

УДК 7

Дыбов Д.А.

студент,

3 курс, факультет «Физической культуры»

Белгородский государственный научный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

Сидякина К.О.

магистрант,

1 курс, факультет «Физической культуры»

Белгородский государственный научный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

Чешев А.Р.

магистрант,

3 курс, факультет «Физической культуры»

Белгородский государственный научный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БРОСКОВ МЯЧА У СТУДЕНТОВ-БАС- КЕТБОЛИСТОВ

***Аннотация:** В статье рассматривается проблема совершенствования точности бросков в корзину в баскетболе. В исследовании участвуют мужчины-баскетболисты студенческой команды.*

***Ключевые слова:** баскетбол, точность броска в корзину, мужская студенческая команда.*

***Abstract:** The article discusses the problem of improving the accuracy of basket shots in basketball. The study involves male collegiate basketball players.*

***Key words:** basketball, shooting accuracy, men's student team.*

В современном обществе олимпийские игры являются наиболее важным спортивным событием, которое «в качестве непосредственных участников и болельщиков, постоянно собирает многомиллионную аудиторию» [1, с. 101.]. При этом баскетбол является одним из наиболее зрелищных олимпийских видов спортивных игр, в котором у «белгородских баскетболистов были значительные успехи в достаточно далеком прошлом» [2, с. 97].

Современный баскетбол характеризуется постоянно возрастающим темпом игры, интенсификацией игровых действий, выполнением технических приемов на высокой скорости и использованием стремительных атак в нападении. Это предъявляет повышенные требования к точности выполнения всех технических приемов, среди которых броски мяча в кольцо по своей значимости занимают ведущее место [3; 4].

Точность бросков мяча в кольцо имеет исключительно важное и первостепенное значение при игре в баскетбол. Это связано с тем, что точность броска в кольцо предопределяет успешное выступление команды в соревнованиях, а ее совершенствование в тренировочном процессе имеет приоритетное направление [5; 6].

Цель исследования состояла в разработке методики совершенствования точности бросков мяча баскетболистами студенческой команды.

Педагогический эксперимент, проходивший на базе Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова, под руководством тренера-преподавателя высшей квалификационной категории И.А. Савкина, проводился в сезоне 2023-2024 гг.

Для разработки методики совершенствования точности бросков баскетболистами различного игрового амплуа нами были определены дозировка и интенсивность упражнений, повышающих результативность бросков в баскетболе (см. таблицу 1).

Таблица 1

Дозировка и интенсивность упражнений, совершенствующих точность броска

	Подготовительный период		Соревновательный период	
	Дозировка /мин/	Интенсивность	Дозировка /мин/	Интенсивность
Втягивающий	10	Переменная	10	Переменная
Ударный	20	Переменная	18	Переменная
Восстановительный	15	Переменная	15	Переменная

Кроме того, при подборе упражнений, направленных на совершенствование точности броска, использовались принципы интенсификации и вариативности.

Принцип интенсификации предусматривает повышение интенсивности средств подготовки, но оно не может быть беспредельным и должно определяться индивидуальными особенностями спортсменов. Данный принцип подразумевает избегание монотонных тренировочных нагрузок, при этом упражнения должны выполняться со сменой скоростей, чередованием напряжения и расслабления. В частности: - броски мяча в тройках; - используется два мяча, которые подаются бросающему баскетболисту в максимальном темпе.

Принцип вариативности использовался при применении широкого спектра различных упражнений, направленных на совершенствование броска мяча в кольцо. -броски мяча в парах с учётом только попаданий в кольцо, выполненных подряд; - броски мяча в парах с соревновательным моментом по игровому амплуа.

Тестирование общей физической подготовленности баскетболистов представлено в таблице 2

Таблица 2

Динамика средних показателей общей физической подготовки

Тест	Сентябрь 2023	Март 2024	Достоверность
Сгибание и разгибание рук, (раз)	35,6	36,1	P > 0,05
Челночный бег 3 по 10 м, (сек)	7,25	7,17	P > 0,05
Прыжок в длину с места, (см)	234,1	236,8	P > 0,05
Поднимание туловища из положения лежа, (раз)	33,9	34,1	P > 0,05

Обработка результатов показателей общей физической подготовленности студентов-баскетболистов показала, что в ходе экспериментальной работы нами не выявлено статистически достоверных изменений ($P > 0,05$) по всем тестам.

Тестирование точности бросков студентов-баскетболистов проходило представлено в таблице 3.

Таблица 3

Динамика показателей точности бросков мужской баскетбольной команды

Тест	Сентябрь 2023	Май 2024	Достоверность различий
Штрафной бросок, (к-во попаданий)	7,13	8,26	P < 0,05
Игровые броски, (к-во попаданий)	5,81	6,97	P < 0,05

Из результатов, представленных в таблице 3, следует, что студенты-баскетболисты улучшили точность попадания штрафных бросков с 7,13 попаданий в начале исследования до 8,28 попаданий к его завершению, и игровых бросков с 5,81 попаданий до 6,97 попаданий. Обработка полученных результатов с помощью методов математической статистики показала достоверный прирост среднегрупповой точности выполнения бросков ($P>0,05$).

Выводы

1. Из результатов эксперимента следует, что в показателях общей физической подготовленности не выявлено статистически достоверных изменений, баскетболисты команды «Технолог – СШОР № 4» (г. Белгород).

2. Достоверные изменения ($P>0,05$) в данных группах выявлены в технической подготовленности, оцениваемой по результативности выполнения бросков, так студенты-баскетболисты улучшили точность попадания штрафных бросков с 7,13 до 8,28 попаданий к его завершению, а в бросках с игры с 5,81 попаданий до 6,97 попаданий.

Использованные источники:

1. Воронин И.Ю. Олимпийские игры: древнегреческие традиции и современность [Текст] / И.Ю. Воронин, Е.В. Ушакова, В.А. Лукин ФИЗКУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. - Издательско-полиграфический центр "Научная книга» Воронеж, 28 ноября 2016 года С.100-103.
2. Воронин И.Ю. История олимпийского баскетбола Белгородчины [Текст] / И.Ю. Воронин, А.Ю. Саласин. - Физкультура, спорт, здоровье. -Сборник статей Всероссийской с международным участием очно-

- заочной научно-практической конференции, 2016. - Издательско-полиграфический центр "Научная книга" (Воронеж). – С. 96-99.
3. Воронин И.Ю. Результативность дальних бросков в женском студенческом баскетболе [Текст] / И.Ю. Воронин, А.Ю. Саласин. – Научный журнал Дискурс. № 2 (4). – 2017. С. – 32-37.
 4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства для студентов высших педагогических учебных заведений [Текст] / 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.
 5. Коновалов, В.Л. Баскетбол: Учебное пособие для СПО [Текст] / В.Л. Коновалов, В.А. Погодин. – Санкт-Петербург: Лань, 2022. – 84 с.
 6. Воронин И.Ю. Результативность бросков женской баскетбольной команды НИУ БелГУ в сезоне 2015-2016 года [Текст] / И.Ю. Воронин, А.Ю. Саласин. - Современные тенденции физической культуры и спорта // Сб. докладов Международной научно-практической и учебно-методической конференции, посвященной 95-летию НИУ МГСУ. Том Выпуск 9 (Москва, 09–10 июня 2016 года). - Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет. 2016. - С. 139-142.