

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНОСТИ В ЛУЧЕЗАПЯСТНОМ СУСТАВЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ С РАЗЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЙ

В.В. Головчик, магистрант

Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Множество специалистов баскетбола, подчеркивают исключительное значение движения кистью для повышения точности и дальности бросков, ведь во время выполнения завершающего движения кистью максимально долгий контакт пальцев кисти во многом обеспечивает точность выполнения броска [1, 59 с.].

Например, Хол Виссел считает, что при выполнении броска с дальних дистанций проявляется в большей степени сила мышц ног, спины, плеч, создавая дополнительное усилие с ритмичным и последовательным его выполнением, а в наибольшей степени влияющим элементом на точность является завершающее движение кистью [2, 82 с.].

Существуют множество исследований данного движения в контексте броска из безопорного положения, но исследований данного компонента в юношеском баскетболе является недостаточным, не разработанность данного вопроса определила актуальность исследования.

Цель исследования – определить степень влияния подвижности в лучезапястном суставе на точность бросков с различных дистанций.

Данное исследование проводилось с использованием результатов исследования подвижности лучезапястного сустава у баскетболистов 10-14 лет «ДЮСШ Воложинского района» и «ФОЦ Воложинского района».

Для определения подвижности в лучезапястном суставе бросковой руки было использовано 2 теста:

Тест на сгибание. Стойка ноги вместе, руки вперед, ладонями внутрь. Согните кисти внутрь, чтобы ваши пальцы смотрели друг на друга. Критерии оценки – пальцы и ладонь должны находиться на одной линии, пеникулярны руке (90°) – подвижность отличная, 80° – хорошая, меньше – плохая.

Тест на разгибание. Стойка ноги вместе, на ладонь левой руки возле подушечки большого пальца ложится скрепка или пуговица, сомкните ладони перед грудью так, чтобы пальцы смотрели вверх. Постепенно разводите локти в стороны, пока предплечья не составят друг с другом прямую линию или выше. Если предмет удерживается свободно и локти выше лучезапястного сустава, гибкости отличная, с трудом – хорошая, предмет падает – плохая [3, 15 с.].

Нами проанализирована результативность дальних бросков, выполненных баскетболистам «ДЮСШ Воложинского района» и «ФОЦ Воложинского района» в ходе тренировочного процесса.

При определении точности дальних бросков все баскетболисты выполняли тест, позволяющий определить их стабильность: 15 бросков, сериями по 5 попыток с заранее обозначенной точки на

площадке. После каждого броска игрок выполнял рывок к центральной линии и обратно, мяч подавался партнёром. Для определения процента реализации бросков в зависимости от показателей гибкости в лучезапястном суставе (тест на разгибание) испытуемые удерживали максимально возможный угол между кистью и предплечьем на протяжении всей фазы броска до момента завершающего движения кистью. Результативности в зависимости от показателей сгибания в лучезапястном суставе (тест на сгибание), испытуемые выполняли броски, завершающее движение которых было разделено на два способа: пальцы смотрят вперёд, параллельно полу; пальцы смотрят в пол, перпендикулярно полу.

Показатели теста на сгибания брались усреднённые. Показатели результативности в зависимости от гибкости указывались в процентах.

Таблица – Результаты определения подвижности в лучезапястном суставе и реализации бросков в зависимости от показателей подвижности.

Подвижность Расстояние/м	Тест на разгибание			Тест на сгибание		
	Отлично 71,3%	Хорошо 20,5%	Плохо 8,2%	Отлично 48,9%	Хорошо 33,4%	Плохо 17,7%
4	65,8	64,3	44,4	57,3	48,6	45,0
4,5	74,0	50,9	39,8	61,4	45,1	38,9
5	38,4	27,1	28,7	29,8	23,3	28,7

Нужно отметить незначительное изменение процента реализации бросков с различных дистанций в зависимости от возможностей «закрывать кисть». Реализация во время теста на разгибание максимальная разница на дистанции в 4 метра составила 21,4%, 4,5 метров 34,2%, 5 метров 11,3%. Последний показатель (5 метров) в разы меньше предыдущих, но общая результативность так же намного ниже.

Исходя из этого гибкость в лучезапястном суставе, а именно разгибание, является существенным фактором в повышении точности бросков. Завершающее движение кистью, сгибание, не существенным образом влияет на результативность.

Список использованных источников

1. Андреев В.И. Бросок в прыжке в баскетболе. Биомеханические основы и совершенствование техники: учебное пособие / В.И.Андреев, Л.В.Капилевич, Н.В.Марченко, Смирнов О.В., Плиев С.З. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 59 с.
2. Виссел, Х. Баскетбол: шаги к успеху / Хол Виссел. – М.: АСТ: Астрель, 2009.- 82 с.
3. Богданов В.М. Гибкость и ее развитие: Метод. рекомендации / Самар. гос. аэрокосм. ун-т; В.М.Богданов, Л.П.Богданова. Самара, 2004. – 15 с.