



ВИДЫ И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

Якубов Абдурауф Абдукасимович

Ташкентский государственный транспортный университет,
Узбекистан, Ташкент,

Электронная почта: abduraufmuhabbat@gmail.com

Аннотация: Статья посвящена анализу видов и техники выполнения бросков в баскетболе. Рассматриваются три основные фазы броскового действия: подготовительная, основная и завершающая, каждая из которых влияет на эффективность выполнения. Автор выделяет ключевые параметры, регулирующие технику броска, включая точку замаха, траекторию, скорость и угол броска. Описаны физические и психические принципы, влияющие на результативность бросков, а также приведена классификация бросков по ряду признаков: по числу задействованных конечностей, траектории, положению тела, расстоянию до корзины и направлению. Статья может быть полезной для тренеров, спортсменов и преподавателей физической культуры.

Ключевые слова: баскетбол, техника броска, виды бросков, координация, фазы броска, физические принципы, психическая подготовка, классификация бросков

Abstract: The article is dedicated to the analysis of the types and techniques of throwing in basketball. Three main phases of the throwing action are considered: preparatory, main, and final, each of which influences the effectiveness of the execution. The author highlights key parameters that regulate throwing technique, including swing point, trajectory, speed, and angle of throwing. Physical and mental principles influencing the effectiveness of throws are described, and a classification of throws based on several characteristics is provided: the number of involved limbs, trajectory, body position, distance to the basket, and direction. The article can be useful for coaches, athletes, and physical education teachers.

Keywords: *basketball, throwing technique, throwing types, coordination, throwing phases, physical principles, mental preparation, throwing classification.*

Введение: Баскетбол является одним из основных видов спорта, входящих в систему физического воспитания молодежи. В современной тенденции игры определяется направленность технической подготовки игроков. Важным техническим приемом и основным средством в нападении является бросок в корзину.

Таким образом от точности и правильности броска, будет зависеть успех команды, выполнение которых осуществляется реализацией навыков несколькими разновидностями броска. Повышения точности выполнения основного приема игры баскетбол, влияющего на результат, вызывают необходимость дальнейшего изучения проблемы повышения точности бросков в процессе игры и разработки методики, способствующей повышению эффективности бросков у баскетболистов.

Возрастающие требования к точности бросков, необходимость их выполнения с различных дистанций (в том числе и дальних), значимость обучения и совершенствования методов техники броска, недостаточное количество в доступной нам литературе сведений на данную тему - перечисленные причины обуславливают актуальность настоящего исследования.

Цель исследования: изучить основные виды и технику выполнения бросков в баскетболе.

Методы исследования

Для достижения цели исследования применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

В общей структуре конкретного способа броска в корзину выполняют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. В подготовительной фазе определяется цель, и создание возможности без труда совершить бросок. Игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов для точности приема, а основные движения должны отличаться стабильностью или рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, которые обусловлены установкой на бросок. Данные установки могут быть направлены на регулирование:

- точки замаха (от плеча, снизу, над головой, из за головой);
- точки выпуска мяча (впереди себя, приподнято над головой);
- быстроты выполнения;
- высоты траектории полета;
- угла броска, а так же точности его произведения.

Говоря о бросках в баскетболе, следует отметить три основных характеристики - вид броска, стиль и технику. Для начала выделим разновидности бросков в баскетболе. Для их классификации используют несколько критериев:

- количество конечностей, участвующих в броске;
- положение мяча по отношению плечевого пояса в исходном положении;
- специфику завершающего движения при выпуске мяча;
- тип передвижения игрока;
- расстояние и направление по отношению к корзине.

Выделяют два основных принципа выполнения бросков:

1. Физические (сохранения равновесия тела, что дает выполнить координированные движения ногами, туловищем и руками; составления усилия; результативное сопровождение).

2. Психические принципы (умение расслабляться, сосредоточенность и уверенность).

Согласно принятой в настоящее время классификации, среди бросков в корзину выделяют следующие разновидности:

- 1) бросок одной рукой; бросок двумя руками;
- 2) бросок сверху (снизу от груди, добивание сверху вниз);
- 3) бросок с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита;
- 4) по характеру передвижения игрока: в прыжке, в движении с места;
- 5) по расстоянию: средние, ближние, дальние;
- 6) по направлению к щиту: непосредственно прямо перед щитом, параллельно к щиту, под углом к щиту.

Бросок двумя руками сверху в прыжке. Данный бросок самый надежный и самый зрелищный. Основным достоинством считается высокое положение мяча. При выполнении броска игрок как можно выше выпрыгивает вверх и двумя руками бросает мяч в кольцо сверху вниз. При выполнении броска в прыжке близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом. Главным движением при броске является движение пальцев и кисти, благодаря чему увеличивается степень исходного положения мяча за некоторое время до броска и точки выпуска мяча, в данном случае игрок сможет успешно преодолеть сопротивление противника.

Методы обучения и технического совершенствования бросков в прыжке юных баскетболистов должны разрабатываться с учетом анатомо-физиологических особенностей и различий в характеристике выполнения данных движений с различных дистанций. Одним из важных направлений тренировки считается развитие подвижности в лучезапястном суставе и силы мышц кисти. Такой подход позволяет повысить результативность выполнения бросков в прыжке с ближних и дальних дистанций как в тренировочной, так и в игровой деятельности.

Выполнение броска: исходное положение мяча выше лба, локтевые суставы должны быть либо на уровне плечевого пояса, либо немного выше

его. Кисти обращены ладонной поверхностью в направлении броска и тыльной стороной к лицу бросающего. Предплечья почти вертикальны. Мяч выпускается за счет комбинированных движений плечевого, локтевого и кистевых суставов вперед вверх и одновременного разгибания ног. Особо четко выражается короткое разгибание в локтевых суставах и сгибание в плечевых, обеспечивающие выпрямление рук вверх. Кисти при выпуске мяча сгибаются вперед. Большие указательные пальцы придают мячу обратное вращение. Впоследствии как мяч выпущен, ладони открыты и развернуты наружу.

Овладению своевременным выпуском мяча в прыжке способствует упражнение: встать с мячом на возвышение (скамейку, стул), а затем, выпрыгивая вверх, выполнять бросок. Для верного отталкивания на прыжок в движении нужно упражняться без мяча. При выполнении данного упражнения есть необходимость следить, чтобы игрок ставил ногу на опору с пятки и соответственно приседал.

Штрафной бросок - является важным техническим приемом. Опираясь на существующую классификацию бросков в корзину, можно сказать что, это бросок со средней дистанции, который выполняется с места прямо перед щитом, одной или двумя руками сверху, с вращением (или без вращение) и без отскока (или с отскоком) от щита. По определению официальных правил: штрафной бросок - это возможность, представляемая игроку, набрать одно очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска.

Методические приемы для тренировки штрафного броска, может использоваться прием выполнения бросков в необычных условиях: выполнение в состоянии значительного утомления; в состоянии значительного эмоционального напряжения.

Бросок одной рукой от плеча - применяется в современном баскетболе при атаке с близких дистанций. Как показывает практика, данный бросок

выполняют в движении после ловли мяча с передачи партнера или же после ведения. С шагом правой ногой (бросок правой рукой), поймав мяч, игрок делает шаг левой и поднимает мяч вверх, перенося его на выполняющую бросок руку. После следует толчок левой ногой вверх, руку с мячом выпрямляют и мяч направляют в кольцо. Маховую ногу, согнутую в колене, в момент толчкового движения свободно опускают, игрок приземляется на толчковую ногу. При атаке с дальней дистанции бросок выполняют в опорном положении. Перед выполнением броска согнутые ноги ставят параллельно либо одну ногу выставляют вперед (правую - при броске правой рукой), мяч выносят к плечу двумя руками и, когда он будет над плечом, рука, поддерживающая мяч опускается. После чего ноги разгибают, а руку с мячом выпрямляют вверх и движением кисти мяч направляют в кольцо. Кисть плавно сгибается вниз в лучезапястном суставе, для того чтобы придать мячу мягкое обратное вращение в момент выпуска.

Бросок с поворотом. Более частой возможностью для взятия корзины с близкой дистанции предоставляется либо центрному, либо нападающему игроку, располагающемуся спиной к корзине. Следовательно, игроки должны освоить следующие броски в данных позициях: крюк правой и левой рукой; бросок с поворотом; бросок с поворотом кругом и шагом к корзине; бросок снизу с поворотом; бросок с шагом от корзины и бросок в прыжке с поворотом. Данный бросок не доставляет трудностей для освоения. Успешное выполнение броска требует, чтобы шаг, поворот, отталкивание и бросок были выполнены одним непрерывным движением. Мяч принимается двумя руками, а вес тела равномерно распределяется на обеих ногах, для того чтобы сохранялась возможность выполнять поворот в любом направлении. Схема этого броска (правой рукой): после финта головой и плечами вправо шаг влево левой, или не опорной, ногой - одновременный поворот - отталкивание левой ногой. При выполнении поворота мяч выносится обеими руками в положение

для броска над головой. Техника движения рук такая же, что и при броске в прыжке.

Добивание. Добивание - является не просто, случайным удачным ударом по мячу. Его нужно тренировать, как и любой другой бросок. Высокий игрок должен быть готовым к добиванию мяча, который отскочил от щита или кольца в пределах полутора метров от корзины.

При этом стоя лицом к корзине с согнутыми ногами, поднятыми вверх руками и локтями, расположенными на уровне плеч, добивающий рассчитывает свой прыжок так, чтобы коснуться мяча кончиками пальцев в момент, когда мяч достигает высшей точки прыжка. После чего игрок с широко расставленными пальцами бросковой руки сперва мягко контролирует мяч, а после чего подбрасывает его вверх к корзине. Если невозможно контролировать мяч, то следует выполнить шлепок по нему. Также выполняется зрительный контроль, контроль кончиками пальцев и сопровождение, как и при любых других бросках одной рукой.

Заключение

Современный баскетбол на стадии бурного и творческого подъема, который направлен на активизацию действий, в нападении и в защите. Самым практикуемым умением в игре - является бросок. Поэтому баскетболисты уделяют много времени отработке навыков различных бросков для улучшения уровня квалификации.

Таким образом, в ходе проведенного исследования рассмотрели разнообразные классификации и характеристики бросков. Были определены особенности техники выполнения бросков с различных дистанций у баскетболистов; дана характеристика работы различных групп мышц кисти бросающей руки при выполнении бросков в безопорном положении.

Отсюда можно сделать вывод, что в условиях соревновательной деятельности баскетболистов наиболее часто используется бросок одной

рукой в прыжке, эффективность выполнения которого резко падает (от 72 до 27%), а вариативность точности в 2 раза увеличивается с изменением дистанции от ближней к дальней, особенно при чередовании бросков с различных дистанций по сравнению с серийным их выполнением.

С увеличением дистанции броска в различной степени увеличивается скорость движения звеньев бросающей руки, в наибольшей степени возрастает скорость движения кисти, которая при выполнении бросков с дальних дистанций играет роль главного управляющего движения.

Высокая подвижность в лучезапястном суставе является важным антропометрическим фактором, который дает преимущество в выполнении бросков с дальних дистанций и может служить критерием отбора игроков для выполнения названного приема нападения.

Литература

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.