20,3±0,41	12,58	<0,001	56,2
Трехочковый бросок	7,9±0,51	13,1±0,31	8,71	<0,001	65,8

Полученные данные показали, что средний показатель точности с линии штрафного броска – 7,1 попадания, при индивидуальном разбросе результатов с 6 до 8 попаданий, точность повысилась на 51,1 %. Средние показатели точных бросков со средней дистанции составили 20,3 попадания при индивидуальном разбросе результатов с 3 до 5 точных бросков, результативность повысилась на 56,2 %. Средний же показатель бросков с дальней дистанции составил 13,1 попадания при индивидуальном разбросе результатов с 2 до 4 точных бросков, результативность повысилась на 65,8 %.

Таблица 4 – Сравнение конечных показателей точности бросков по кольцу баскетболистов экспериментальной и контрольной группы

Тест	Контр. гр., M±m	Эксп. гр., M±m	t	p
Штрафной бросок	5,0±0,21	7,1±0,21	7,07	<0,001
Двухочковый бросок	12,3±0,31	20,3±0,41	15,56	<0,001
Трехочковый бросок	9,2±0,62	13,1±0,31	5,62	<0,001

Как показал анализ фактических данных (рисунок), акцентированный подход в методике оказал существенное изменение показателей точности как штрафного броска, так и броска со средней и дальней дистанции практически у всех баскетболистов экспериментальной группы.

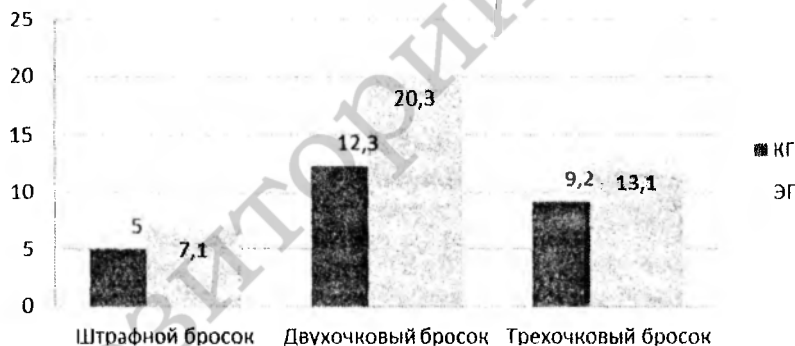


Рисунок – Показатели точности броска баскетболистов КГ и ЭГ

В процессе педагогического эксперимента доказана эффективность разработанной нами экспериментальной методики развития точности броска баскетболистов БГУФК. По всем трем тестам в экспериментальной группе мы наблюдаем достоверное улучшение в результативности бросков. В контрольной группе прирост показателей точности броска значительно ниже.

Анализ полученных результатов в экспериментальной группе и сравнение их с данными, полученными в контрольной группе при использовании общепринятой методики обучения, дают основание утверждать, что предложенная нами методика повысит эффективность обучения выбранного нами контингента баскетболистов.

1. Андреев, В. И. Факторы, определяющие эффективность технических приемов нападения в безопорном положении в игровых видах спорта / В. И. Андреев. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2000. – 176 с.

2. Корягин, В. М. Структура и содержание современной подготовки баскетболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. М. Корягин. – М., 1994. – С. 102.

3. Кузин, В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – М: Физкультура и спорт, 2002. – С. 34.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ГАНДБОЛЕ

Жигонова Е.А., Степанова А.Н.

Гандбол, пожалуй, один из самых эмоциональных и зрелищных видов спорта, привлекающих большое количество людей различного возраста и пола, вызывающий огромный интерес не только у самих участников, но и у зрителей. Гандбол характеризуется огромным разнообразием двигательных действий, большой подвижностью и необходимостью быстро реагировать на различные новые ситуации, возникающие во время игры, а также проявлять все виды физических качеств. Это – к тому же контактный вид спорта и в связи с этим спортсмены очень часто травмируются.

К моменту проведения Олимпийских игр 2012 года в Лондоне группа специалистов МОК ввела регистрацию травм и заболеваний во время соревнований. В ходе этого исследования была выявлена 1361 травма, то есть 128,8 случаев на 1000 спортсменов. Из всех зарегистрированных участников Олимпийских игр 11% получили как минимум одну травму. Риск получения травмы оказался выше всего в таких дисциплинах, как тэквондо, футбол, велокросс, гандбол, маунтин-бейк, хоккей на траве, тяжелая атлетика и бадминтон (процент пострадавших от 15 до 39%). Самыми безопасными оказались стрельба из лука, слалом и спринт на каноэ, трековые велогонки, гребля, стрельба и конный спорт (менее 5% пострадавших); 482 травм (35%) привели к прекращению участия в соревнованиях или тренировках. Наиболее частой причиной травматизма названо переутомление (25%).

Несколько ниже оказалась частота общих заболеваний – 758 случаев или 7% от общего числа, при этом женщины страдали от заболеваний заметно чаще мужчин – 86,0 против 53,3 случая на 1000 участников. Рекордом по относительной заболеваемости стал пляжный волейбол – пострадали 19% игроков. Самыми распространенными стали инфекции дыхательных путей (41%), расстройства желудочно-кишечного тракта (14%) и проблемы дерматологического характера (11%) [6].

Гандбол – контактный вид спорта, поэтому травмоопасность здесь особенно высокая. Этот вид спорта попал в десятку самых опасных по травматизму [5]. Распространенность травм в гандболе составляет до 60% с преимущественным повреждением коленного сустава (связочный аппарат, мениски), из них 24% из-за резких разворотов и прыжков при тесном контакте с соперником; около 48,5% травм приходится на верхние конечности – 16% повреждения капсульно-связоч-