

Влияние силы кисти на меткость бросков баскетболистов

Бондарь А.И.*, Филипович Л.В.*, Иванский В.А.**

*Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
Республики Беларусь,

**Белорусский национальный технический университет

Для определения влияния силы кисти на меткость штрафных бросков у баскетболистов I разряда была измерена сила кисти. Исследовались: точность штрафных бросков, бросок в прыжке со средней дистанции и штрафных бросков после утомления. Состояние утомления достигалось при помощи выполнения теста «челнок»: бег по определенной схеме до отказа, как правило, не более 4 раз. Каждый вариант бросков – 30 попыток. Всего обследовано 12 баскетболистов и 8 баскетболисток. Полученные данные приведены в таблице.

Таблица – Коэффициенты корреляции между динамометрическими показателями и процентами успешных бросков

Показатель	Пол	Точность штрафных бросков	Точность штрафных бросков при утомлении	Точность бросков в прыжке
Данные кистевой динамометрии	м	0,01	-0,51	0,24
	ж	0,06	0,09	0,52

При выполнении штрафных бросков в свободных условиях получены коэффициенты корреляции у мужчин – 0,01 и у женщин – 0,06. Эти данные свидетельствуют о полном отсутствии влияния «хватательной» силы кисти на меткость штрафных бросков. Очень слабая такая зависимость выявлена у баскетболистов и при выполнении бросков в прыжке. Выявлено, что чем меньше динамическая сила кисти, тем лучше точностное движение у мужчин. У женщин при выполнении штрафных бросков в любом исследуемом состоянии не выявлены значения зависимости силы кисти и меткости бросков. Исключение составила зависимость среднего уровня при выполнении бросков в прыжке. Следовательно, между силой кисти и меткостью бросков у баскетболистов отсутствует значимая зависимость при выполнении штрафных бросков и бросков в прыжке, реализуемых в спокойных тренировочных условиях. При выполнении штрафных бросков в состоянии глобального утомления проявляется существенная связь между силой кисти и результирующей точностью. У баскетболисток отсутствует исследуемая связь при выполнении штрафных бросков, как в спокойных условиях, так и при утомлении, при бросках в прыжке связь выявлена на значимом уровне.