



**ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК
БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ ПРИ ОБУЧЕНИИ
ТЕХНИКЕ ШТРАФНОГО БРОСКА**

Якубов Абдурауф Абдукасимович

Ташкентский государственный транспортный
университет, Узбекистан, Ташкент,

Электронная почта: abduraufmuhabbat@gmail.com

***Аннотация:** В статье представлен обзор актуальности своевременной коррекции техники броска, а так же обозначена роль исправления ошибок при обучении юношей-юниоров технике бросков со штрафной линии в баскетболе. Освещены результаты проведенного анализа экспериментальной и контрольной группы в бросках со штрафной линии, идентифицированы ошибки выполнения и предложены соответствующие методические указания для исправления ошибок.*

***Ключевые слова:** баскетбол, комплекс упражнений, штрафной бросок, техника броска, исправление ошибок.*

***Abstract:** The article provides an overview of the relevance of timely correction of the shooting technique, as well as the role of error correction in teaching junior boys the technique of free throws in basketball. The results of the analysis of the experimental and control groups in free throws are highlighted, execution errors are identified and appropriate guidelines for correcting mistakes are proposed.*

***Keywords:** basketball, a set of exercises, free throw, shooting technique, mistake correction.*

Введение. Баскетбол - это спортивная игра с широким спектром технико-тактических действий, которые способствуют многостороннему развитию спортсменов с точки зрения двигательных, функциональных, технических, тактических и психологических аспектов. Последовательность и сложность этапов игры в баскетбол стимулируют двигательные навыки и творческие способности игроков с точки зрения проявления их физического, технического и тактического потенциала. Интенсивность игры в баскетбол

обусловлена нормативными положениями, творческим подходом тренеров, динамикой конкретных информационных технологий, а также научным и современным подходом к методике тренировок.

Уровень результативности баскетболистов определяется весом и качеством технико-тактической подготовки наряду с физической, психологической и теоретической подготовкой на всех уровнях подготовки, но с большим весом это необходимо на юношеском уровне. Техническая подготовка юниоров должна быть направлена на повышение уровня техничности и эффективности технических действий в связи с многосторонней спортивной подготовкой. Техническая подготовка должна проводиться в непрерывном и сезонном режиме на научной основе и в соответствии с современными методологическими и технологическими тенденциями в спорте.

Процесс технической подготовки должен стимулировать постоянное самосовершенствование игроков, и в этом отношении он должен быть направлен на следующие аспекты:

1. Должен быть стимулирующим и сложным для спортсмена;
2. Должен проводиться в самых разнообразных условиях;
3. Должен создавать конкретную связь между теорией и практикой;
4. Должен способствовать переносу технических навыков в игровые условия и обеспечивать корректирующую обратную связь в режиме реального времени.

Штрафные броски являются важным элементом технического уровня баскетболистов, и для их успеха требуются хорошая концентрация и адаптация к игровым условиям, а также правильная биомеханика выполнения бросков. Исследования показывают, что эффективность штрафных бросков зависит от условий их выполнения, поэтому результативные броски на тренировках явно превосходят таковые в официальной игре. Успех штрафного броска обеспечивается координацией конкретных движений в зависимости от

антропометрических характеристик игроков, позы во время броска, траектории броска и различных уровней согласованности между углом наклона суставов, участвующих в движении, и скоростью броска. Исследования показывают, что эффективность штрафных бросков зависит от правильности техники броска и минимизации ошибок при выполнении.

Штрафной бросок является основным приемом техники игры, так как от эффективности его выполнения зависит исход любого матча. Важно отметить, что исправить ошибки при обучении технике необходимо именно на начальном этапе обучения. Своевременное исправление, возникающих в ходе обучения технике броска ошибок, делает этот процесс более эффективным, что и обусловило актуальность данного исследования.

Целью исследования была реализация специальной тренировочной методики для улучшения выполнения штрафных бросков по баскетболу, а также оценка уровня эффективности штрафного броска. Мы также стремились подчеркнуть различия в прогрессе между экспериментальной и контрольной группами возрастной категории юношей-юниоров 15-16 лет.

Методы и организация исследования. Непосредственно педагогический эксперимент был проведен в период с ноябрь по декабрь 2024 года на базе ТГТУ г. Тошкент. Всего в эксперименте приняло участие 18 юношей-юниоров 15-16 лет. На констатирующем этапе эксперимента после объяснения техники, выполнения подводящих и специальных упражнений по обучению технике броска, было проведено педагогическое наблюдение, в ходе которого в протокол заносились данные о наличии ошибки только в том, случае, если она повторялась неоднократно, систематически, во время выполнения 40 бросков со штрафной линии. Это делалось для того, чтобы исключить случайные ошибки и выделить основные тенденции в имеющихся нарушениях техники выполнения баскетболистами бросков мяча со штрафной линии. Таким образом, были выявлены наиболее часто встречающиеся ошибки:

- в подготовительной фазе - узкое расположение стоп; неправильное расположение кисти поддерживающей руки на мяче;

- в основной фазе - резкое выпрямление бросающей руки;

- в заключительной фазе - поворот туловища в сторону бросающей руки;

мяч не вращается в обратную сторону при выпуске из рук.

Далее был разработан комплекс упражнений, направленный на исправление выявленных ошибок (табл. 1).

Таблица 1

Комплекс упражнений по исправлению ошибок при обучении технике броска
в баскетболе

Ошибки	Исправление	Методические указания
1) узкое расположение стоп в стойке	Выполняется произвольное передвижение по площадке. По сигналу нужно быстро встать в стойку с правильным расположением стоп	Стопы расставлены на ширине плеч, носки направлены вперед. Одноименная нога с бросающей рукой выставлена вперед на полстопы
2) неправильное расположение кисти поддерживающей руки на мяче	Катание мяча по стене вверх - вниз. Поддерживающая рука находится строго сбоку, не меняя своего положения	Поддерживающая рука находится сбоку, пальцы расставлены широко
3) резкое или рывковое выпрямление рук при броске	Мяч прижат согнутой рукой к стене. Выполняется отталкивание с плавным разгибанием руки	Разгибательное движение выполняется мягко, плавно
4) поворот туловища в сторону бросающей руки	Выполняются 3 прыжка с имитацией броска без выпуска мяча. Из стойки тройной угрозы с выпрямлением ног и рук. После 3 прыжка выполняется бросок	Туловище удерживается в вертикальной плоскости, направлено в сторону кольца
5) мяч не вращается в обратную сторону	Мяч в согнутой руке на 90 градусов. Подбрасывание и ловля мяча пальцами и верхней частью ладони с	После полного выпрямления бросающей руки при броске выполняется хлесткое движение

при выпуске из рук	подкручиванием над рукой как при завершении броска [2]	кости - сгибание вниз в лучезапястном суставе
--------------------	--	---

Упражнения применялись в течение 2-х месяцев на каждом занятии (всего 30 занятий), после чего было проведено повторное оценивание техники выполнения штрафного броска. Результаты сравнения частоты встречаемых ошибок в начале и в конце эксперимента представлены в таблице 2.

Результаты исследования и их обсуждение. Как видно из таблицы 2, в начале эксперимента у 9 человек наиболее часто встречаются ошибки, связанные с выпуском мяча бросающей рукой, в конце эксперимента, такая ошибка была выявлена всего у 2 юношей.

Таблица 2

Соотношение ошибок при выполнении юношами-юниорами техники броска в начале и в конце эксперимента

Ошибки	В начале эксперимента	В конце эксперимента
1) узкое расположение стоп в стойке	55,6 % (10 чел.)	11,1 % (2 чел.)
2) неправильное расположение кисти поддерживающей руки на мяче	66,7 % (12 чел.)	5,6 % (1 чел.)
3) резкое или рывковое выпрямление рук при броске	38,9 % (7 чел.)	5,6 % (1 чел.)
4) поворот туловища в сторону бросающей руки	44,4 % (8 чел.)	16,7 % (3 чел.)
5) мяч не вращается в обратную сторону при выпуске из рук	50 % (9 чел.)	11,1 % (2 чел.)

Так же была исправлена ошибка в заключительной фазе броска у 5 человек, которая заключалась в повороте туловища в сторону бросающей руки. Наилучшее изменение можно увидеть на примере ошибки №2 (12 человек в начале эксперимента, 1 человек в конце эксперимента). Ошибка №1 встречалась у 10 человек, к концу эксперимента осталась у двух. Неправильное выпрямление рук встречалось у 7 юношей, к концу эксперимента их число сократилось (1 человек).

Заключение. Проведенное исследование позволяет нам сделать ряд выводов:

1. Даже в условиях недостаточного объема времени, отводимого на обучение технике, своевременное выявление и исправление ошибок позволяет эффективно сформировать двигательный навык. Проведенное исследование показало, что благодаря внедрению в процесс обучения юношей технике выполнения броска предложенного нами комплекса упражнений, значительно (на 56 % в среднем) снизилось количество допускаемых баскетболистами при выполнении бросков технических ошибок.

2. Следует также отметить, что важно использовать постоянный мониторинг характера технических ошибок, при выполнении бросков, что позволяет сосредоточиться на решении конкретных задач коррекции допускаемых ошибок; осуществлять индивидуально дифференцированный подход к студентам в рамках образовательного процесса, подбирая упражнения с учетом их половозрастных особенностей, опыта занятий баскетболом, физической и двигательной подготовленности и т.п.

Список литературы

1. Karimov B.Z. Basketbolni o`qitish metodikasi. // O`quv qo`llanma. 2020. - 180 b.
2. Miradilov B.M, Ganiyeva F.V., Xusanova D.T., Karimov B.Z., Pulatov F.A. //Sport va harakatli o'yinlar (basketbol). // O`quv qo`llanma. 2019. - 180 b.
3. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubi. // Darslik. T.: 2017. - 351 b.
4. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. - М.: Академия, 2004. - 336 с.
5. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортэл. - М.: АСТ: Астрель, 2005. - 237 с.