

Костюкович Тамара Петровна  
старший преподаватель кафедры спортивных  
и медико-биологических дисциплин  
учреждения образования «Могилевский государственный  
университет имени А. А. Кулешова»  
(г. Могилев, Беларусь)

Дервяшкин Владимир Леонидович  
старший преподаватель кафедры спортивных и медико-био-  
логических дисциплин учреждения образования «Могилевский  
государственный университет имени А. А. Кулешова»  
(г. Могилев, Беларусь)

*В статье приведены результаты исследования, направленного на определение точности трехочковых бросков баскетболистов в зависимости от условий проведения тестирования. Представлены числовые результаты диагностики, обсуждаются условия диагностики целевой точности спортсменов-баскетболистов.*

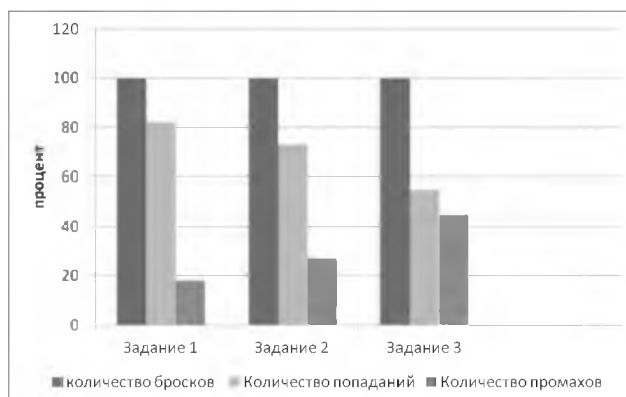
Баскетбол принадлежит к числу быстро развивающихся и динамичных видов спорта. С каждым днем проводятся тысячи исследований во всем мире для поиска путей повышения динамичности и зрелищности игры, оптимального соотношения между защитой и нападением, с учетом постоянного дополнения и изменения правил игры. С увеличением темпа игры и повышением агрессивности команд при игре в защите, начался резкий подъем бросков с дистанции, а они, в свою очередь, стали существенно влиять на результат игры. В наше время рубеж в 110 очков за игру уже не является невозможным результатом игры. Начинают расти требования к точности выполнения бросков с различных дистанций, и обязательным требованием является наличие в игровом арсенале игроков команд трехочковых бросков.

Таким образом, учитывая увеличение динамики и плотности игры в современном баскетболе, на современном этапе развития игры возрастает актуальность разработки и внедрения методик совершенствования техники выполнения бросков с дистанции [1, 2]. Индивидуальные и коллективные действия – это всего лишь часть большого объема технико-тактических действий игроков, предназначенных для улучшения условий выполнения броска. Необходимо уделять пристальное внимание непосредственно технике броска и условиям его эффективной реализации.

В связи с этим нами был проведен эксперимент со студентами нашего учебного заведения, представляющих секцию баскетбола, направленный на диагностику условий реализации целевой точности трехочковых бросков. Условия выполнения бросков были следующие:

1. Выполнение свободных трехочковых бросков в начале тренировки (при отсутствии отвлекающих факторов и обычном спокойном физиологическом состоянии).
2. Выполнение свободных трехочковых бросков при повышенном ЧСС (после выполнения беговых упражнений).
3. Выполнения трехочковых бросков в игровых условиях (после выполнения беговых упражнений и активной игре в защите напарника).

Объем исследуемой выборки составлял 10 человек. Перед каждым стояла задача выполнить 10 контрольных бросков в трех обозначенных выше условиях. Результаты эксперимента обработаны и представлены в процентном виде на рисунке.



Результаты проведенного эксперимента

УДК 796.015

### РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ТРЕХОЧКОВЫХ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УСЛОВИЙ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

Лукьянов Александр Владимирович  
преподаватель кафедры спортивных и медико-биологических  
дисциплин учреждения образования «Могилевский  
государственный университет имени А. А. Кулешова»  
(г. Могилев, Беларусь)

Итак, согласно результатов исследований, условия первого задания на студентов никакого отвлекающего воздействия не несут. Процент попаданий не является идеальным, но высокий. Причины промахов зачастую связаны с неидеальным по технике выполнением броска, а также с участием в эксперименте игроков, в амплуа которых редко входят броски из-за дуги.

В случае со вторым заданием, процент попаданий в кольцо падает. Падение небольшое – на 9%, и обусловлено оно, прежде всего, тем фактором, что выполнение бросков происходит на фоне повышенного ЧСС и утомления.

Реализация бросков в режиме условий №3 гораздо хуже. При воздействии интенсивной нагрузки, а также активной игре напарника в защите, процент попаданий резко падает вниз (на 18 % от второго задания и 27% от первого). Данные условия для выполнения броска максимально моделируют игровую обстановку. Учитывая приведенную динамику изменения точности, именно диагностика результатов в режиме условий № 3 и позволяет получить объективные данные о реальной игровой точности игроков. Проведение тестирования целевой точности в условиях № 1 приводит к искажению реальной игровой точности игроков команды.

### **Список использованной литературы**

1. Лукьянов, А. В. Совершенствование методики обучения броскам в баскетболе с целью повышения точности / А. В. Лукьянов // XVII Международный симпозиум Восток – Беларусь – Запад. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей XVII Международного симпозиума; Могилёв, МГУ имени А. А. Кулешова, 11–13 дек. 2014 г. – Могилёв: МГУ имени А. А. Кулешова, 2015. – С. 301–304.
2. Лукьянов, А. В. Взаимосвязь подготовительной части занятия с основной в процессе подготовки баскетболистов / А. В. Лукьянов // Итоги научных исследований учёных МГУ имени А. А. Кулешова 2015 г. : материалы научно-методической конференции (25 янв. – 4 февр. 2016 г.) / под ред. Е. К. Сычовой. – Могилёв : МГУ имени А. А. Кулешова, 2016. – С. 251–253.