

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ БРОСКА С БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ БАСКЕТБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ

Коковихин А.А.

студент гр. 20116

Научный руководитель – преподаватель Плотникова В.Б.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Бросок в движении в техническом арсенале баскетболистов занимает одно из ведущих мест и активно используется во время игры команд разной квалификации [3]. Существующая методика, используемая тренерами, при обучении броску, позволяет поэтапно обучить баскетболисток двигательному действию, являющемуся основой игровой деятельности в баскетболе и продолжить процесс его совершенствования [2]. Основной принцип тренировки бросков в движении не ограничивается лишь многократным повторением двигательного действия. Необходимо развивать у баскетболисток не только быстроту, силу, координацию, но и такие способности как равновесие, точность, устойчивость к воздействию соперника непосредственно на игрока во время выполнения технического приема, что позволит многократно увеличить вероятность результативного завершения атаки [1].

Проблема исследования заключается в разрешении противоречия между необходимостью совершенствования бросков в движении и ограничением педагогического воздействия в учебно-тренировочном процессе лишь традиционными способами, которые не всегда позволяют повысить эффективность бросков.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения комплексов упражнений для повышения показателей броска с ближней дистанции баскетболисток 14-15 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в период с сентября 2022 года по апрель 2024 года на базе команды «Казаночка ДЮБЛ» г. Казани (n=12), которая выступила в качестве экспериментальной группы. В качестве контрольной – «МБУ ДО «СШОР «ФСО «Трудовые резервы»» г. Казани (n=12).

Для оценки броска с ближней дистанции применялись тесты: «Скоростное ведение мяча 20 метров (10 ворот) с атакой кольца» и «Скоростное ведение с передачей мяча и атакой кольца». В тестах оценивалось время выполнения задания, за каждый промах к времени прибавлялись 3 с.

В начале эксперимента было проведено тестирование исходных показателей в обеих группах для подтверждения однородности групп. Была проведена статистическая обработка данных результатов тестирования, которое показало, что спортсменки обеих групп показали примерно одинаковые результаты. Это позволяет нам сделать вывод, что выборки являются однородными. Далее были разработаны и апробированы в тренировочном процессе экспериментальной группы комплексы упражнений, направленные на развитие повышение эффективности атаки с ближней дистанции. Всего было разработано три комплекса:

Комплекс упражнений №1, направленный на восстановление равновесия во время ведения мяча с применением стартов из неустойчивых положений и завершением атаки различными способами броска с ближней дистанции.

Комплекс упражнений №2, направленный на сопротивление воздействию на тело во время ведения и завершения атаки из-под кольца с применением упражнений с эластичными лентами.

Комплекс упражнений №3, направленный на восстановление равновесия во время ловли и передачи мяча с применением прыгиваний и перепрыгиваний с и через спортивные снаряды.

В контрольной группе применялись игровые упражнения, направленные на совершенствование броска с ближней дистанции (1х1, 2х2 и т.д.). Время, отводимое для совершенствования бросков в обеих группах, было примерно одинаковым.

В конце эксперимента было праведно повторное тестирование в обеих группах, результаты сравнения которого представлены в таблице.

Таблица – Результаты сравнения показателей бросков с ближней дистанции в экспериментальной и контрольной группах баскетболисток 14-15 лет, за время эксперимента

Тест	ЭГ	КГ	трасч.	ткрит	р
	M±m				
Скоростное ведение мяча 20 метров (10 ворот) с атакой кольца (с)	13,7±0,13	14,6±0,14	4,90	2,074	≤0,05
Скоростное ведение с передачей мяча и атакой кольца (с)	15,6±0,18	16,4±0,13	3,83		≤0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; трасч. – расчетный критерий Стьюдента; ткрит – критическое значение критерия Стьюдента для несвязанных совокупностей; р – уровень значимости.

Сравнение результатов тестирования показало, что за время эксперимента в обеих группах произошли положительные изменения, но в экспериментальной группе они больше. Так в тесте «Скоростное ведение мяча 20 метров (10 ворот) с атакой кольца» средний результат в экспериментальной группе составил 13,7±0,13 с, а контрольной – 14,6±0,14, различия статистически достоверны (трасч. ≥ ткрит, при р ≤ 0,05). В тесте «Скоростное ведение с передачей мяча и атакой кольца» средний результат в экспериментальной группе составил 15,6±0,18 с, а контрольной – 16,4±0,13, различия статистически достоверны (трасч. ≥ ткрит, при р ≤ 0,05).

На рисунке отражены относительные изменения результатов тестирования баскетболисток за время эксперимента.

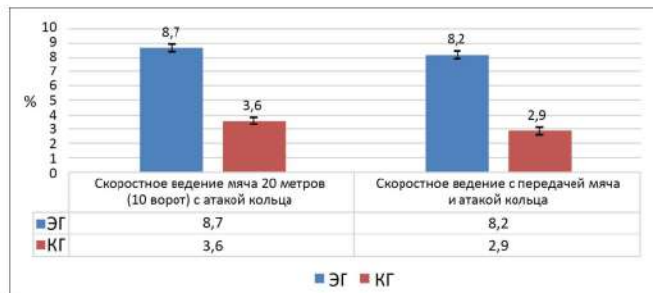


Рисунок – Изменение показателей броска с ближней дистанции в экспериментальной и контрольной группе баскетболисток 15-16 лет, за время эксперимента, %

На диаграмме видно, что баскетболистки «Казаночка-ДЮБЛ» (ЭГ), в тренировочный процесс которой были внедрены экспериментальные комплексы, показала лучшие результаты по сравнению с контрольной. Улучшение результата в обоих тестах в ЭГ составил 8,7% и 8,2%, а у баскетболисток «МБУ ДО «СШОР «ФСО «Трудовые резервы»» (КГ) улучшения составили 3,6% и 2,9%.

Выводы. Эффективность реализации бросков с ближней дистанции в экспериментальной группе была достигнута посредством влияния отобранных нами упражнений на вестибулярный аппарат спортсменов, тем самым повышая их устойчивость при смене направления движения и в сочетании с другими приемами техники баскетбола. Результаты проведенного исследования позволяют нам утверждать, что примененные нами комплексы являются эффективными и могут применяться для повышения эффективности броска с ближней дистанции баскетболисток 14-15 лет.

Список литературы

- Емельянова, Ю.Н. Индивидуализация тренировочных нагрузок в подготовке баскетболисток / Ю.Н. Емельянова, В.П. Шаган // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Казань, 22 ноября 2019 года – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 276-279. – EDN JPARKN.
- Портнов, Ю.М. Факторы, определяющие эффективность бросков с дистанции в баскетболе у школьников старшего возраста / Ю.М. Портнов (и др.) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2002. – №3. – с. 22-25.
- Школа – баскетбола [сайт] – 2007. – URL: <http://basketball-training.org/Usa/grovie-naviki/10-uprazhnenij-dlya-razvitiya-atakuyushhix-navykov.html> (дата обращения: 12.08.2023). – Текст: электронный.