

10 89 8

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

БСР КАСИМ НАСАЕВ
(ИРАК)

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ НЕКОТОРЫХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В
БАСКЕТБОЛЕ (Броска в прыжке и подбора мяча под
щитом) С ПОМОЩЬЮ ПРИМЕНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ

13.00.04- Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т
диссертации на соискание ученой степени кандидата
педагогических наук

Москва - 1984

573,66
4088

Работа выполнена в Государственном Центральном ордена Ленина
институте физической культуры

Научный руководитель- Доктор медицинских наук, профессор
ПОЛИЕВСКИЙ С.А.

Официальные оппоненты:

Доктор педагогических наук, профессор ВЕРХОШАНСКИЙ Ю.В.

Кандидат педагогических наук ЕРЕМИН Д.А.

Ведущее учреждение:

Волгоградский государственный институт физической культуры

Защита диссертация состоялась " 21 " XII 1984 г.

на заседании специализированного совета К 046.01.01

Государственного Центрального ордена Ленина института физической
культуры (Москва, Сиреневый бульвар, 4).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

704876

Под
за



БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физ.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы. Все обостряющаяся конкуренция на крупнейших международных соревнованиях требует творческого переосмысления всего комплекса применяемых методов и средств подготовки баскетболистов, а также обоснования и внедрения новых путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, которые обеспечили бы более быстрое и надежное достижение высоких спортивных результатов. Одним из факторов, определяющих исход спортивного состязания баскетболистов, является эффективное выполнение игроками технических приемов (передач, бросков, ведения, овладения мячом, отскокившим от корзины и т.п.)

Современная советская и зарубежная специальная литература накопила достаточное количество данных, касающихся отдельных сторон эффективности выполнения тех или иных приемов игры (Т. Беда, 1977; Н. В. Муравлева, 1966; В. Г. Луничкин, 1969; И. Н. Преображенский, 1953; В. В. Чикалов, 1982 и др.).

Современный баскетбол требует высокого уровня мастерства при выполнении важнейших приемов игры – броска мяча в прыжке и овладения мячом, отскокившим от корзины.

В то же время специалисты отмечают значительное отставание в эффективности их выполнения у игроков самого различного уровня (В. З. Бабушкин, 1971; Д. Выставкин, 1983; А. Я. Гомельский, 1983; В. Пельменев, 1975 и др.).

Однако в настоящее время нет четких научно-практических рекомендаций по построению тренировочного процесса баскетболистов, направленного на совершенствование этих важных технических приемов с помощью тренажеров, неясна их факторная структура.

Рабочая гипотеза. Выявление структурных особенностей ведущих технических приемов баскетбола – бросков в прыжке и овладения мячом,

отскочившим от корзины, позволит определить рациональный выбор и методику применения специальных упражнений и тренажеров.

Цель работы. Повысить эффективность броска мяча в прыжке и овладения мячом, отскочившим от корзины, на основе данных исследований факторной структуры этих приемов при их выполнении в разных условиях, максимально приближающихся к игровой деятельности с помощью специально сконструированных тренажеров.

Научная новизна. Впервые выявлены и описаны факторы, определяющие эффективность броска в прыжке: управление высотой прыжка во время бросков с дистанции (прыгучесть, рост-весовые данные баскетболистов, точность попаданий при бросках с различных дистанций).

Впервые исследована факторная структура эффективности приема овладения мячом, отскочившим от корзины. Было выделено 6 факторов: прыжковая выносливость, рост-весовые данные баскетболистов, точность движения правой и левой рукой, максимальная прыгучесть, прыжковая выносливость на максимальной высоте выпрыгивания.

В настоящей работе впервые определена динамика показателей эффективности броска мяча в прыжке и овладения мячом, отскочившим от корзины в баскетболе в связи с ростом спортивного мастерства.

В ходе проведения настоящих исследований была разработана методика применения специальных тренажеров, позволяющая существенно сократить время, отводимое на совершенствование этих ведущих приемов игры в баскетбол.

Практическая значимость. Выявление факторов, определяющих эффективность броска мяча в прыжке и овладения мячом, отскочившим от корзины позволяет построить тренировочный процесс на развитие выделенных способностей, а использование тренажеров способствует дальнейшему повышению его качества.

Разработанный прибор- тренажер может быть использован командами различной квалификации в конце подготовительного и в соревновательном периодах тренировки.

Внедрение в практику. Рекомендации внедрены в учебно-тренировочный процесс мужской баскетбольной команды СК "Алмаз" и ДЮСШ Куйбышевского района г. Москвы.

Основные результаты исследования включены в лекционно-методический курс кафедры баскетбола и гандбола ГЦОЛИФКА и кафедры спортивных игр Багдадского института физической культуры.

Объем и структура диссертации. Объем работы 203 страницы машинописного текста (включая 20 таблиц, 15 рисунков и 2 фото). Она состоит из четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы (167 работ отечественных авторов и 74 зарубежных и 8 приложений).

На защиту выносятся следующие положения:

- выявление различий в факторной структуре ведущих приемов баскетбола - броски в прыжке и овладения мячом, отскакившими от корзины,
- определение влияния роста спортивного мастерства на динамику показателей эффективности броска в прыжке и овладения мячом, отскакившими от корзины,
- экспериментальная проверка эффективности разработанной методики совершенствования броска в прыжке и подбора мяча с помощью специальных тренажеров.

II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании решались следующие задачи:

1. Разработать тренажер для оценки и развития способности реализовать прыжковые возможности при броске мяча в прыжке.
2. Выявить факторную структуру показателей, отражающих эффективность выполнения бросков мяча в прыжке и овладения мячом, отско-

чившим от корзины.

3. Разработать методику повышения эффективности технических приемов - броска мяча в прыжке и овладения мячом, отскокшим от корзины, основанную на использовании методического принципа срочной информации и специальных тренажеров.

Методы исследования

При решении поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Изучение специальной литературы по проблеме.
2. Массовые эксперименты с измерением временных, точностных и двигательных характеристик технических приемов баскетбола.
3. Антропометрические измерения.
4. Педагогические наблюдения.
5. Анкетный опрос.
6. Педагогический эксперимент.
7. Методы статистического анализа.

Для оценки реализации прыжковых возможностей использовалась специально-разработанная установка с демонстрацией процентного отношения высоты прыжка при броске мяча к максимальному прыжку в высоту с двух ног на аэроплане 7374- ПС.

При тренировках на установке спортсменам может даваться срочная информация о повышении коэффициента их прыгучести.

Организация исследования. Оно проводилось в несколько этапов. На первом этапе был сконструирован прибор-тренажер, позволяющий оценивать и совершенствовать эффективность броска мяча в прыжке. В то же время проводились педагогические наблюдения и анкетирование тренеров. На втором этапе исследования определялась факторная структура комплекса показателей, от которых зависит эффективность исследуемых приемов, а также оценивался уровень этих показателей в связи с ростом спортивного мастерства. На третьем этапе был про-

веден педагогический эксперимент в целях определения эффективности разработанной методики повышения результативности броска мяча в прыжке и овладения мячом, отскакившим от корзины, с использованием специальных тренажеров.

В исследованиях приняло участие 114 баскетболистов, с квалификацией от мастера спорта до спортсменов II разряда.

III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Анализ игровых протоколов, педагогических наблюдений и анкетирования.

Анализ игровых и технических протоколов проводился на баскетбольном мужском турнире XXII Олимпиады в Москве. Педагогические наблюдения за игровой деятельностью осуществлялись в процессе более чем 80 игр финальной части УШ Спартакиады народов СССР в июле 1983 года.

Наблюдения за учебно-тренировочным процессом (96 случаев) проводились в период подготовки мужских баскетбольных команд СК "Алмаз", "Динамо" и ЦСКА к играм чемпионата СССР 1982-1983 года.

Проведен также анкетный опрос тренеров женских и мужских команд различной квалификации. Всего было опрошено 64 тренера, из них 18 были тренерами команд высшей лиги, 46 - преподавателями и тренерами вузов и техникумов по баскетболу.

Анализ показателей позволил заключить; что:

для победы в крупнейших международных турнирах необходима успешная игра группы игроков в составе не менее 4-5 человек, показывавших результативность бросков игры в решающих матчах более 50%

Наиболее интегральным показателем эффективности выступления команды является суммарное количество овладений мячом под свистком.

При овладении мячом, отскакивающим от корзины на своем щите, доминирует использование прыжка с отталкиванием двумя ногами без разбега или с короткого разбега.

Обследование учебно-тренировочного процесса команд высокой квалификации в период их участия в соревнованиях свидетельствует о том, что не нашли еще свое место в тренировочном процессе квалифицированных команд тренеры, выдающие срочную информацию о показателях эффективности выполнения бросков в прыжке и овладения мячом, отскакивающим от корзины.

Данные проведенного анкетирования указывают на то, что у тренеров нет единого мнения о наиболее важных показателях, определяющих эффективность этих ведущих баскетбольных приемов.

В связи с этим мы решили исследовать в условиях модельного эксперимента взаимосвязь, существующую между показателями, определяющими эффективность броска мяча в прыжке и овладения мячом, отскакивающим от корзины.

Анализ средних величин и стандартных отклонений

Средние значения показателей обследуемых групп баскетболистов (55 спортсменов, прошедших испытание по определению эффективности броска в мяче в прыжке и 52 спортсмена, участвовавших в эксперименте по определению эффективности приемов овладения мячом, отскакивающим от корзины), свидетельствуют о недостаточном использовании спортсменами скоростно-силовых данных при бросках в прыжке. Так, максимальная прыгучесть существенно превосходит высоту прыжков при выполнении бросков в различных условиях противодействия. Различия между показателями достоверны, что свидетельствует о том, что у баскетболистов имеются резервы для повышения результативности выполнения бросков в прыжке.

При исследовании эффективности приемов овладения мячом, отскокившим от корзины, на тренажере, разработанном С.А.Полиевским, А.А. Пономаревым и Д.В. Суловым (1981) были включены показатели, характеризующие уровень развития физических качеств, необходимых для успешного выполнения обследуемых движений. Прежде всего к ним следует отнести показатели прыжковой выносливости на максимальной высоте выпрыгивания и прыжковой константы скорости утомления при движении на подбор правой и левой рукой.

Сравнение показателей прыжковой выносливости на максимальной высоте выпрыгивания при выполнении движений на подбор мяча правой, левой рукой и попеременно (правой и левой) свидетельствует о том, что самый высокий результат зафиксирован при выполнении движения с доставкой мишени правой рукой $-18,5 \pm 2,87$. При выполнении серии прыжков с доставкой мишени левой рукой показатель прыжковой выносливости на максимальной высоте выпрыгивания составил $-14,8 \pm 2,64$. Различия в выполнении серии движений при касании мишени правой и левой рукой существенны ($P < 0,001$). Это свидетельствует о том, что двигательная асимметрия в этом движении проявляется в показателях серийной прыгучести. Однако самый низкий показатель прыжковой выносливости на максимальной высоте выпрыгивания обнаружен при выполнении прыжков с попеременным касанием мишени правой и левой рукой. В этом упражнении он составляет $12,06 \pm 2,38$. Существенное снижение этого показателя можно объяснить сложностями координационной перестройки при выполнении этих прыжков и как следствие этого быстрого наступающим утомлением.

Корреляционные зависимости

Анализ взаимосвязей показателей, характеризующих степень использования прыгучести при бросках в прыжке, свидетельствует об их росте в связи с введением пассивного и активного сопротивления защитника. Корреляция между коэффициентами использования прыгучести

при бросках, выполняемых в условиях без сопротивления защиты и с различной дистанции составляет $\zeta=0,61$ и $\zeta=0,64$. Введение пассивного сопротивления не повышает характер взаимосвязи. Коэффициенты корреляции между бросками с разных дистанций составляют $\zeta=0,46$ и $\zeta=0,61$. И только введение активного сопротивления защитника достоверно увеличивает положительную взаимосвязь до значений $\zeta=0,87$ и $\zeta=0,86$.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что показатели эффективности броска в прыжке характеризуются положительной корреляцией между определенными компонентами, в частности, высотой прыжка. Существующие положительные корреляции между высотой прыжка при броске и между показателями степени использования прыгучести возникают с введением активного сопротивления защиты, что по видимому, связано с повышением ответственности спортсмена за исход броска в условиях действия "сбивающего фактора". Это необходимо учитывать в тренировочной работе, развивая высоту прыжка при броске с разной дистанции в условиях повышенной активности в действиях защитника.

Взаимосвязь между показателями, характеризующими высоту прыжка при броске и степенью использования потенциала прыгучести, также существенна и положительна. Однако изменение этой взаимосвязи с возрастанием сопротивления защитника и увеличением дистанции бросками не обнаружено.

Интеркорреляция показателей, определяющих эффективность выполнения приема - овладения мячом, отскочившим от корзины, свидетельствует о том, что наблюдается высокая положительная взаимосвязь между показателями эффективности при выполнении одиночных прыжков. Как, максимальная прыгучесть положительно связана со временем опорной реакции и прыжка при движении на подбор мяча правой рукой $\zeta=0,85$. Эта взаимосвязь показывает, что чем лучше развиты у баскетболиста показатели максимальной прыгучести, тем быстрее он

будет овладевать мячом, отскочившим от корзины, что немаловажно в современном баскетболе, поскольку в игре не столь важно высоко выпрыгнуть, а прежде всего сделать это своевременно, раньше противника.

Положительная взаимосвязь имела место также между показателями серийных прыжков, выполняемых на максимальной высоте выпрыгивания (количество движений) и показателем снижения высоты выпрыгивания в серийных прыжках при овладении мячом. Она обнаружена в серийных прыжках с движением на овладение мячом, правой, левой рукой и попеременно. Теснота взаимосвязи средняя, по знаку отрицательная (от $-0,40$ до $-0,60$)

Обнаруженное взаимодействие свидетельствует о том, что при выполнении серийных прыжков на овладение мячом, отскочившим от корзины, важное значение будет иметь способность противостоять утомлению, возникающему в результате длительной прыжковой деятельности.

Факторный анализ

Полученные данные интеркорреляции исследуемых показателей были подвергнуты факторизации с помощью метода главных компонент с последующим вращением референтных осей по варимала - критерию. В ходе двух факторных анализов, проведенных по данным обследуемых группировок спортсменов, выделено по 6 обобщенных факторов.

При исследовании факторной структуры показателей эффективности броска мяча в прыжке оказалось, что на долю выделенных факторов приходится 80,4% от общей дисперсии выборки. Первый из выделенных факторов обусловил 35,6% общей дисперсии выборки. Он обнаруживает высокую положительную корреляцию с коэффициентами использования прыгучести и отрицательную с максимальной прыгучестью. Исходя из этого мы отождествляли этот фактор со способностью к управлению высотой прыжка во время бросков с дистанции.

На второй фактор приходится 17,1% общей дисперсии выборки. Он обнаружил высокую связь с такими показателями, как высота прыжка при бросках с различной дистанции и меняющимся сопротивлением защиты. Учитывая это, мы дали ему название "прыгучесть", то есть способность к выполнению высокого прыжка с направлением вертикально вверх.

Третий фактор (вклад в общую дисперсию выборки составил 10%) имеет высокие факторные веса по росту-весовым показателям и среднюю взаимосвязь с высотой прыжка при выполнении броска в условиях без сопротивления защиты. Мы интерпретировали этот фактор как ростовые данные баскетболистов.

Четвертый и пятый факторы имеют соответственно 7, и 5,7% от общей дисперсии выборки. Наибольшие факторные веса они обнаруживают в показателях точности попаданий с различных дистанций. Четвертый фактор мы связали с точностью попаданий со средней и дальней дистанции. Пятый фактор с результативностью попаданий с ближней дистанции.

Шестой фактор, обуславливающий 4,4% от общей дисперсии выборки, имеет высокую отрицательную взаимосвязь с показателями высоты прыжка при бросках со средней и дальней дистанции. По-видимому, его можно отождествлять с прыгучестью при выполнении бросков со средней и дальней дистанции.

Изучение факторной структуры показателей, определяющих эффективность овладения мячом, отскочившим от корзины, показало, что на долю выделенных факторов приходится 67,8% общей дисперсии выборки.

Первый фактор обусловил 27,6% общей дисперсии выборки. Он обнаруживает высокую связь с рядом показателей прыжковой выносливости. Исходя из этого, мы отождествляли этот фактор со способностью к длительному выполнению прыжков без существенного снижения их высоты, то есть прыжковой выносливостью.

На второй фактор приходится 11,6% общей дисперсии выборки. Он обнаружил высокую положительную взаимосвязь по росту-весовым показателям. Учитывая это, мы дали ему название роста-весовые данные баскетболистов.

Третий фактор (вклад в общую дисперсию выборки составил 9%) имеет высокие факторные веса по показателям точности движения на подбор мяча правой и левой рукой. Исходя из этого мы интерпретировали этот фактор как точность движения при подборе мяча под щитом правой и левой рукой.

Четвертый фактор имеет 8,6% от общей дисперсии выборки. Он показывает наибольшие факторные веса в показателях максимальной прыгучести и времени прыжка при движении на подбор мяча правой рукой. Скорее всего этот фактор можно связать со способностью к выполнению максимального прыжка вверх-прыгучестью.

В пятом факторе (5,6% дисперсии выборки) высокие факторные веса имеют результаты тестирования показателей времени 10 прыжков при движении на подбор мяча правой и левой рукой.

Наилучшим объяснением этой корреляции может быть отождествление этого фактора с прыжковой выносливостью на максимальной высоте выдвигания.

Шестой фактор, обуславливающий 5,4% общей дисперсии выборки, имеет высокую положительную корреляцию с суммарным временем 10 прыжков при движении правой и левой руки попеременно.

По видимому, его можно отождествлять с прыжковой выносливостью на максимальной высоте прыжка при попеременном движении правой и левой рукой на подбор мяча, отскокившим от корзины.

Сравнение показателей эффективности броска мяча в прыжке и овладения мячом, отскокившим от корзины у баскетболистов различной квалификации.

Для того, чтобы выявить показатели, подверженные наибольшему

изменения в процессе спортивного совершенствования баскетболистов и свидетельствующие об эффективности учебно-тренировочного процесса, мы сопоставили величины относительного прироста средних значений коэффициентов использования прыгучести при бросках с дистанций в 5 и 7 метров без сопротивления и с активным сопротивлением вадиты и средние показатели количества попаданий в этих же условиях броска с уровнем спортивной квалификации, связанной со стажем занятий.

Самому большому изменению под влиянием специализированной тренировки в баскетболе оказались подвержены средние значения результативности попаданий мяча в корзину (137%). В меньшей степени подвержена изменению степень использования прыгучести при бросках (114%). Однако темп изменения этих показателей на различных этапах роста спортивного мастерства неодинаков.

Сравнение показателей эффективности броска мяча в прыжке у баскетболистов различной квалификации свидетельствует о том, что они улучшаются в результате длительного специализированного тренировочного воздействия. Однако эти изменения происходят неравномерно. Так, точность попадания бросков в прыжке подвержена большему изменению, что свидетельствует об эффективности существующей тренировки для совершенствования этой способности.

В то же время существующая система тренировки квалифицированных баскетболистов недостаточно эффективна при совершенствовании способности использования максимальной прыгучести во время броска в прыжке.

При анализе показателей эффективности приема овладения мячом, отскокившим от корзины у баскетболистов различной квалификации в условиях эксперимента, моделирующего игровую деятельность, были отобраны для изучения 7 наиболее информативных показателей из 19, использованных на предыдущих этапах исследования.

Результаты исследования динамики показателей эффективности овладения мячом, отскочившим от корзины, у баскетболистов различной квалификации в условиях модельного эксперимента свидетельствует о том, что изменение средних значений показателей серийного выполнения прыжков составляет 118%, изменение средних значений показателей точности движения составляет 127%, а изменение средних значений показателей быстроты и прыгучести - 129%.

Таким образом, длительная систематическая тренировка существенно улучшает эти показатели. Однако воздействие существующей системы тренировки на показатели серийного выполнения прыжков явно недостаточно.

Эффективность методики совершенствования броска в прыжке и подбора мяча под щитом с помощью применения специальных тренажеров

В экспериментальную группу вошли баскетболисты старшей юношеской группы ДЮСШ Кузьминского района г. Москвы. В качестве испытуемых контрольной группы нами были использованы баскетболисты старшей юношеской группы ДЮСШ Фрунзенского района г. Москвы. Численный состав экспериментальной группы 9 человек, а контрольной - 10 баскетболистов. В качестве испытуемых были привлечены баскетболисты старшего юношеского возраста - 16-17 лет, в связи с тем, что в настоящее время имеются данные, что показатели эффективности выполнения технических приемов у молодых людей старше 15 лет стабилизируются и их изменение в соответствии с различием возраста незначительно (Ю.Д. Железняк, 1981)

Содержание занятий в экспериментальной группе отличалось от контрольной группы тем, что в ее тренировочные занятия вводились упражнения на специальных тренажерах. Так, для совершенствования точности бросков с одновременным повышением двигательного потенциала прыгучести с помощью немедленно подаваемых цифровых данных о высоте

прыжка на электротабло использовалась вышеописанная установка.

При совершенствовании приемов овладения мячом, отскочившим от корзины, баскетболисты выполняли одиночные и серийные прыжки с доставкой мячей на щите на тренажере для развития и тестирования прыгучести, прыжковой выносливости и реакций подбора мяча баскетболистами (С.А.Полневский и др., 1981). Помощник тренера сообщал спортсмену о результатах серийного выполнения прыжков, их точности и времени выполнения сразу же после исполнения каждого задания.

После окончания педагогического эксперимента в экспериментальной группе улучшились показатели коэффициента использования прыгучести при броске без сопротивления с дистанции 5 метров (на 10,4%). Различия достоверны при $0,05 > P > 0,01$. Произошло улучшение и в показателе точности этих бросков (на 8,6%), различия также достоверны при $0,05 > P > 0,01$.

Исследование изменения показателей эффективности при бросках с активным сопротивлением защиты свидетельствует о значительном улучшении использования прыгучести при броске, а также точности попаданий. Первый показатель улучшился на 12,1% (различия достоверны при $P < 0,05$), а точность попаданий повысилась на 12,7% при $P > 0,05$.

Показатели эффективности движения на овладение мячом, отскочившим от корзины, в опытной группе за время эксперимента также существенно улучшились. Показатель прыжковой выносливости на максимальной высоте выпрыгивания увеличился за время педагогического эксперимента с $17,59 \pm 1,17$ до $19,49 \pm 1,01$. Улучшение этого показателя составило 10,8%. Достоверность различий при $0,05 > P > 0,01$. Произошло улучшение и в показателе точности движений на овладение мяча правой рукой. Это улучшение за период эксперимента составило 3,4% ($P < 0,05$).

У баскетболистов контрольной группы произошло некоторое улучшение исходных данных. За 3,5 месяца тренировки произошло некоторое улучшение использования двигательного потенциала "прыгучести" при бросках на 3 и 4,5%, точности бросков на 4,9 и 6,6%. Слабо выраженные положительные изменения произошли и в показателях движений на овладение мячом, отскокившим от корзины. Так, прыжковая выносливость на максимальной высоте выпрыгивания повысилась на 1,9%, точность движения на подбор мяча правой рукой улучшилась на 3,4%, а время опорной реакции и прыжка при движении по подбору мяча правой рукой сократилось на 4,8%. Однако, изменения в исследуемых показателях контрольной группы оказались несущественными при уровне достоверности различий $P < 0,05$.

Сравнение сдвигов происшедших в экспериментальной и контрольной группе свидетельствует о высокой эффективности использования специальных тренажеров для повышения результативности важнейших приемов игры в баскетбол.

В Н В О Д И

1. Результаты исследования показателей эффективности броска и овладения мячом, отскокившим от корзины, у баскетболистов различной квалификации говорят о том, что двигательная систематическая тренировка существенно их улучшает. Однако воздействие существующей системы тренировки на показатели эффективности броска и серийного выполнения прыжка явно недостаточно.

2. Тренировка игровых приемов с использованием методов "срочной информации" и тренажеров еще недостаточно активно внедряется в тренировочный процесс. Не нашли свое место в тренировочном процессе квалифицированных команд тренажеры, выдающие срочную информацию о показателях эффективности выполнения бросков в прыжке и овладение мячом, отскокившим от корзины.

3. Наблюдения за деятельностью баскетболистов в игре позволяют

Библиография

Львовского

Института физкультуры

204282

считать, что по сравнению с прошлыми годами увеличилось количество бросков, выполняемых баскетболистами с ближней и дальней дистанции, уменьшилось количество бросков, выполняемых в условиях активного противодействия защиты.

4. При овладении мячом, отскочившим от корзины, на своем щите доминирует использование прыжка с отталкиванием двумя ногами без разбега или с короткого разбега.

5. Анализ средних величин и стандартных отклонений в специализированных заданиях, целью которых было определить степень использования двигательного потенциала прыгучести при бросках, свидетельствует, что баскетболисты недостаточно реализуют свои прыжковые возможности. Точность попаданий бросков в прыжке уменьшается с увеличением дистанции и степени противодействия защиты.

Сравнение показателей эффективности овладения мячом, отскочившим от корзины, свидетельствует о том, что двигательная асимметрия проявляется в серийной прыгучести баскетболистов.

6. С помощью факторного анализа выявлены состав и структура показателей, определяющих эффективность приемов - броска в прыжке и овладения мячом, отскочившим от корзины, у квалифицированных баскетболистов. Структура эффективности приемов определяется 6-ю факторами; ведущие из которых отражают:

- а) при анализе приема броска в прыжке
- способность управлять высотой прыжка во время бросков с дистанции (35,6% от общей дисперсии выборки),
 - высоту прыжка при броске (17,1% от общей дисперсии выборки),
 - рост-весовые данные баскетболистов (10% от общей дисперсии выборки),
 - точность попаданий со средней и дальней дистанции (7,6% от общей дисперсии выборки),

- точность попаданий с ближней дистанции (5,7% от общей дисперсии выборки),
- высоту прыжка при выполнении броска со средней и дальней дистанции (4,4% от общей дисперсии выборки),
- . б) при анализе приема овладения мячом, отскочившим от корзины
- прыжковую выносливость (27,6% от общей дисперсии выборки),
- ростово-весовые данные спортсменов (11,6% от общей дисперсии выборки),
- точность движения при овладении мячом, отскочившим от корзины правой и левой рукой (9% от общей дисперсии выборки),
- максимальную прыгучесть (8,6% от общей дисперсии выборки),
- серийную прыгучесть с движением на подбор правой и левой рукой мяча (5,6% от общей дисперсии выборки),
- прыжковую выносливость на максимальной высоте выпрыгивания (5,4% от общей дисперсии выборки).

7. Использование специальных тренажеров позволяет с помощью методов срочной информации существенно сократить время, отводимое на повышение эффективности важнейших приемов игры. Подбор средств при работе на тренажере необходимо проводить в соответствии с выделенными ортогональными факторами, определяющими эффективность приемов игры.

8. За три с половиной месяца специальной тренировки с использованием тренажеров у спортсменов опытной группы заметно улучшились показатели броска, выполняемого без сопротивления и с активным сопротивлением, а также показатели эффективности движений на овладение мячом. Повышение эффективности выполнения этих приемов существенным образом сказалось и на игровых показателях.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

Г.С.А. Полиевский, В.А.Данилов, В.А.Романов, П.В. Гуслов, Захар

Ксур, А.Галаль Эль-Дин. Прибор срочной информации о реализации прыжковых возможностей баскетболиста при броске мяча в кольцо в пр же. "Теория и практика физической культуры", № 5, 1984, с.55-56

Материалы диссертации доложены:

1. На итоговых конференциях кафедр баскетбола и ручного мяча, гигиены и спортивных сооружений ЦОЛИФК, 1982, 1983.

ПЕРЕВИРЕНО

2003

B

ПЕРЕВИРЕНО
2009

Лерид

ПЕРЕВИРЕНО
2011

Вад

2013

718