

Проявление право- и левосторонних двигательных функций у баскетболистов в условиях соревновательных игр

Леонид Айрапетьянц¹, Шавкат Ирматов²

АННОТАЦИЯ

Цель. Исследование уровня и динамики проявления количественных характеристик: дриблингов, финтов, передач и бросков, производимых баскетболистами правой и левой рукой в соревнованиях. **Методы.** Педагогические наблюдения, анализ соревновательной деятельности (Чемпионат и Кубок Узбекистана) ведущих клубных команд Узбекистана по баскетболу: «МХСК» (Ташкент), «Электроаппарат» (Ташкент), «Согдиана» (Навои) (видеоанализ и стенографирование). В исследованиях приняли участие 38 баскетболистов: МС — 17, КМС — 16, 1-й разряд — 5. **Результаты.** Сравнительная характеристика объемов игровых действий правой и левой рукой, зарегистрированных у высококвалифицированных баскетболистов в ходе их участия в чемпионате и Кубке страны, свидетельствует об абсолютном превалировании игровых приемов, выполняемых правой рукой и в правую сторону. Установлено, что у «праворуких» баскетболистов крайне слабо развита способность выполнять игровые действия левой рукой, а у «леворуких» — наоборот. **Заключение.** Для эффективной подготовки баскетболистов необходимо использовать комплексы ситуационно-игровых упражнений, симметрично развивающих право- и левосторонние двигательные функции, характерные для баскетбола. **Ключевые слова:** баскетбол, соревновательные действия, правосторонние и левосторонние двигательные функции.

ABSTRACT

Objective. To study the level and dynamics of the manifestations of quantitative characteristics, such as dribbles, tricks, passes and throws executed by basketball player right and left hands during the competition.

Methods. Pedagogical observation, and analysis of competitive activity (Championship and cup of Uzbekistan) of Uzbekistan's leading club teams such as «MHSK» (Tashkent), «Electroapparat» (Tashkent), «Sogdiana» (Navoi) by video and stenoigraphy analysis were used in the study. The study involved 38 basketball players including 17 Masters of sport, 16 Candidates for Master of Sport and five First-Class Sportsmen.

Results. Comparative analysis of amount of game actions produced by right and left hand during participation of qualified basketball players in the Championship and the Cup of the country shows the absolute prevalence of basketball tricks executed by the right hand and on the right side. It was found that the «right-handed» basketball players have very poorly developed ability to perform game actions by the left hand, and the «left-handed» players, vice versa.

Conclusions. The use of complex situation-playing exercises, that symmetrically develop right and left-sided motor function specific to basketball are necessary for effective training of basketball players.

Keywords: basketball, competitive actions, right and left motor function.

© Леонид Айрапетьянц, Шавкат Ирматов, 2013

Постановка проблемы. Идея гармоничного развития физических качеств и равномерно симметричного совершенствования двигательных функций с учетом специфики избранного вида спорта как фактора, трансформирующего кинематические резервы, изложена почти во всех учебниках, учебных пособиях и даже в программах по теории и методике спортивной тренировки. Однако в них отсутствует акцентированная установка на равномерно дифференцированное использование средств симметричного совершенствования координационных, скоростно-силовых и пространственно-временных параметров право- и левосторонних двигательных функций в ходе выполнения разнонаправленных поворотов, вращений и перемещений, соответствующих требованиям специфики тех или иных видов спорта.

Актуальность и практическая значимость данной проблемы особенно значима в баскетболе, так как именно в этом виде спорта гораздо больше возможностей расширить диапазон разносторонности технико-тактического мастерства за счет симметричного совершенствования двигательных функций правостороннего и левостороннего происхождения [1—6]. Тем не менее, визуальные наблюдения и просмотр видеозаписей соревновательных игр ведущих команд мира показывают, что далеко не все баскетболисты одинаково качественно могут выполнять игровые приемы правой и левой рукой. Более того, односторонность двигательных функций выражается не только в асимметричности выполнения ведения, передач, бросков мяча, но характерна и для поворотов, вращений, рывков, скачков, симметрично развитый уровень которых важен для обманных финтов, дриблингов, отвлекающих маневров и исполнения ложных тактических решений.

Задача и методика исследования. В целях определения фактического уровня проявления право- и левосторонних двигательных функций (игровых

приемов) у баскетболистов высших разрядов были проведены педагогические наблюдения за ходом соревновательных игр ведущих клубных команд Узбекистана «МХСК» (Ташкент), «Электроаппарат» (Ташкент), «Согдиана» (Навои) во время их участия в чемпионате и Кубке Узбекистана по баскетболу. При этом была выдвинута задача: изучить уровень и динамику проявления количественных характеристик дриблингов, финтов (с ведением мяча), передач и бросков, производимых баскетболистами правой и левой рукой в условиях соревнований.

Количественные показатели игровых действий, выполняемых правой и левой рукой, регистрировались в специальном протоколе путем стенографической записи. Параллельно проводилась видеосъемка игр, что позволило определить достоверность зафиксированных результатов. Под наблюдением находились 38 баскетболистов, из которых 17 мастеров спорта, 16 кандидатов в мастера спорта и 5 спортсменов 1-го разряда.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов педагогических наблюдений подтверждает выдвинутую ранее версию о том, что даже баскетболисты высших разрядов не способны одинаково качественно выполнять игровые действия правой и левой рукой. Так, у игроков команды «Согдиана» (Навои) во время одной из игр чемпионата Узбекистана объем бросков мяча, выполненных правой рукой, составил 84,2 %, а левой — 15,8 %. Объем исполнения дриблинга с ведением мяча правой рукой составил 74,4 %, а левой — 25,6 %. Передача мяча правой рукой составила 23,4 %, а остальные передачи были произведены двумя руками.левой рукой передачи мяча вообще не производились. Объем финтов в правую сторону (ложное движение влево и уход вправо) составил 87,8 %, а в левую (ложное движение вправо и уход влево) — 12,2 %.

ТАБЛИЦА 1 – Уровень проявления право- и левосторонних двигательных функций у баскетболистов ведущих клубных команд Узбекистана во время их участия в чемпионате Узбекистана, %

Команда	Бросок мяча		Дриблинг		Передача мяча		Финт	
	правой	левой	правой	левой	правой	левой	правой	левой
«Согдиана» (Навои)	84,2	15,8	74,4	25,6	23,4	—	87,8	12,2
«МХСК» (Ташкент)	78,9	21,1	62,5	37,5	73,1	26,9	88,9	11,1

ТАБЛИЦА 2 – Уровень проявления право- и левосторонних двигательных функций у баскетболистов ведущих клубных команд Узбекистана во время их участия в Кубке Узбекистана, %

Команда	Бросок мяча		Дриблинг		Передача мяча		Финт	
	правой	левой	правой	левой	правой	левой	правой	левой
<i>Групповые игры</i>								
«МХСК» (Ташкент)	81,0	19,0	76,3	23,7	84,7	13,5	70,0	30,0
«Электроаппарат» (Ташкент)	92,1	7,9	59,3	40,7	85,7	14,3	62,5	37,5
«Согдиана» (Навои)	97,2	2,8	60,5	39,5	92,3	7,7	65,0	35,0
«Электроаппарат» (Ташкент)	100	0	88,4	11,6	100	0	68,1	31,9
<i>Финальная игра</i>								
«Электроаппарат» (Ташкент)	87,5	12,5	82,6	17,4	100	0	81,8	18,2
«МХСК» (Ташкент)	74,4	22,6	70,2	29,8	74,4	23,6	62,5	37,5

Аналогичная картина изучаемых данных наблюдалась у игроков команды «МХСК» (Ташкент). Так, общий объем бросков мяча правой рукой был равен 78,9 %, а левой — 21,1 %. Один из игроков данной команды (Гу. К.), который является «леворуким», правой рукой вообще не производил бросков, а левой было произведено восемь бросков. Количество дриблингов, выполненных командой, составило: правой рукой — 62,5 %, левой — 37,5 %. У «леворукого» игрока объем дриблингов с ведением мяча правой рукой составил 30,8 %, а левой — 79,2 %. Число передач мяча, выполненных правой рукой, у «праворуких» составило 73,1 %, левой — 26,9 %; количество финтов в правую сторону 88,9 %, а в левую — 11,1 % (табл. 1).

На Кубке Узбекистана уровень проявления изучаемых количественных характеристик игровых приемов, выполненных правой и левой рукой, принципиально не отличается от показателей, зафиксированных в ходе чемпионата страны. В частности, объем бросков правой рукой у баскетболистов ко-

манды «МХСК» в игре с командой «Электроаппарат» составил 81,0 %, а левой — 19,0 %, число дриблингов соответственно — 76,3 % и 23,7 %, передач мяча — 84,7 % и 15,3 %, финтов — 70,0 % и 30,0 %.

У игроков команды «Электроаппарат» в игре с командой «МХСК» объем вышеперечисленных игровых действий правой и левой рукой составил соответственно 92,1 % — 7,9 %; 59,3 % — 40,7 %; 85,7 % — 14,3 %; 62,5 % — 37,5 %.

У игроков этой же команды, но в игре с командой «Согдиана» число изучаемых игровых действий составило: 100 % — 0 %; 88,4 % — 11,6 %; 100 % — 0 %; 68,1 % — 31,9 %. У команды «Согдиана» объем этих показателей составил: 97,2 % — 2,8 %; 60,5 % — 39,5 %; 92,3 % — 7,7 %; 65 % — 35 %.

В ходе финальной игры между командами «МХСК» и «Электроаппарат» вышепредставленное соотношение объемов игровых действий правой и левой рукой у игроков «МХСК» было 74,4 % — 22,6 %; 70,2 % —

29,8 %; 76,4 % — 23,6 %; 62,5 % — 37,5 %, а у игроков «Электроаппарата» — 87,5 % — 12,5 %; 82,6 % — 17,4 %; 100 % — 0 %; 81,8 % — 18,2 % (табл. 2).

Сравнительная характеристика объемов игровых действий правой и левой рукой, зарегистрированных у баскетболистов высокой квалификации во время их участия в играх чемпионата и Кубка страны, позволяет утверждать факт абсолютного превалирования игровых приемов, выполняемых правой рукой и в правую сторону. При таком соотношении объемов правосторонних и левосторонних двигательных функций, зарегистрированных у баскетболистов высших разрядов, не может быть и речи о достаточной разносторонности проявления их спортивного мастерства. Именно такой дисбаланс соотношения объема правосторонних и левосторонних двигательных функций свидетельствует о слабо развитой способности баскетболистов выполнять качественные игровые действия правой и левой рукой или в правую и левую стороны.

Выводы

1. Результаты исследования подтверждается ранее сформулированное предположение о том, что у «праворуких» баскетболистов крайне слабо развита способность выполнять игровые действия левой рукой, а у «леворуких» — наоборот.

2. Установленный довольно низкий уровень проявления игровых действий, выполняемых левой рукой, ориентирует

специалистов на необходимость разработки специально направленных комплексов ситуационно-игровых упражнений, симметрично тренирующих правосторонние и левосторонние двигательные функции, характерные для баскетбола. Причем в случае применения «правосторонними» игроками таких упражнений явное преимущество будут иметь игровые функции левостороннего происхождения,

а для «левосторонних» игроков — наоборот.

3. Предполагается, что наибольшая эффективность симметричного совершенствования право- и левосторонних двигательных функций может быть достигнута в случае равномерной тренировки этих функций с самого раннего возрастного этапа подготовки и продолжаться на всем протяжении многолетней системы спортивной тренировки.

Литература

1. Костикова Л. В. Женский баскетбол : от чемпионата мира до Олимпиады / Л. В. Костикова // Теория и практика физ. культуры. — 2003. — № 2. — С. 28—30.
2. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н. Сортэл. — М.: АСТ: Астрель, 2005. — 237 с.
3. Нестеровский Д. И. Баскетбол / Д. И. Нестеровский. — Теория и методика обучения: учеб. пособие. — М.: Академия, 2004. — 336 с.
4. Портнов Ю. М. Баскетбол: учеб. для ИФК / Ю. М. Портнов. — М.: Физкультура и спорт, 1997. — 480 с.
5. Vancil M. NBA Basketball Basics / M. Vancil. — N.-Y.: Sterling Publishing Co, inc., 1995. — 128 p.
6. Igniatevic A. Effects of perceived neuromuscular fatigue on kinematic variables of the basketball free throw shooting / A. Igniatevic // Abstract Boor. 10th Annual Congress European Colieq of Science. Serbia, Belgrade, June 13—16, 2005. — P. 98.

¹Узбекский государственный институт физической культуры

²Кокандский государственный педагогический институт, Узбекистан

References

1. Kostikova L. V. Female basketball: from the World championship to the Olympic Game / L. V. Kostikova // Theory and physical training practice. — 2003. — № 2. — P. 28—30.
2. Sortel N. Basketball: 100 exercises and councils for young players / N. Sortel. — M: ACT: Astrel, 2005. — 237 p.
3. Nesterovsky D. I. Basketball: Theory and a training technique / D. I. Nesterovsky // Manual. — M.: Academy, 2004. — 336 p.
4. Portnov JU. M. Basketball / JU. M. Portnov // The Textbook for IPC. — M: Physical culture and sports, 1997. — 480 p.
5. Vancil M. NBA Basketball Basics / M. Vancil. — N.-Y.: Sterling Publishing Co, inc., 1995. — 128 p.
6. Igniatevic A. Effects of perceived neuromuscular fatigue on kinematic variables of the basketball free throw shooting / A. Igniatevic // Abstract Boor. 10th Annual Congress European Colieq of Science. Serbia, Belgrade, June 13—16, 2005. — P. 98.

Поступила 18.04.2012