

А.М. Пушкарева

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ



Ижевск 2011

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУВПО «Удмуртский государственный университет»
Кафедра физического воспитания

А.М. Пушкарева

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

Учебно-методическое пособие

Ижевск 2011

ББК 75.566я7
УДК 796.323(075)
П912

*Рекомендовано к изданию
Учебно-методическим советом УдГУ*

Рецензент: Мельников Ю.А. зав. кафедрой спортивных игр педагогического факультета физической культуры Удмуртского государственного университета

Пушкарева А. М.

Совершенствование бросков в баскетболе : учеб.-метод. пособие / А. М. Пушкарева, Ижевск. – Из-во «Удмуртский университет», 2011. – 33 с.

В методическом пособии подробно и в доступной форме рассматривается технический элемент в баскетболе – бросок мяча в корзину. Представлены различные виды бросков, условия и эффективность их применения. А так же разработан комплекс упражнений и игровых заданий для обучения и совершенствования техники выполнения бросков.

Предназначено для студентов занимающихся баскетболом, а так же преподавателей, реализующих программу по дисциплине «Физическая культура». Может использоваться тренерами детско-юношеских спортивных школ и учителями физической культуры для обучения и совершенствования бросков мяча в корзину.

УДК 75.566я7
ББК 796.323(075)

© А. М. Пушкарева

© Удмуртский государственный
Университет, 2011

Содержание

Предисловие.....	3
Введение.....	4
1. ХАРАКТЕРИСТИКА И ФАКТОРЫ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ.....	6
1.1. Психологические факторы.....	6
1.2. Физические факторы.....	8
2. КЛАССИФИКАЦИЯ БРОСКОВ В КОРЗИНУ.....	11
3. БРОСОК МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ В ДВИЖЕНИИ.....	14
3.1. Обучение и совершенствование.....	14
3.2. Методика обучения броску мяча одной рукой сверху.....	16
3.3. Упражнения и игровые задания.....	16
4. БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ В ПРЫЖКЕ.....	20
4.1. Обучение и совершенствование.....	20
4.2. Методика обучения броску.....	22
4.3. Упражнения и игровые задания.....	27
Заключение.....	31
Список использованной литературы.....	32

Предисловие

Данное пособие представляется актуальным для подготовки студентов, занимающихся на специализации «баскетбол» по дисциплине «Физическая культура» очной формы обучения и содержит необходимую для них информацию по технике выполнения бросков, методике выполнения и совершенствованию их в различных игровых ситуациях .

Пособие разработано в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования к результатам освоения основных образовательных программ бакалавриата (2010 г.). Материал предполагает освоение одного из основных разделов учебной дисциплины «Физическая культура», для развития общекультурных компетенций по направлениям подготовки физкультурных направлений. В процессе изучения профессиональных дисциплин («Баскетбол», «Теория спорта», «Теория и методика физической культуры» и др.) по направлению 034300 – «Физическая культура» предусматривает формирование ключевых профессиональных компетенций.

В методическом пособии собран материал характеризующих один из важнейших элементов в баскетболе – бросок мяча в корзину. Автором проведен анализ опыта ведущих тренеров России, зарубежных авторов, рассмотрены различные виды бросков, условия и эффективные способы их применения в зависимости от действий соперника в постоянно изменяющихся условиях игры (раздел 3.2, 4.1). А так же разработан и представлен комплекс упражнений и игровых заданий для обучения и совершенствования, а так же корректирования техники выполнения вышеназванных бросков (раздел 3.3 и 4.3).

Материалы методического пособия предназначены для студентов занимающихся баскетболом, в целях самореализации и самосовершенствования себя как личности и игрока. Преподавателями может использоваться в целях грамотного и творческого подхода к учебному процессу по дисциплине «Физическая культура». А так же рекомендуется тренерам детско-юношеских спортивных школ и учителям физической культуры для обучения и совершенствования бросков мяча в корзину.

Введение

Баскетбол – одна из самых интересных и популярных спортивных игр во всем мире. В нашей стране баскетбол один из хорошо развитых видов спорта, имеющий давние традиции подготовки высококвалифицированных спортсменов. Место баскетбола в системе физического воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры. Эта увлекательная игра широко применяется на занятиях по физической культуре в учебно-образовательных учреждениях разного уровня, детско-юношеских спортивных школах, для организации активного отдыха и досуга. Но главное – это ценность баскетбола как комплексного средства физического развития и воспитания подрастающего поколения.

Достижения высокого уровня мастерства в этом виде спорта предполагает овладение широким спектром знаний, умений и навыков в технико-тактическом мастерстве, физической подготовке и правил игры. Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля и передача, броски и ведение мяча, осуществляемые во взаимодействии с партнерами и в единоборстве с соперниками. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций и при противодействии соперников.

Главная цель игры – забросить мяч в корзину. Мяч, заброшенный в кольцо, – это лучшая, любимая всеми часть баскетбола, и на это есть причины. Вы бросаете мяч, и уже через мгновения виден результат – вы или попали, или нет. А подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении.

Обобщение опыта ведущих специалистов баскетбола, результаты многолетних педагогических наблюдений, личный игровой опыт автора позволяют сделать вывод о том, что основным объективным фактором, влияющим на результативность бросков в соревновательных условиях

является воздействие интенсивной двигательной деятельности на организм спортсменов. Повышение эффективности реализации бросков мяча в корзину возможно через адаптацию систем управления движениями к влиянию нагрузки путем совершенствования техники бросков в условиях, по интенсивности соответствующих и превышающих соревновательную деятельность. Так как в тренировочных условиях интенсивность двигательной деятельности (по ЧСС) находится на уровне 120-150 уд/мин, а интенсивность соревновательной деятельности 180-200 уд/мин. Это в свою очередь способствует развитию основных физических качеств: специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координации движений и общему укреплению организма. Что является фундаментом для поддержания необходимого уровня здоровья.

Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных способностей и особенностей игрока.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА И ФАКТОРЫ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ

Баскетболисты выполняют все действия на площадке с одной целью: создать необходимые условия для успешного броска мяча в корзину. Поэтому броски мяча в корзину являются одним из самых важных приемов техники игры в нападении. Основными требованиями к броску являются точность, стабильность, быстрота, эффективность в условиях противодействия. Решающее влияние на точность броска оказывает прицеливание, работа ног и рук, особенно кисти, для этого важно умение сохранять равновесие и координацию движений в любом положении. Важнейшей является и психологическая устойчивость игроков к различным сбивающим факторам (негативное воздействие зрителей, усталость и т.д.). Для того, чтобы хорошо освоить броски, баскетболисты должны научиться умело обращаться с мячом, т.е. хорошо ловить, передавать, вести мяч, мягко и быстро перемещаться, четко выбрать позицию.

Прежде чем рассматривать особенности техники, связанные с различными способами бросков, представим в деталях те основные факторы, которые должны учитываться при каждом броске в корзину с любой точки площадки и обуславливающие успех каждого игрока независимо от его способностей. Для удобства их разделили на две группы:

1) психологические, включающие концентрацию внимания или собранность, уверенность и умение расслабляться;

2) физические, включающие прицеливание, равновесие тела, создание усилия, расчет или ритм, координацию и соперничество.

1.1. Психологические факторы

Никто, вероятно, не будет оспаривать того, что игра в баскетбол в значительной степени определяется психической деятельностью. Никогда психологическая подготовка не сказывается более сильно, чем при бросках в корзину. К счастью

собственные возможности для совершенствования психических аспектов броска часто менее ограничены, чем возможности для совершенствования физических аспектов. В истории баскетбола, как и в истории любого другого вида спорта, есть много примеров, когда игроки становились великими, несмотря на скромные физические данные. Обычно такой успех приписывают упорству.

Собранность можно назвать умственной дисциплиной. Она подразумевает концентрацию внимания на выполняемой работе и является качеством, характерным для каждого спортсмена.

Умение расслабляться. Это качество тесно связано с собранностью. То, что у великих игроков в венах течет ледяная вода, стало избитой фразой, но мы уверены, что кажущиеся сверхчеловеческое хладнокровие, которое некоторые игроки демонстрируют в условиях напряженного поединка, не что иное, как своего рода, натренированная отрешенность от всего окружающего, за исключением выполнения непосредственной задачи.

Уверенность. Каждый бросок должен выполняться с уверенностью, - что мяч наверняка попадает в корзину, не касаясь обруча. Уверенность, однако, нельзя смешивать с вероятностью. По сути дела, они находятся в противоречии. Хотя хороший снайпер никогда не выполнит броска, в котором он не уверен, он часто промахивается. Существует несколько причин, по которым у игрока может отсутствовать уверенность, когда ему предоставляется возможность выполнить бросок с высокой вероятностью успеха: игрок может потерять уверенность в себе после серии промахов или может оказаться усталым или недостаточным собранным. Вероятно, у каждого игрока бывают неудачные игры, когда ничего «не идет», но бывает и моменты, когда во второй половине игры обретается высшая форма после неудачной первой половины. Это умение психически восстанавливаться, подобно умению некоторых игроков восстанавливать равновесие в воздухе после выпрыгивания, выполняемого из неудобного положения, является признаком отличной тренированности спортсмена.

Мы уверены, что упорный игрок считает собранность, уверенность и умение расслабляться основными психическими принципами.

1.2. Физические факторы

Выполнение броска по цели включают следующие факторы:

Удерживание равновесия тела - при хорошем равновесии нападающий может координировать напряжение каждой мышцы для создания общего усилия в направлении корзины. Важно почувствовать, как тело легко двигается в направлении щита, с легким наклоном вперед. После броска в прыжке приземляться нужно на две ноги одновременно, в готовности двигаться вперед, в случае если бросок не удачен и требуется подбор мяча.

Создание усилия — развитие общего усилия при выполнении бросков в корзину осуществляется взаимодействием следующих факторов:

- плавного движения кисти и пальцев вперед, После выпуска мяча пальцы опущены и направлены в сторону кольца. Нужно задержать руки на той же высоте хотя бы на секунду, «проводить» мяч до кольца.

- быстрого разгибания руки резким движением локтя и плеча;

- быстрого выпрямления ног в коленных суставах одновременно с подниманием на носки. Обратит внимание на слегка согнутые колени перед выполнением броска и расположение стоп. Стопы направлены в сторону щита.

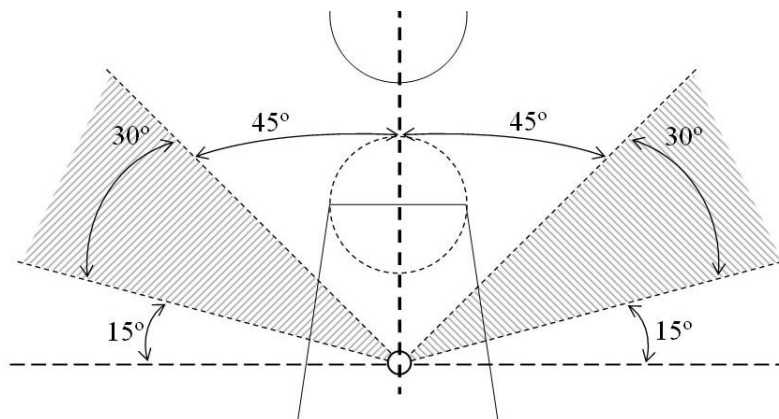
Расчет - расчет броска начинается с постановки ноги для отталкивания и заканчивается сопровождением и восстановлением исходного положения. Любое нескоординированное движение телом или частью тела будет непосредственно влиять на траекторию полета мяча.

- использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории. Это дает возможность пальцами выправлять траекторию в момент выпуска мяча и обеспечивает

«мягкое», естественное вращение. Благодаря исключительной чувствительности кончиков пальцев и мягкому, уверенному движению кисти у игрока образуется «чувство мяча», которое становится решающим фактором в определении точности броска.

– сопровождение - успех броска определяется постоянным визуальным контролем корзины, и плавными, непрерывными наращиванием двигающейся силы, которая достигает максимума в момент, когда мяч сходит с кончиков пальцев. При этом сопровождение является существенной частью последовательности движений при выполнении броска.

– точность броска в корзину определяется, в первую очередь, рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силы и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита. (рис. 1)



Примечание: □ – прямо в корзину; ▨* – с отскоком от щита
(*данная область наиболее благоприятна на первоначальных этапах для студентов 1-2 курсов)

Рис. 1. Примерные границы областей площадки для бросков

В бросках необходимо придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета (обратное вращение). В бросках из-под щита мяч должен вращаться вокруг своей вертикальной оси, что позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, использовать большее пространство за щитом для прохода и броска в корзину. Броски со средней и дальней дистанции целесообразно выполнять сильнейшей рукой (рис. 2).



Рис. 2

Броски вблизи корзины надо уметь выполнить как правой, так и левой рукой. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия соперника.

2. КЛАССИФИКАЦИЯ БРОСКОВ В КОРЗИНУ

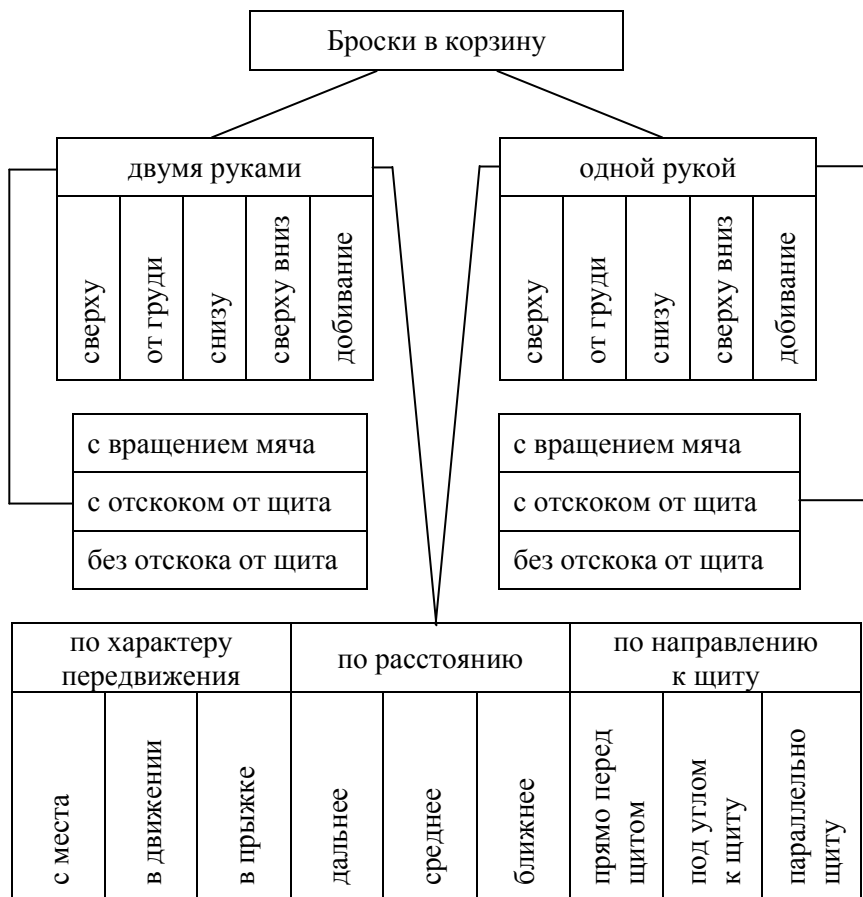


Рис. 3

Броски мяча двумя руками в современном баскетболе имеют меньшее распространение. Преимущественно их используют на начальном этапе обучения, а так же игроки женских команд.

Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.

Бросок двумя руками снизу применяют чаще всего после стремительного движения к щиту, когда необходимо в полете приблизить мяч к корзине, обыгрывая высокорослого защитника. Делая последний широкий шаг и отталкиваясь вперед-вверх, игрок выносит снизу вверх прямые руки с мячом под руками защитника и мягким движением кистей направляет мяч в корзину.

Бросок двумя руками сверху вниз чаще используют игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

Бросок одной рукой от плеча - распространенный способ атаки кольца с места со средних и с дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.

Бросок одной рукой сверху в прыжке - основное средство нападения в современной баскетболе. Выполнение данного броска возможно с различных дистанций, после бега, после ведения, с места.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровым игроком для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.

Бросок одной рукой снизу применяется примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в движении и в прыжке, кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотами и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

Бросок одной рукой сверху в движении. Этот способ броска - один из самых распространенных. Он применяется для атаки корзины с близкого расстояния после прохода под щит с ведением.

Рассматривая различные виды бросков, характерные для игроков каждого амплуа стоит отметить, что центровые игроки должны тренировать броски прежде всего с дистанции в пределах 4-5 метров от корзины. Это броски в прыжке с поворотом, крюком левой и правой рукой, в сочетании их с различными

проходами и бросками в движении одной рукой снизу, сверху, сверху – вниз и добиванием мяча. Нападающие и защитники должны больше работать над совершенствованием бросков в прыжке со средней и дальней дистанции в пределах 5-7 метров от корзины, бросков мяча после обыгрывания защитника и прохода к корзине. Но вместе с тем, современный баскетбол все чаще предъявляет требование к универсальности игроков, нападающие и защитники должны владеть бросками, присущими игре центровых и наоборот.

Баскетболисты, различающиеся по уровню спортивного мастерства и уровню подготовки, имеют различные показатели точности, общей работоспособности в бросках и устойчивости техники броска к состоянию утомления.

Игрок, атакующий корзину, должен быть уверен в успехе своих действий. Уверенность приобретается в процессе длительной тренировки. Необходимо обращать внимание на выполнение бросков в соревновательном ритме. Лучше, когда упражнение выполняется вдвоем либо группами.



Почему в совершенствовании бросков необходим соревновательный элемент? Можно часто наблюдать, когда баскетболист на тренировках точно попадает в цель. Но в игре точность пропадает. Несоответствие результатов в тренировке и в игре объясняется психологическим давлением, оказываемым на баскетболиста игровой обстановкой. Поэтому усло-

вия тренировочного занятия необходимо как можно чаще приближать к игровым.

3. БРОСОК МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ В ДВИЖЕНИИ

3.1. Обучение и совершенствование

Рассмотрим бросок одной рукой сверху (Рис. 4) в движении наиболее подробно. Данный бросок в игре применяется чаще, по сравнению с другими бросками и изучается одним из первых в техническом арсенале бросков.

Игрок, выполняющий бросок мяча во время прохода под щит с левой стороны должен выполнить бросок в движении левой рукой. Он должен поймать мяч и выполнить длинный стелющийся шаг левой ногой. (рис. 4.1). Затем он выполняет короткий, стопорящий шаг правой ногой, поднимает мяч к левому плечу(рис. 4.2) и выпрыгивает вертикально вверх, делая при этом энергичный мах бедром левой ноги. Во время прыжка игрок выносит мяч вверх и перекладывает его на кисть левой руки (рис. 4.3). В наивысшей точке взлета бросающая рука полностью выпрямляется, чтобы максимально приблизить мяч к цели и он мягко выталкивается кистью в направлении корзины (рис. 4.4). Игрок приземляется под кольцом на полусогнутые ноги в готовности бороться в случае промаха за отскочивший мяч. Обучение броскам в движении после ведения необходимо как правой, так и левой рукой.



Рис. 4



Рис. 4.1



Рис. 4.2



Рис. 4.3



Рис. 4.4

3.2. Методика обучения броску мяча одной рукой сверху

1. Стоя под углом 30-45° к щиту на расстоянии 1-1,5м правая нога впереди, поставленная на пятку. Мяч в руках перед левым плечом. Перекатом с пятки на носок выполнить толчок правой ногой и мах левым бедром вверх - бросок левой рукой (8-10 раз)

2. То же, но после шага правой ногой из исходного положения - левая нога впереди (6-8 раз).

3. То же, но игрок берет мяч с руки партнера - шаг левой, шаг правой — бросок мяча в корзину (6-8 раз).

4. То же после выполнения ведения мяча на месте (6-8 раз)

5. Бросок мяча в движении шагом после ведения (2 мин.).

6. То же, но после ведения на небольшой скорости (3-5 мин.).

7. То же, но после ведения на высокой скорости (3-5 мин.).

Те же действия выполняются при броске мяча в движении с правой стороны, но бросок выполняется правой рукой, первый шаг правой ногой, второй шаг – левой ногой.

Характерные ошибки, встречающиеся в процессе обучения: первый шаг направлен вверх; прыжок направлен вперед; поперечное размахивание руками с мячом; выпуск мяча не в высшей точке прыжка, отдергивание руки после броска.

После того как занимающиеся овладели данным видом броска, в учебные занятия включаются упражнения соревновательного характера, в которых основной акцент делается на бросок мяча одной рукой сверху в движении после ведения.

3.3. Упражнения и игровые задания

Рассмотрим те упражнения и игровые задания, которые используются для совершенствования броска мяча одной рукой сверху в движении.

1. «Кто быстрее». Группа разбивается на несколько команд, которые строятся в колонне под разными углами к щиту справа - слева от него. Броски в движении, команда,

забросившая мяч первой 5, 10, 15 раз, объявляется победительницей.

2. «Кто больше». То же, но победительницей объявляется команда, забросившая наибольшее количество мячей за 3-5 мин.

3. То же, но соревнование проводится не между командами, а между отдельными баскетболистами.

4. То же, но победителем объявляется игрок, первым сумевший забросить мяч в корзину 3-5 раз подряд.

5. Упражнение выполняется в парах. Площадку делим пополам, вдоль боковой линии. На пару один мяч. Игроки в паре выполняют передачи мяча, двигаясь от лицевой линии к противоположному кольцу, как только баскетболисты пересекли центральную линию, игрок ближний к центру выполняет ведение мяча и далее передачу игроку, который бежит ближе к краю площадки. Передача выполняется в «район» расположения трех-очковой линии. Игрок, получив мяч, выполняет 1-2 удара мяча в пол (ведение мяча) и бросок мяча в движении одной рукой. В противоположную сторону баскетболисты меняются сторонами, и бросок выполняет другой игрок из пары. Выигрывает пара, набравшая 5, 10, 15 и т.д. попаданий. То же упражнение можно выполнить и в другую сторону, для того чтобы игроки одинаково в совершенстве владели броском в движении одной рукой с правой и с левой стороны, соответственно правой и левой рукой.

6. Упражнение выполняется в тройках, на тройку 2 мяча. Тройка располагается у центральной линии. По команде игроки, у которых есть мячи, двигаются в противоположные стороны с ведением мяча, с целью забросить мяч в корзину, используя бросок мяча одной рукой в движении. В одно кольцо выполняется бросок правой рукой, в другое кольцо – левой. После броска мяч передается третьему игроку, и он тоже выполняет бросок в движении на одно из колец. Упражнение выполняется 5-7 минут, выигрывает тройка, забросившая наибольшее количество бросков.

7. Выполнение упражнения тоже, только тройке нужно забить 10, 15, 20 и т.д. бросков. Победителем считается тройка, которая быстрее забьет заданное количество бросков.

8. Упражнение выполняется в парах, на пару один мяч. Начиная от лицевой линии, игроки двигаются к противоположному кольцу, выполняя передачи в парах. Как только мяч пересек центральную линию, один игрок становится нападающим и с ведением мяча устремляется к кольцу на максимальной скорости, с целью забить мяч в кольцо, используя бросок в движении. Вторым игроком – защитником, пытается противодействовать выполнению броска. Если попадание результативно, нападающему начисляется два очка, а если бросок не удачен – защитнику начисляется одно очко. Выигрывает тот игрок, который наберет наибольшее количество очков. Упражнение выполняется 7-10 минут.

9. Упражнение выполняется в парах, на пару мяч. Игроки становятся в противоположных углах баскетбольной площадки, на одной лицевой линии. У одного игрока в руках мяч. По сигналу игрока с мячом, игрок без мяча начинает движение на максимальной скорости в сторону противоположного кольца и получает длинную передачу от своего партнера в районе центральной линии. Задача игрока, получившего мяч, забить его в корзину, используя бросок одной рукой в движении после ведения. Задача игрока, выполнявшего передачу, выполнить рывок к противоположному кольцу и подобрать мяч после броска. Если бросок результативен и партнер подобрал мяч, который не успел упасть на пол, то паре начисляется два очка. Если бросок не точен, но мяч подобран, то начисляется одно очко. Если нет результативного броска и нет подбора – ноль очков. Выигрывает пара, набравшая наибольшее количество очков. Естественно, что в каждой серии этого упражнения игроки меняются местами. Упражнение выполняется 5-6 минут.

10. Игра «Догонялки». Игроки делятся по парам, у каждого мяч. Один игрок с ведением начинает догонять своего партнера. Партнер с ведением мяча убегает. Если игрок, убегая, выполняет бросок мяча в корзину одной рукой в движении и попадание результативно, то «заляпать» этого игрока нельзя. Ведущий должен дать «фору» (2-3 метра) убегающему игроку, а затем снова пытаться заляпать своего партнера. Но если игрок, выполняя бросок, не попал в кольцо, то он становится ведущим.

Игра выполняется 5-7 минут, в парах выигрывает тот игрок, кого заляпали наименьшее количество раз, и он набрал наибольшее количество результативных бросков в движении. За то, что игрок догнал своего партнера, начисляется одно очко, за забитый мяч тоже одно очко.

11. Упражнение тоже, только у каждого мяч. Определяются несколько водящих, остальные игроки убегающие. Кого «заляпали», считают минус одно очко, забитый мяч – одно очко. Игра длится 4-6 минут, через каждые две минуты водящие выбираются другие, и начинается новый подсчет очков. Выигрывают те игроки, которые набрали наибольшее количество очков в каждой серии.

12. Игроки делятся по тройкам, на тройку два мяча. Пара игроков встают на лицевой линии, на расстоянии 5-6 метров друг от друга, мяч у одного из баскетболистов. Третий игрок с мячом располагается на ближайшей трехочковой линии. По сигналу игрок с мячом с ведением устремляется к противоположному кольцу, с целью забить мяч в кольцо (бросок выполняется в движении одной рукой). Пара игроков, выполняя передачи, должны догнать баскетболиста с мячом и «заляпать» его. Если пара догнала игрока с мячом – начисляется каждому в паре по одному очку, если пара не смогла догнать игрока с мячом, и он выполнил результативный бросок – ему начисляется два очка. Каждый в роли убегающего 2-3 раза. Выигрывает тот из тройки, который наберет наибольшее количество очков. «Заляпать» можно только рукой, «ляпает» игрок, у которого находится мяч.

13. Игроки делятся по тройкам, на тройку два мяча. В паре с мячом встают на линию штрафного броска, один с мячом на лицевую. По сигналу преподавателя игрок с мячом выполняет ведение на максимальной скорости к противоположной корзине, игроки в паре, выполняя передачи мяча, тоже двигаются в направлении противоположной корзины. Выигрывает тот игрок (пара), которая быстрее забросит мяч в корзину, используя бросок мяча одной рукой сверху в движении.

4. БРОСОК МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ В ПРЫЖКЕ

4.1. Обучение и совершенствование

Данный бросок применяется в игре наиболее часто по сравнению с другими видами бросков. Рассмотрим методику обучения броску, технику, стили броска мяча одной рукой сверху в прыжке, упражнения, применяемые для совершенствования данного броска. Так же следует помнить, что приступая к обучению броскам, необходимо напомнить занимающимся о правильной траектории полета мяча и с принципами прицеливания при бросках с различных позиций на площадке – под углом 45 градусов, перпендикулярно и параллельно щиту. В начале, с помощью подводящих упражнений обучают движениям рук, а затем в упражнение включают работу ног. Для усложнения выполнения бросков применяют уменьшенные ориентиры для прицеливания, ограничивают время на подготовку к броску, изменяют позиции и условия выполнения данного технического элемента.

Следует отметить три основные характеристики броска: вид, стиль и технику, понимаемую как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях и разновидностях бросков, но они не отличаются в основах техники – механических принципах движений при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, удержание мяча или направление локтя бросающей руки одинаковы у разных снайперов.

На рисунках 5 – 9 показан бросок мяча одной рукой сверху в прыжке, начиная от исходного положения игрока и заканчивая приземлением игрока на площадку после броска.

Различают три основных стиля выполнения броска по высоте поднимания локтя: бросок с локтем, поднятым на одну четверть, наполовину и на три четверти. Любой из этих стилей может быть использован при выполнении броска. Высота поднимания локтя не нарушает траектории полета мяча.



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

Если игрок физически недостаточно крепок или выполняет бросок с дальней дистанции, ему выгоднее использовать бросок с невысоким подниманием локтя в фазе замаха. Путь, на котором игрок может воздействовать на мяч в этом случае, увеличивается, и баскетболисту легче развить необходимые усилия для правильного выпуска мяча.

4.2. Методика обучения броску

Техника выполнения точных бросковых движений предусматривает, что начальное усилие по преодолению инерции покоя должно исходить от мощных мышечных групп ног. Рука и кисть выполняют роль тонкого регулятора броскового движения, направляющего мяч в корзину. При этом становится ясным, что с увеличением дистанции броска начальный импульс мышц ног должен увеличиваться. При достаточно мощном импульсе игрок отрывает ноги от пола, выполняя легкий подскок.

Иногда можно наблюдать такую картину. Во взрослую женскую команду приглашают перспективную баскетболистку из команды девушек. При выполнении на тренировке упражнения в бросках тренер, не задумываясь, делает новичку замечание: «Лена, выше локоть!» Лена старается выше поднять локоть перед бросковым движением и, не будучи достаточно физически подготовленной для того, чтобы только за счет разгибания руки в локте и движения в лучезапястном суставе плавно направить в корзину мяч, весящий 650 г, с расстояния 5-6 м, вместо броска выполняет какой-то невообразимый толчок, изгибаясь всем телом. Это происходит потому, что тренер недостаточно четко представляет себе разницу между техникой и стилем броска. То же самое происходит, когда бросок с близкой дистанции выполняет недостаточно физически крепкий игрок. Здесь очень важно понять, что легкий подскок при броске позволяет игроку сохранить правильную технику броскового движения, которая была бы нарушена в противном случае из-за недостатка усилий по преодолению инерции покоя.

Приведенные рассуждения являются принципиально важными, поскольку позволяют тренеру осознать, насколько просто при обучении осуществляется переход от броска на месте к броску в прыжке на базе одной техники.

Еще одной специфической чертой стиля броска в прыжке является точка выпуска мяча по отношению к прыжку. Игрок может выпустить мяч во время подъема тела при прыжке, в высшей, или «мертвой», точке прыжка и при опускании вниз. Если игрок одновременно с отталкиванием начнет само бросковое движение, он выпустит мяч прежде, чем достигнет высшей точ-

ки прыжка. Этот бросок получил название на один счёт, по методическому приему, в соответствии с которым игрок говорит: «Раз!» и одновременно отталкивается и выполняет бросок. Он очень удобен для молодых игроков и для игроков, выполняющих броски с дальних дистанций. Правильным будет и быстрое выполнение этого броска на два счёта. Если игрок выпрыгивает вверх, после чего сразу же начинает разгибающее движение в локте бросающей руки, он выпустит мяч на подъеме или в высшей точке прыжка. На счёт «раз» игрок отталкивается, на счёт «два» выполняет бросок. Затянутый бросок на три счёта не рекомендуется использовать при атаке со средних и дальних дистанций. Он самый медленный, а инерция опускания тела в момент выпуска мяча требует развития значительных преодолевающих усилий. При этом при броске на счёт «раз» осуществляется отталкивание, на счёт «два» - пауза, на счёт «три» - бросковое движение.

Три черты стиля броска мяча одной рукой сверху – высота поднимания локтя, высота выпрыгивания и точка выпуска мяча по отношению к прыжку, а так же дистанция, с которой выполняется бросок – позволяют методически обосновать последовательность школы бросков в баскетболе.

Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких. Бросок с места или в прыжке на один счёт, с локтем, поднятым на одну четверть, самый легкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчает координацию движений. Если молодой игрок начнёт изучать бросок из положения с локтем, поднятым на одну четверть, все, что ему останется сделать позже для изменения броска, когда он физически окрепнет, - поднять локоть выше и сильнее оттолкнуться при прыжке.

Тренер должен следить за тем, чтобы игрок выполнял броски с близких дистанций до тех пор, пока он не освоит координацию более высокого прыжка с более высоким подниманием локтя. Игрок может совершенствовать технику броска независимо от своего возраста. Техника броска может быть улучшена, если тренер-преподаватель понимает законы механики броска, а

игрок психологически готов к перестройке своих движений. Корректировка техники должна осуществляться при выполнении упражнений в бросках с ближних дистанций. Необходимо акцентировать внимание в каждом упражнении только на одну либо две детали техники броска, но не больше.

Условия выполнения техники броска мяча одной рукой в прыжке, которые необходимо соблюдать:

Исходное положение (рис 10,11):

- мяч располагается достаточно близко к телу;
- перед началом броскового движения мяч располагается перед грудью;
- при подъеме вверх мяч проходит перед лицом игрока, выполняющего бросок;
- локти опущены вниз;
- части тела не должны отклоняться от вертикали;
- перед началом отталкивания, ноги в коленях согнуты;
- ноги на ширине плеч или несколько уже, одна стопа чуть впереди другой.



Рис. 10



Рис. 11

Начало броскового движения (рис. 12,13):

- игрок смотрит на корзину;
- кисть поддерживающей руки располагается сбоку на мяче;
- звенья бросающей руки располагаются на одной линии, не отклоняющейся от вертикали;
- мяч выносится вверх плавно, одновременно с движениями ног при отталкивании;
- кисть бросающей руки располагается параллельно полу;
- мяч выпускается под углом 60 градусов по горизонтали;



Рис. 12



Рис. 13

При выпуске мяча (рис. 14,15):

- ноги полностью выпрямлены, стопы должны быть опущены;
- бросающая рука выпрямлена в направлении корзины;
- мяч выпускается через указательный палец, мячу придается обратное вращение;
- после выпуска мяча пальцы бросающей руки направлены в сторону корзины;
- рука, поддерживающая мяч опускается вниз;
- локоть бросающей руки не должен отводиться в сторону;
- после выполнения броска игрок приземляется в точку отталкивания на обе ноги (рис. 15).



Рис. 14



Рис. 15

4.3. Упражнения и игровые задания

Для отработки и совершенствования техники выполнения броска одной рукой в прыжке можно выполнять такие упражнения:

1. Броски в прыжке с любой дистанции по выбору. Участвуют в упражнении два или несколько баскетболистов. После броска каждый из них подбирает свой мяч под кольцом и с ведением возвращается на исходную позицию. Перед началом упражнения необходимо определить, какое число бросков необходимо попасть. Например, 5, 10, 15 или 20. После того, как только кто-то из баскетболистов первый закончит упражнение, позицию можно поменять.

2. Один игрок в течение минуты выполняет броски в прыжке с определенной дистанции, а второй подает ему мяч. Через одну минуту они меняются ролями. Задача такая: кто за одну минуту упражнения забросит большее количество раз мяч в корзину.

3. Подбросить мяч, выполнит остановку шагом, финт на бросок и бросок в прыжке. Выполнять задание, делая движение в центр и в боковую линию. Выполнить три точки, забивая с каждой по 5, 10, 15 попаданий.

4. Броски в прыжке с расстояния 4-5 метров от щита. Забить с каждой точки два (три) подряд попадания.

5. Броски в прыжке в паре с партнером по одному разу каждый, то есть баскетболист, выполнив бросок, идет на подбор, а игрок, сделавший передачу, идет на исходную позицию для броска. Задача: кто первый забросит определенное заранее количество очков.

Аналогичное упражнение могут выполнять несколько пар. Тогда оно проводится между парами.

6. Каждый баскетболист выполняет броски в прыжке с определенной точки. После двух попаданий подряд с одной точки игрок должен выполнить 2 штрафных броска. Попадание обоих штрафных бросков обязательно. Упражнение выполняют до тех пор, пока один из баскетболистов первым не забросит мяч в прыжке по два раза подряд из 5 точек и по 2 раза подряд попадет 10 штрафных бросков.

7. Игроки делятся по парам, на пару два мяча. Игрок выбирает любую точку и выполняет броски мяча сверху в прыжке, партнер при этом подает мячи, бросающему игроку. Необходимо попасть в корзину 5, 10, 15 раз, после чего в паре игроки меняются ролями.

Можно проводить упражнение в данном режиме между несколькими парами, тогда выигрывает игрок, который быстрее забросит заданное количество попаданий. Либо выполнять упражнение, включая временной промежуток (например: за минуту), в данном случае выигрывает игрок, набравший наибольшее количество попаданий за заданное время.

8. Броски в прыжке с 6 точек в парах или каждый своим мячом. После попадания по одному разу с точек 1,2,3 – выполняют штрафные броски до 2 попаданий подряд, затем броски с точек 4,5,6. Упражнение можно выполнять на время (с подсчетом количества попаданий) или сразу, до упражнения, дать задание игрока – сколько раз они должны попасть. Расположение точек можно менять как по расстоянию (от 1 до 6,5 м в зависимости от уровня подготовленности баскетболистов и тех задач, которые решаются на занятии, так и по направлению (справа, слева от щита или перед ним).

9. Мяч катится от лицевой линии к линии штрафного броска. По сигналу тренера игрок стартует от лицевой линии, подбирает мяч и выполняет бросок в прыжке в ближайшую корзину.

10. Ведение мяча от щита к щиту и броски в прыжке. Один баскетболист (или группа) ведет мяч от одного щита к другому и выполняет бросок в прыжке с определенной точки, а другой (или другая группа) начинает упражнение с противоположной стороны. Задание: забросить как можно быстрее в одно и другое кольцо, например, по 10 раз. В этом упражнении наряду с бросками баскетболисты отрабатывают и ведение мяча.

11. Игроки делятся по парам, на пару мяч. Один игрок выполняет бросок мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча от партнера. Партнер, выполнив передачу мяча, выходит на игрок с мячом с поднятой вверх рукой. Атака корзины происходит с сопротивлением защитника. Упражнение длится 5-7 минут, после каждой атаки игроки меняются ролями. Выигрывает

тот, кто забьет наибольшее количество мячей с сопротивлением защитника.

12. Игроки выстраиваются в две колонны на любом месте площадки (по указанию тренера-преподавателя), лицом к щиту. Баскетболисты, стоящие первыми в колоннах, бросают мячи в корзину, затем ловят их и передают следующим игрокам, а сами становятся последними в колоннах.

То же, только под щитом стоят два игрока, которые ловят отскочившие мячи и передают их следующим игрокам. Игроки, бросив мяч в корзину, становятся под щитом.

13. Баскетболисты разбиваются на несколько групп. По сигналу тренера-преподавателя первые игроки в группах бросают мячи в корзину и бегут к щиту, чтобы поймать их. Если сделано попадание с точки, то мяч передается в свою колонну и начисляется два очка. Если игрок промахнется, то он подбирает мяч и забрасывает его в кольцо из-под щита: в этом случае начисляется одно очко. Каждая группа должна набрать с заданных точек условное количество очков. Группа, закончившая упражнение первой, выигрывает.

14. Игроки делятся на группы по четыре человека. Три баскетболиста с мячами располагаются треугольником на определенном расстоянии от кольца. Четвертый игрок движется возле игроков, поочередно получает мяч от каждого из них и выполняет броски. Три игрока после передачи ловят отскочившие от щита мячи и, ведя их, возвращаются на свое место. Необходимо выполнить заданное количество попаданий за минимальный промежуток времени, затем игроки меняются ролями.

15. Упражнение выполняется в тройках, на тройку 2 мяча. Тройка располагается у центральной линии. По команде игроки, у которых есть мячи, движутся в противоположные стороны с ведением мяча, с целью забросить мяч в корзину, используя бросок мяча одной рукой в прыжке. После броска мяч передается третьему игроку, и он тоже выполняет бросок одной рукой в прыжке на одно из колец. Выигрывает тройка, забросившая заданное количество бросков.

16. Группа построена в колонну по одному. Броски мяча в корзину осуществляется со средней и с дальней дистанции. После броска игрок делает рывок, и если бросок был неудачным,

ловит мяч и бросает его повторно в прыжке. Упражнение проводится до тех пор, пока один из игроков не наберет заданное количество очков. (За попадание с дальней дистанции начисляется три очка, со средней дистанции – два очка, после подбора мяча – добивание – одно очко).

17. Игроки делятся по парам, у каждого мяч. Каждая пара располагается на своем кольце. По сигналу одного из пары, игроки начинают выполнять броски в прыжке со средней дистанции, после каждого броска выполняется рывок за мячом. После подбора мяча игрок с ведением бежит на очередную точку и снова выполняет бросок. Кто из пары быстрее выполнит 5, 10, 15 и т.д. попаданий. Проигравший остается на этом же кольце, а выигравший переходит к другому щиту и соревнуется с другим игроком. Подсчет попаданий в новой паре начинается сначала. Выигрывает тот баскетболист, который наберет наибольшее количество «побед».



Заключение

В заключении хотелось бы отметить, что «Баскетбол – это как магазин «1000 мелочей» где каждая мелочь нужна и важна. Именно здесь наиболее отчетливо проявляется противоречие между, казалось бы, незначительными причинами и кардинальными последствиями». Исходя из этого рассуждения, необходимо думать о том, как подготовить игрока, какие средства применить для того, чтобы достичь желаемого результата.

В учебных занятиях физической культурой, направленных на решение задач обучения и совершенствования техники двигательных действий, не зависимо от содержания целесообразно выделить три отдельные фазы: подготовительная, рабочая и заключительная. Пограничным моментом между ними служит прицеливание, при котором отсутствует скорость движения у кисти руки с лежащим на ней мячом. Подготовительная фаза с повышением квалификации баскетболиста становится по временным характеристикам более вариативной, являясь изменяемым элементом при взаимодействии двигательных систем с окружающей средой. Рабочая фаза с ростом квалификации стабилизируется, что позволяет баскетболисту сохранить относительно постоянными кинематические характеристики движения при выполнении бросков и обеспечивает устойчивость положительного результата.

В данной работе достаточно подробно раскрыты «секреты» правильной техники выполнения бросков, даны методические рекомендации по их совершенствованию, и главное – рассмотрены индивидуальные особенности выполнения бросков с различной техникой. Использование упражнений, игровых приемов, предложенных в методическом пособии, позволит сделать учебный процесс интересным и разнообразным.

Творческий подход преподавателя в организации учебных занятий позволит полностью удовлетворить потребности студентов как младших, так и старших курсов.

Список использованной литературы

1. Баскетбол : учебник для институтов физической культуры. – М: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
2. Баскетбол : учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. – М: Физкультура и спорт, 1997. – 480 с.
3. Вальтин А. И. Методические рекомендации по совершенствованию техники бросков мяча в корзину / А. И. Вальтин. – Киев, 1984. – 24 с.
4. Гзовский Б. М. Студенческий баскетбол (анализ и упражнения) / Б. М. Гзовский, В. А. Кудряшов. – Мн: Вышэйшая школа, 1973. – 383 с.
5. Дрюэт Д. Баскетбол: пер. с англ. / Д. Дрюэт, П. Мэйсон. – М.: Издательство АСТ, 2002. – 48 с.
6. Дулин А. А. Баскетбол в школе : учебное пособие. – Ижевск: Удмуртский университет, 1996. – 400 с.
7. Зельдович Т. А., Кераминас С. А. Подготовка юных баскетболистов. – М: Физкультура и спорт, 1964. – 218 с.
8. Зинин А. Детский баскетбол. – М: Физкультура и спорт, 1969. – 183 с.
9. Корягин В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов : учебник для вузов физического воспитания. – Львов: Край, 1998. – 200 с.
10. Кузин В. В., Полиевский С. А. Начальный этап обучения. – М: Физкультура и спорт, 1999. – 136 с.
11. Соловьев В. Н., Мельников Ю. А., Пушкарев А. В., Егорова С. И. Применение дидактических технологий при подготовке специалистов по физической культуре и спорту в процессе обучения подвижным и спортивным играм: научное пособие. – Ижевск: Удмуртский университет, 2010. – 410 с.
12. Сортэл Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М: Астрель АСТ, 2002. – 238 с.
13. Спортивные игры и методика преподавания : учебник для педагогических факультетов и институтов физической культуры / под ред. Ю. И. Портных – изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.
14. Юный баскетболист : пособие для тренеров / Под ред. Е. Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт. 1987. – 175 с.

15. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов : учебное пособие. – Ленинград, 1975. – 75 с.

Периодические издания

1. Планета Баскетбол: ежемесячный специализированный журнал. Издатель – Российская федерация баскетбола
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии образования.
3. Теория и практика физической культуры.

Интернет – ресурсы

1. Интернет-журнал о баскетболе и игроках [Электронный ресурс] –Режим доступа: <http://www.basketwall.info/>
2. Российская Федерация Баскетбола. [Электронный ресурс] –Режим доступа: <http://www.basket.ru/>
3. Баскетбольный портал. [Электронный ресурс] –Режим доступа: <http://www.slamdunk.ru/>
4. Баскетбольный форум. [Электронный ресурс] –Режим доступа: <http://allbasketball.ru>
5. Баскетбольные тренировки в видеоформате: [Электронный ресурс] –Режим доступа: <http://basketball-training.org.ua/>

Учебное издание

Анастасия Михайловна Пушкарева

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БРОСКОВ
В БАСКЕТБОЛЕ**

Учебно-методическое пособие

Компьютерный набор Ю.В. Кожина

Авторская редакция

Подписано в печать Формат 60х84 1/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,31. Уч.-изд. л. 1,4

Тираж 30 экз. Заказ №

Типография ФГОБУ ВПО

«Удмуртский государственный университет»
426034, Ижевск, ул. Университетская, 1, кор. 4