

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

---

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Пензенский государственный университет  
архитектуры и строительства»  
(ПГУАС)

Д.С. Уракова

## **ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКА В ПРЫЖКЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ В ВУЗЕ**

Рекомендовано Учебно-методическим объединением вузов РФ  
по образованию в области строительства  
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по программе бакалавриата по направлению  
08.03.01 (270800) «Строительство»

Пенза 2014

УДК 796.323.02  
ББК 75.566я73  
У68

Рецензенты: профессор кафедры теории и методики гимнастики и спортивных игр Пензенского государственного университета, кандидат педагогических наук Д.И. Нестеровский;  
зав. кафедрой физвоспитания РГУИТП, кандидат педагогических наук, доцент В.С. Куракин

**Уракова Д.С.**

У68      **Формирование техники броска в прыжке на занятиях по баскетболу в вузе: учеб. пособие / Д.С. Уракова. – Пенза: ПГУАС, 2014. – 88 с.  
ISBN 978-5-9282-1178-3**

Содержится обширный материал по вопросам теории и методики обучения и совершенствования бросков в прыжке, как на учебных, так и учебно-тренировочных занятиях по баскетболу. Раскрыты сущность, структура и содержание такого важного элемента игры в баскетбол, как броски в корзину.

Учебное пособие подготовлено на кафедре физического воспитания и предназначено для студентов, обучающихся по направлению 08.03.01 (270800) «Строительство» как для самостоятельных занятий, так и при подготовке к экзаменам по дисциплине «Физическая культура», а также для преподавателей физической культуры вузов и тренеров по баскетболу.

**ISBN 978-5-9282-1178-3**

© Пензенский государственный университет  
архитектуры и строительства, 2014  
© Уракова Д.С., 2014

## ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол, как и другие виды спорта, находится в постоянном развитии. Эволюция техники и тактики игры требует от специалистов систематического изучения этих тенденций, а также поиска наиболее оптимальных и эффективных путей усиления различных компонентов подготовленности спортсменов.

Большая часть опубликованных научных работ по проблеме технической подготовки баскетболистов посвящена изучению закономерностей становления технического мастерства при игре в нападении.

На данном этапе развития баскетбола наиболее распространенным и эффективным способом выполнения броска в игре, ведущие специалисты считают бросок в прыжке. Причем это касается не только мужского, но и женского баскетбола.

Однако мнения специалистов по вопросам содержания и построения обучения этому игровому приему часто расходятся и противоречат друг другу. Педагогические наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью баскетболистов различной квалификации подтверждают наличие различных подходов к данной проблеме, о чем свидетельствует многообразие вариантов исполнения броска в прыжке.

В данной пособии сделана попытка обобщить и интерпретировать имеющуюся информацию по проблеме формирования современной техники броска в прыжке.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Очень непросто привлечь учащуюся молодежь к целенаправленной двигательной деятельности, задача которой – формирование активного здорового образа жизни, а также самостоятельности, инициативности в деле выбора соответствующих видов спорта и форм занятий. Это требует значительных усилий с помощью активной пропаганды, формирования моды и создания условий для самостоятельных занятий и соревнований по различным видам спорта во внеучебное время, организации своеобразных занятий по спортивным интересам, в компании друзей и единомышленников

Наиболее действенными в этом плане являются занятия спортивными играми, в частности различными видами баскетбола (классическим баскетболом, стритболом), которые приобретают все большую популярность, так как в их процессе студенты не только получают необходимую физическую нагрузку: эти занятия имеют, как сейчас модно говорить, "тусовочную" функцию. Данная функция является основным фактором, обеспечивающим этим занятиям высокую популярность и привлекательность.

При этом следует учитывать, что в баскетболе, стритболе, занимающиеся будут получать удовольствие только в том случае, если в достаточной степени овладеют способами бросков мяча по кольцу. Особенно важно уметь выполнять бросок по кольцу. Это наиболее сложный, но и, без сомнения, один из важных бросков в арсенале современного баскетболиста. Необходимость в быстром овладении сложными техническими приемами в спортивных играх имеет приоритетное значение в деле привлечения молодежи к рекреационным, оздоровительным занятиям спортивными играми. Особенно тех, кто в школьном возрасте по каким-либо причинам не научился играть, а в студенческом возрасте и хотел бы научиться, но слабое владение этими приемами игры не позволяет принять активного участия в занятиях. Ведь общеизвестен факт, что люди с удовольствием занимаются какой-либо деятельностью только в том случае, если они ею овладели в достаточной степени. Только тогда это вызывает уважение других участников данной деятельности и не создает поводов для насмешек за неловкие движения и неумения.

Баскетбол занимает одно из ведущих мест в современной системе образования и входит в программный материал по физической культуре всех образовательных школ, колледжей и вузов. Поэтому очевидна актуальность вопроса повышения качества образовательной

деятельности, совершенствования методики обучения студентов вузов навыкам игры в баскетбол на занятиях по физической культуре.

Под физической культурой следует понимать часть культуры общества и личности, содержанием которой являются рациональное использование человеком двигательной деятельности в жизни и улучшение физического состояния и развития.

Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, развивающихся под влиянием внешних и внутренних факторов. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, физическое, нравственно-эстетическое и интеллектуальное развитие, которые проявляются через физическое воспитание и образование.

Использование баскетбола как эффективного средства физического воспитания предполагает его применение в разнообразных формах: от простейших упражнений с элементами техники игры и подвижных игр, до игровых заданий и двухсторонних игр, включая соревновательное противоборство.

Физическое воспитание в образовательных учебных заведениях происходит на основе государственных образовательных программ, кроме того, используется еще внеучебная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

Анализ научно-методической литературы и практический опыт работы показал, что традиционные формы и методы, используемые для обучения основам техники баскетбола в вузах из-за относительно слабой подготовки студентов общего курса и ограниченного объема часов, предусмотренных учебным планом, не могут обеспечить качественного обучения основам баскетбола.

Противоречие между потребностью в квалифицированных баскетболистах и дефицитом учебного времени, отведенного на освоение программы общего курса баскетбола, определило проблему оптимизации учебного процесса по данному виду спорта в нашем вузе. Одним из направлений решения данной проблемы представляется разработка методики применения броска в прыжке в процессе обучения баскетболу с учетом уровня подготовленности студентов различных специализаций, как на учебных, так и на самостоятельных занятиях.

# 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ТЕХНИКИ БРОСКА В ПРЫЖКЕ.

## 1.1. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания

Баскетбол – одна из самых популярных игр в Российской Федерации. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками.

Игра заключается в том, что игроки двух команд передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину.

Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Кстати, можно с уверенностью сказать, что баскетбол, является единственным из самых популярных видов спорта, дата и место возникновения которого точно известны.

Родиной баскетбола являются США. Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч (basket – корзина, boll – мяч).

Об истории создания этой популярной игры написано немало. За довольно короткое время баскетбол прошел стадию становления и последующее бурное развитие. В течение нескольких десятилетий эта игра завоевала сердца многих поклонников на всех континентах планеты, что само по себе являет необъяснимый феномен.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Баскетбол – игра с нестандартными движениями и динамической силовой работой переменной мощности.

Игровая деятельность в баскетболе представляет собой целостное воспроизведение игровых приемов, технико-тактических действий, физических и психических компонентов подготовленности в условиях постоянно изменяющихся игровых ситуаций.

Для баскетбола характерны высокий динамизм в развитии ситуаций, постоянное чередование оборонительных и наступательных фаз игры, непрерывное переключение игроков от одних двигательных действий к другим, многообразие способов их выполнения, вариативность скорости и направления перемещений, определяющее значение зрительного анализатора в оценке изменяющихся условий и выборе адекватных ответных действий, комплексное вовлечение в работу практически всех групп мышц и функциональных систем организма, синхронность в деятельности верхних и нижних конечностей и др.

Достижение результата в игре носит ступенчатый и множественный характер, что требует от играющих многократного выполнения игровых действий в различных сочетаниях и с различной очередностью. Одномоментное результативное действие не является гарантией преимущества над соперником в конечном итоге, а представляет собой только единичный структурный элемент системы игровой деятельности отдельного игрока.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания (Белов С., 1990).

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди студенческой молодёжи.

Правилами игры предусмотрено также этику поведения спортсменов по отношению к своим противникам и судьям. Для регулирования взаимоотношений на игровой площадке между участниками существуют персональные и технические наказания. Такая особенность создает условия для воспитания дружбы и товарищества и вырабатывает у спортсменов привычку подчинить свои действия интересам команды.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов

из наиболее талантливых юношей и девушек. Такие резервы подготавливаются в детских спортивных школах и вузах.

Многолетнее обучение требует учета особенностей возрастного развития, и, в связи с этим, тщательного подбора средств и методов учебной работы. В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику баскетбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные практические материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего физического и психического развития.

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры (Кофман Л.Б., 1998).

## 1.2. Классификация бросков в корзину в баскетболе

### *Основные характеристики броска*

Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основных их характеристики – вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники – биомеханических принципах движений рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов.

Броски в корзину – важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину.

Попадание в кольцо – основная цель нападающего. Меняющаяся обстановка игры, характер противодействия соперников, дистанция и исходное положение по отношению к корзине определяют условия



выполнения бросковых движений и требуют от игрока выбора адекватного способа завершения атаки. Многообразие игровых ситуаций способствовало формированию широкого арсенала техники бросков в современном баскетболе.

Большинство начинающих игроков, как только получили мяч, сразу же пытаются забросить его в корзину всеми немислимыми способами, не обращая внимания на технику выполнения броска. Такие броски, как правило, нестабильные и в игровых ситуациях имеют достаточно скромный процент реализации. Существует мнение, что правильный бросок в баскетболе тот, при котором мяч оказался в корзине, однако это суждение ошибочно. Ведь игрок может попасть случайно даже с закрытыми глазами. Чаще попадать в корзину поможет правильно освоенная техника броска. Для начала выделим разновидности бросков в баскетболе.

Для их классификации используют несколько критериев:

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

Согласно принятой в настоящее время классификации среди бросков в корзину выделяют следующие разновидности (рис. 1):

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

Все перечисленные броски могут выполняться в условиях пассивного или активного противодействия либо без сопротивления соперников. Траектория полета мяча также может варьироваться и быть средней, высокой или прямой.

В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью или рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок. Эти установки могут быть направлены на регулирование:

- точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой);
- точки выпуска мяча (впереди себя, высоко над головой);
- быстроты выполнения;
- высоты траектории полета.

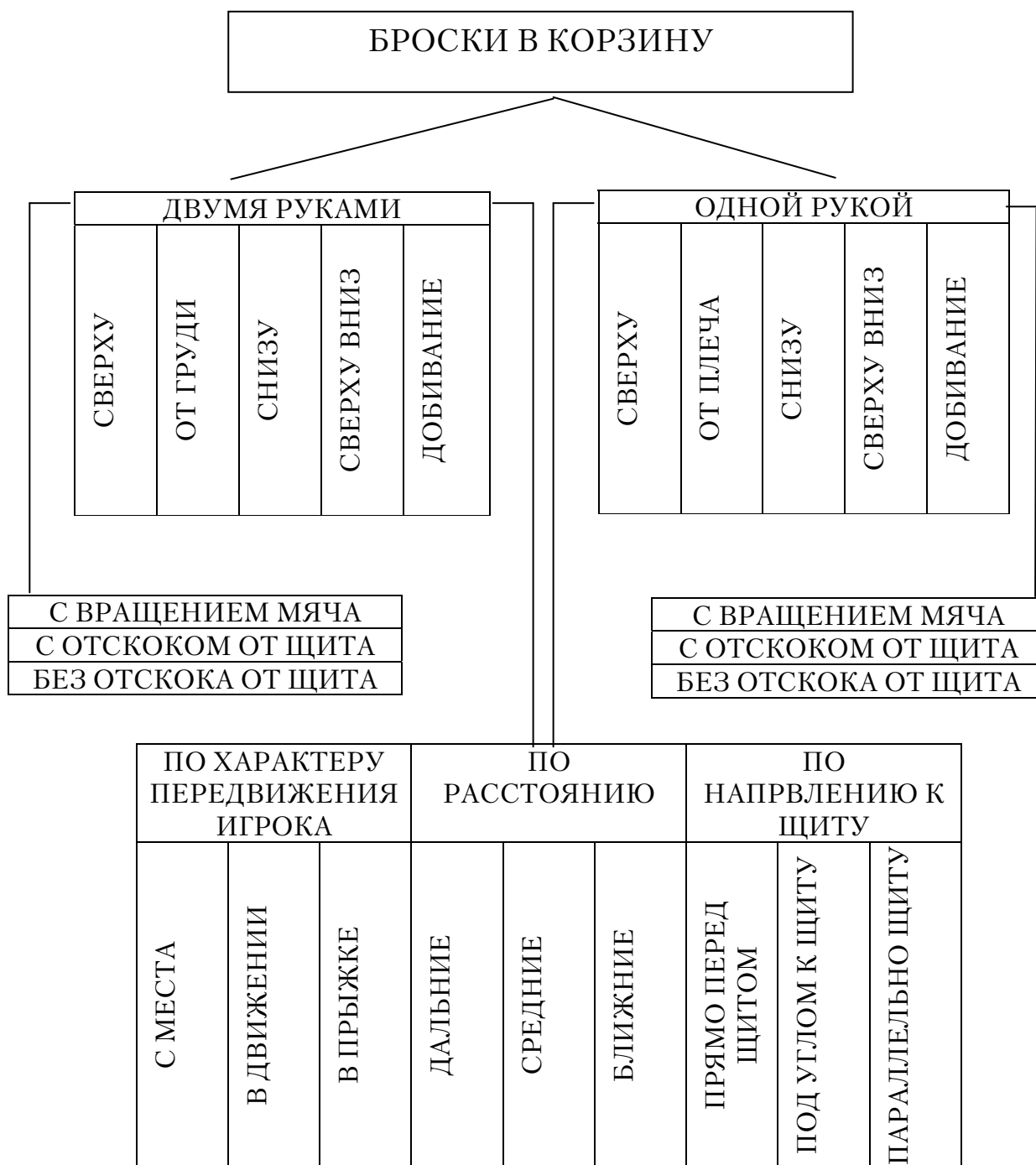


Рис. 1. Классификация бросков в корзину

Существует мнение (Коузи Б., Пауэр Ф.), что каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести способов:

- 1) двумя руками снизу;
- 2) одной рукой снизу;
- 3) двумя руками с места;
- 4) одной рукой с места;
- 5) бросок в прыжке;
- 6) крюком.

Хотя некоторая модификация и необходима для выполнения бросков с различных дистанций и в различных условиях, перечисленные выше броски обеспечивают основу для выполнения любого другого.

В баскетболе успех команды обеспечивает точный завершающий бросок. До недавнего времени, да и в настоящие дни основное средство нападения – это бросок одной рукой сверху в прыжке (рис. 2).

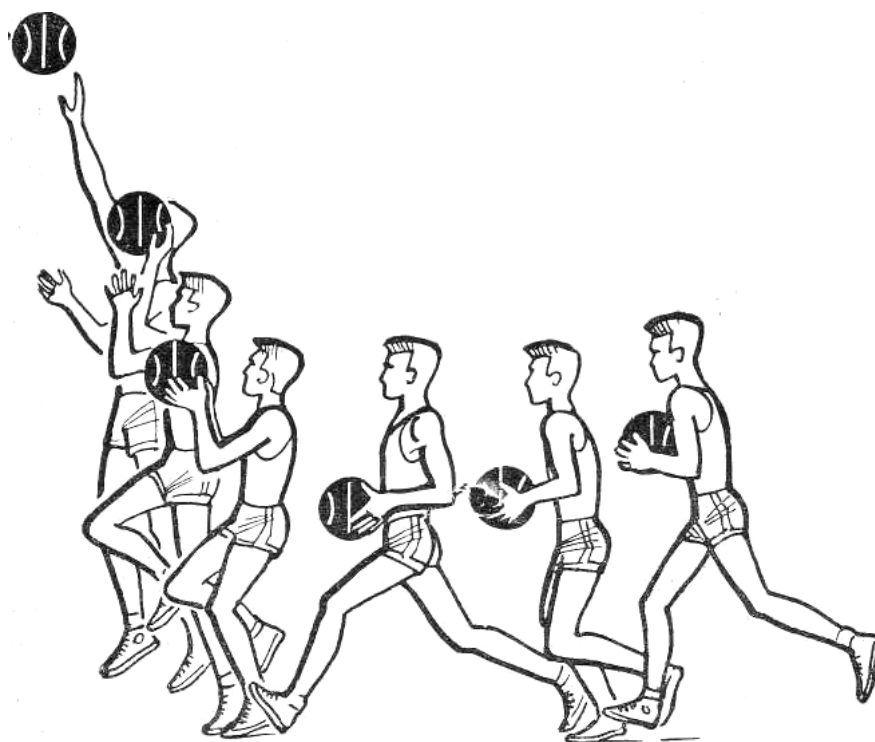


Рис. 2. Бросок одной рукой сверху в прыжке

Бросок двумя руками сверху в прыжке также применяется при атаке корзины. Этот бросок самый надежный и самый зрелищный. Высокое положение мяча – главное достоинство этого способа.

В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных

дистанций. Это вид броска в баскетболе, при котором игрок выпрыгивает вверх и одной или двумя руками бросает мяч сквозь кольцо сверху вниз. Такой бросок оценивается, как и обычный – в 2 очка.

Штрафной бросок выполняется игроком с линии штрафного броска без помех. Кроме того, у игрока есть несколько секунд, чтобы отдохнуть, расслабиться и подготовиться к броску. При наличии таких благоприятных факторов игрок должен бросать почти без промаха. Применяются при штрафных бросках различные способы броска (рис. 3). Большинство полагают, что лучше всего при пробитии штрафных выполнять бросок с места, используемый во время игры. Поступая таким образом, игрокам не придется разучивать и тренировать еще один способ броска. Однако это не значит, что все игроки должны выполнять штрафные этим броском. И если игрок выполняет штрафные с хорошим процентом попадания, ему незачем менять способ броска.

Важность точных штрафных бросков в современном баскетболе сложно недооценить. Так как это возможность принести очки команде без сопротивления соперников, но игроки очень неохотно тренируют штрафные броски самостоятельно, для большей эффективности надо создавать условия близкие к игровым (создание шума и психологические помехи).

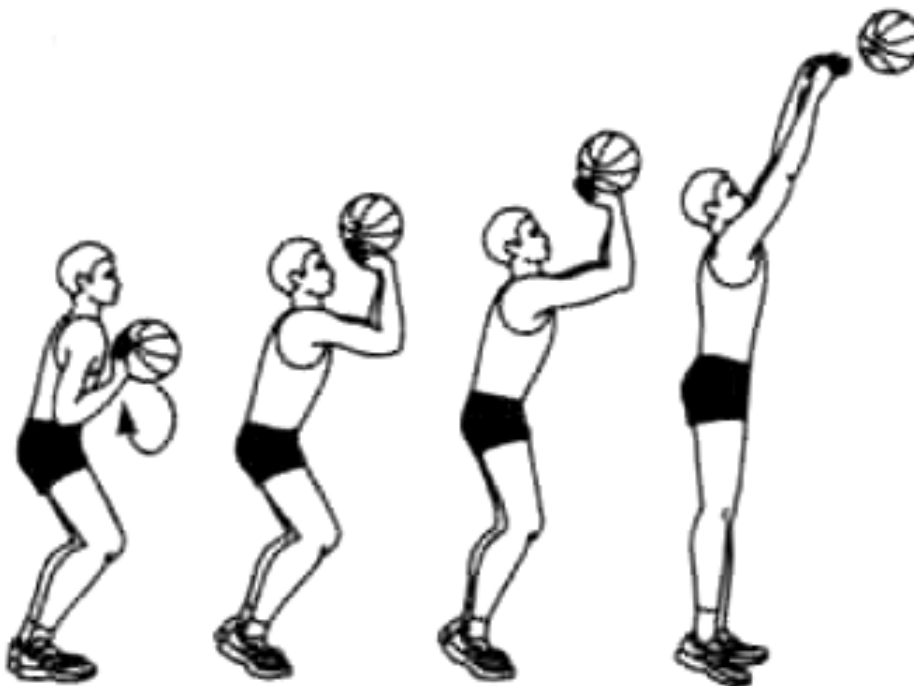


Рис. 3. Выполнение штрафного броска двумя руками от груди

Бросок одной рукой от плеча (рис. 4) и одной (двумя) руками от головы (рис. 5 и рис. 6) – наиболее распространенные разновидности атаки кольца в прыжке с ближних и средних дистанций как в мужском, так и в женском баскетболе. А в последнее время данные способы завершения атакующих действий взяты на вооружение и при атаках с дальних и сверхдальних дистанций.

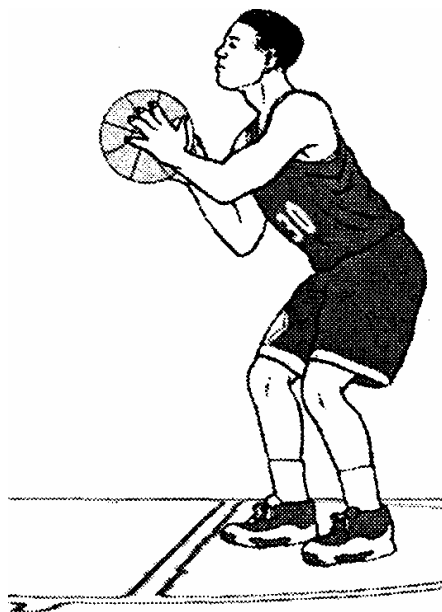


Рис. 4. Выполнение штрафного броска одной рукой от плеча

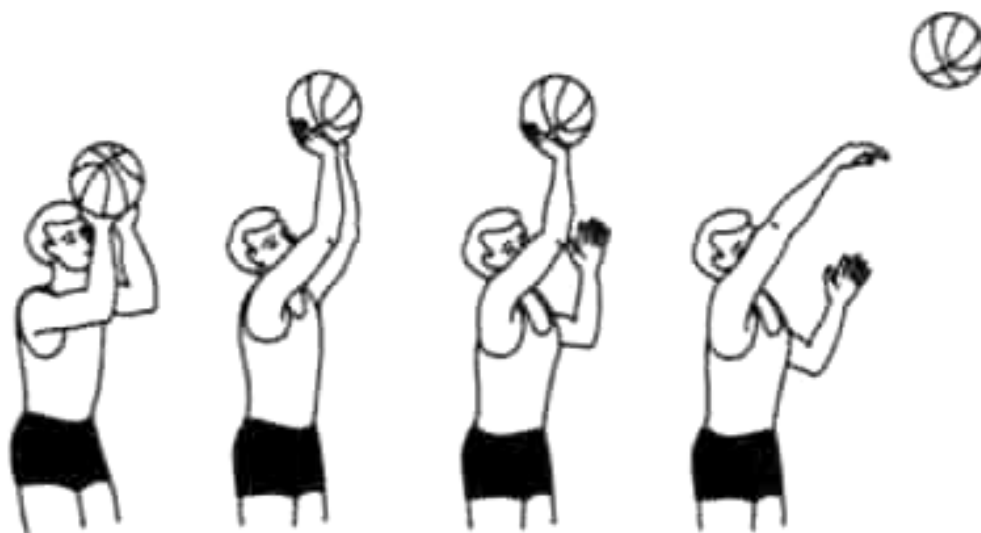


Рис.5. Бросок одной рукой от головы (сверху)

Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Назначается в случае фола в момент выполнения броска, либо за умышленную грубость. При попадании мяча в корзину во время нарушения пробивается один мяч, в других случаях – два. Исключением является только нарушение во время броска с трехочковой позиции: здесь игроку дается три попытки забить мяч. Каждый из забитых мячей при выполнении штрафного броска приравнивается к одному очку. Также штрафной бросок может быть назначен судьей в других случаях при явных нарушениях команды.



Рис. 6. Бросок двумя руками от головы (сверху).

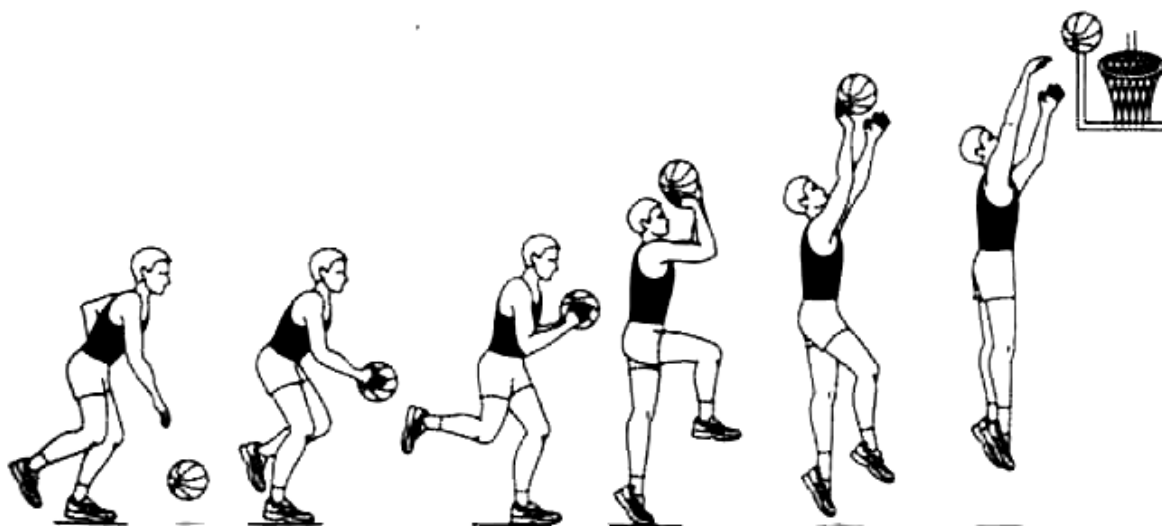


Рис. 7. Бросок одной рукой сверху после ведения мяча

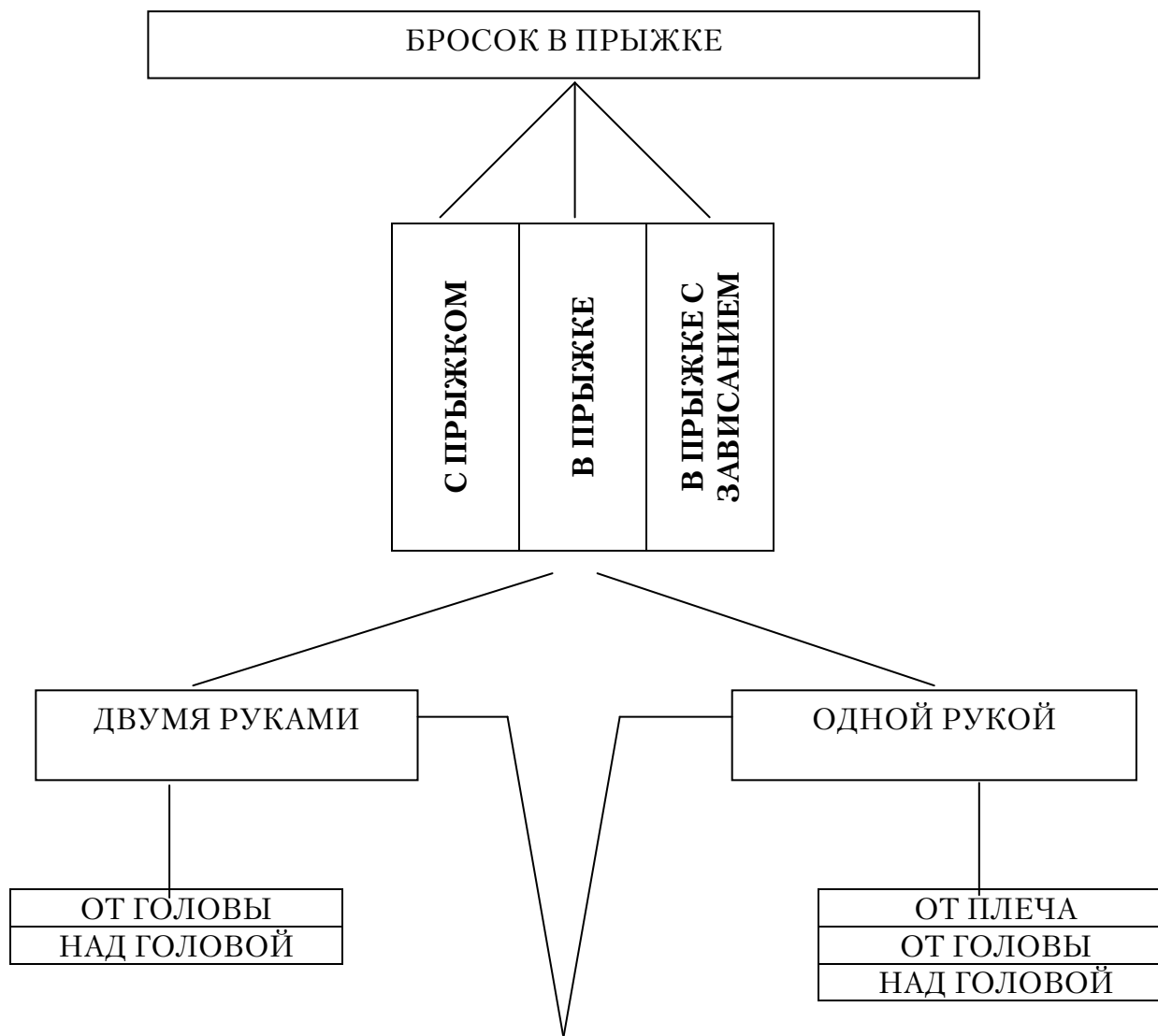
Добивание мяча в одном прыжке также можно рассматривать как разновидность броска в прыжке. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удается достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кистью и пальцами.

Бросок в прыжке является одним из наиболее эффективных средств нападения. Он может выполняться одной или двумя руками. В современном баскетболе приоритет отдан действиям одной рукой. Бросок в прыжке очень похож на бросок одной рукой с места, но выполняется обычно после короткого движения и быстрой остановки. Мяч удерживается, выносится в положение перед броском и выпускается почти также, как и при броске одной рукой с места. Кисть, предплечье и локоть располагаются на одной линии с телом.

В зависимости от момента выпуска мяча по отношению к прыжку выделяют следующие разновидности броска в прыжке (рис. 8):

- в прыжке «на один счет» (бросок с прыжком);
- в прыжке «на два счета» (бросок в прыжке);
- в прыжке «на три счета» (бросок в прыжке с зависанием).

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близкого и среднего расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока – он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.



ПО РАССТОЯНИЮ			ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ЩИТУ		
ДАЛЬНИЕ	СРЕДНИЕ	БЛИЖНИЕ (ДОБИВАНИЕ)	ПРЯМО ПЕРЕД ЩИТОМ	ПОД УГЛОМ К ЩИТУ	ПАРАЛЛЕЛЬНО ЩИТУ

Рис. 8. Классификация бросков в прыжке



Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска. Медленно выполненный бросок часто встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Быстроту броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их усовершенствование.

Бросок крюком применяется, когда игрок прошел удобную точку или оказался слишком далеко для обычного броска из-под корзины. Отталкивание и поворот выполняются с использованием разноименной с бьющей рукой ноги.

Недостаток броска с широкой амплитудой движения бросающей руки заключается в трудности сохранения равновесия при приземлении быстрого включения в игру. Кроме того, возвращающийся назад защитник имеет возможность помешать броску, когда мяч отводится далеко от тела (рис. 9). Тем не менее, при этом броске имеются лучшие возможности для атаки корзины поверх защитника. Бросок крюком используют главным образом высокими игроками.

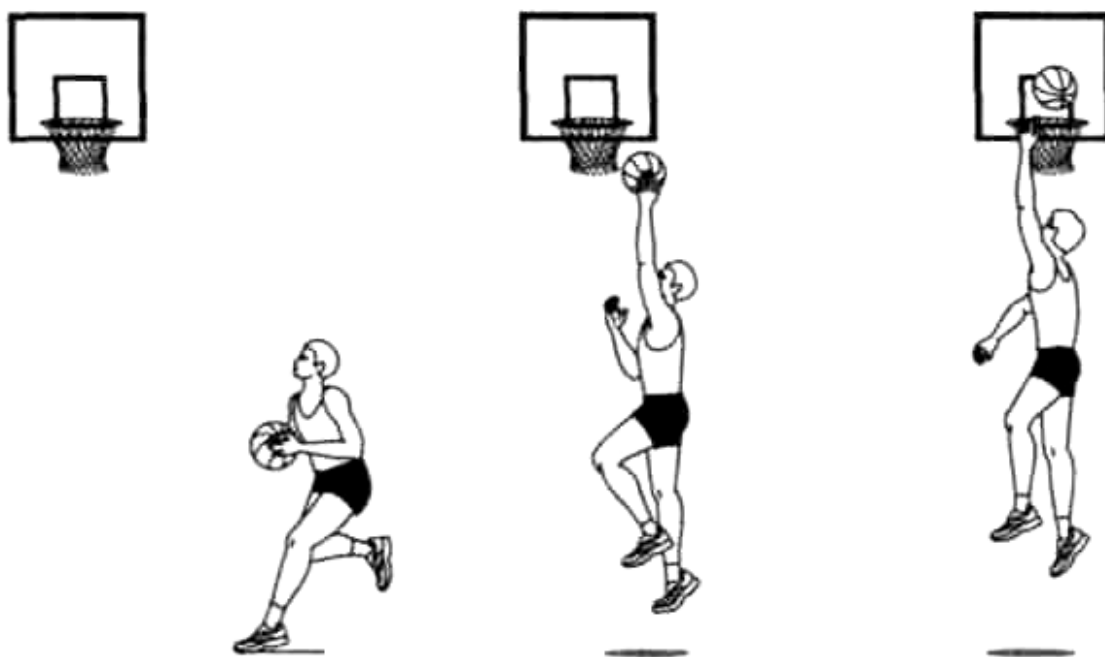


Рис. 9. Бросок одной рукой над головой (крюком).

### *Современная техника броска в прыжке*

Современные тенденции игры определяют направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только

при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен:

1) владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;

2) уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры;

3) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;

4) постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения (Портнов Ю.М.)

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 при противодействии соперников. 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.

Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники – механических принципах движений - рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки, одинаковы у разных снайперов (Яхонтов Е.Р.)

Броски в прыжке применяются чаще, чем другие виды бросков, поскольку делается акцент на быстром прорыве и позиционном нападении с острыми проходами.

В результате совершенно естественно приходится изобретать упражнения, имитирующие игровые условия и включающие броски в прыжке для игроков разных позиций.

Поддерживающая рука служит только для поддержки и укрывания мяча. Успех броска в большинстве случаев равно зависит от работы обеих рук.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышается уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точки выпуска мяча, – тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление противника.

Работа ног также очень важна, т.к. можно совершить ошибку («пробежку», «прыжок с мячом»), особенно после остановки во время движения.

Существуют два способа отталкивания при выполнении броска в прыжке после остановки во время движения.

При первом – выполняется остановка шагом, затем впереди-стоящая нога (правая для правой и левая для левой) подтягивается назад к сзади-стоящей ноге для быстрого отталкивания и броска.

При втором – делается такая же остановка, но движение назад выполняется только головой и плечами, без подтягивания назад впереди-стоящей ноги, а затем следует выпрыгивание вверх и вперед для броска. Можно использовать этот способ при фронтальном движении к корзине, при движении вдоль лицевой линии или поперек области штрафного броска, когда защита не дает возможности пройти к корзине, а скорость движения велика.

В двух последних случаях необходимо изменить угол наклона тела по отношению к корзине. Для этого придется преодолеть инерцию движения.

Для броска в прыжке характерна трехфазная структура движений:

Подготовительная фаза, включающая отталкивание с одновременным взмахом руками, держащими мяч.

Фаза взлета игрока с выносом мяча в исходное положение для броска и микропаузой руки с мячом в данном положении.

Рабочая фаза – непосредственное выполнение броскового движения.

По данным В.Г. Луничкина, изучавшего временную структуру броска в прыжке у высококвалифицированных баскетболистов, время выполнения второй и третьей фазы колеблется в пределах 0,28-0,40 с и зависит от дистанции, индивидуальных особенностей техники выполнения и уровня мастерства спортсменов.

Стабилизация временных, силовых и пространственных параметров движений обеспечивает высокую эффективность броска мяча в корзину. На наличие «паузы» в движении руки и ее продолжительности оказывают влияние ряд факторов, среди которых важнейшими являются дистанция до корзины, активность противодействия защитника, физическая подготовленность, высота прыжка.

В исследованиях Н.В. Ирбеник, И.Н. Преображенского, В.Г. Луничкина определена оптимальная высота прыжка при выполнении броска мяча в корзину, которая составляет 32-35см (50% от максимального). В его пределах точность попадания стабильна для каждого спортсмена.

Уменьшение или увеличение высоты прыжка на 5-8 см значительно снижает процент попадания особенно с дальних дистанций.

Один из путей преодоления отставания женского баскетбола в этом компоненте подготовленности кроется в разработке методических приемов стимулирующих максимальное проявление прыгучести при выполнении броска в прыжке с сохранением оптимальной структуры техники движения уже на ранней стадии становления спортивного мастерства.

Определенные разногласия существуют у специалистов при определении наиболее рационального момента выпуска мяча.

Одни считают, что бросок нужно завершать в так называемой «мертвой точке» и даже после ее прохождения. Другие настаивают на целесообразности выпуска мяча на восходящей части движения спортсмена и при этом полностью использовать инерционные силы. (Н.В. Ирбеник, Т.Бедда)

Согласно концепции Е.Р. Яхонтова высота поднимания локтя, высота выпрыгивания и точка выпуска мяча по отношению к прыжку формируют черты стиля броска одной рукой и позволяют обосновать методическую последовательность и индивидуальность овладения техническим арсеналом баскетболиста в зависимости от возрастных особенностей.

Броски из-под корзины. Есть несколько разных видов бросков из-под корзины, которыми должен владеть каждый игрок. Почти каждый игрок команд любого уровня должен уметь забросить мяч из-под корзины без сопротивления. Однако в этом месте площадки игрок редко остается неприкрытым. Поэтому совершенно необходимо учиться бросать при активном проходе с сопротивлением, при поворотах справа, слева и прямо перед корзиной и вообще из любой позиции под корзиной, куда игрок может попасть в результате быстрого маневра. Чаще всего в таких ситуациях используется бросок в прыжке.

Вуден Д. считает, что все броски с ближних дистанций, особенно боковые, должны выполняться с отскоком от щита, если для этого есть возможность. Если игрок оказался свободным при фронтальном движении к корзине, он должен сместиться в сторону своей сильной руки и сделать бросок с отскоком от щита. Такой бросок более надежный, чем бросок через передний край обруча корзины. Тем не менее, в тренировку включаются и такие броски для тех случаев, когда бьющий будет испытывать защитное давление с обеих сторон.

Необходимо уделить внимание и работе над ловлей мяча высоко над корзиной и закладыванием его сверху до опускания вниз. Также

надо работать над внезапной остановкой под корзиной после быстрого прохода с ведением, используя финт головой и небольшое движение мячом с последующим быстрым броском в прыжке.

Важно правильно приземляться после броска и немедленно включаться в игру. Это полезно во многих отношениях и акцентирует внимание бьющего игрока на прыжке вверх, а не вперед при броске; ускоряет его возвращение в защиту и вообще позволяет бьющему осознать тот факт, что после броска у него всегда остаются какие-то обязанности.

Бросок с близкого расстояния после быстрой остановки. Здесь используется та же техника, что и при бросках в прыжке после быстрой остановки. Единственным различием является расстояние до корзины. Идея, заключается в том, чтобы выполнить бросок раньше, чем защитник сможет восстановить позицию после быстрой остановки. При этом можно использовать остановку шагом и отступление назад или податься назад плечами и выполнить бросок.

Подбор и добивание мяча в нападении. Самой важной частью подбора в защите или нападении является занятие нужной позиции. Игроки должны действовать так, как если бы каждый бросок был неточный. Игрок, который ждет результата броска, а затем пытается занять нужную позицию для подбора, как правило, остается без мяча.

В зоне возможных отскоков игрок должен удерживать руки на уровне плеч с пальцами, направленными вверх. Локти надо расставить в стороны, а пальцы развести.

Прыжок надо рассчитать так, чтобы добить мяч в верхней точке полета. Сложно достичь хороших результатов, когда добивание осуществляется в момент опускания тела вниз. Если мяч отскакивает на метр-полтора от корзины, то лучше постараться сначала овладеть им, а не добивать в корзину сразу.

Руки и кисти должны быть вытянуты, а добивание выполняется резким толчком кисти и пальцев. Вынесение руки за голову и шлепок по мячу не принесут успеха, хотя и могут быть использованы для откидывания мяча партнеру при сопротивлении защиты.

Игрок должен сохранять равновесие и постараться занять по возможности большее пространство под корзиной. Тело надо слегка согнуть и приготовиться к прыжку с расставленными локтями и руками, поднятыми на высоту плеч.

Вслед за занятием позиции самой важной деталью является расчет времени выпрыгивания. Прыгать слишком рано или слишком поздно одинаково невыгодно. Надо следить за мячом во время его полета к корзине и изучать углы отскока. Путем постоянного изучения, нужно

найти, наиболее вероятные зоны отскоков при плоском броске, броске с высокой траекторией, дальнем броске, боковых бросках и других возможных бросках.

Защита находится ближе к корзине, и чтобы нападающий мог занять нужную позицию, он должен использовать финты. Не забираясь глубоко под корзину – это так же невыгодно при подборе, как и чересчур далекая позиция.

Почти при каждом броске с места или в прыжке игроки должны сформировать под корзиной треугольник подбора, бьющий должен выйти к линии штрафного броска в зону дальних отскоков, а пятый игрок остается сзади на подстраховке.

При бросках после прохода из-под корзины нужно стараться сформировать треугольник отскока и объединить функции ответственного за дальние отскоки и подстраховывающего игрока. Проходящий игрок должен как можно быстрее вернуться назад и включиться в игру. Необходимо стремиться развивать эти навыки у выполняющих проходы игроков в тренировочных упражнениях, для чего заставлять их поймать мяч после броска до того, как он коснется пола.

Зона дальних отскоков не так важна при бросках после прохода в силу невысокой вероятности таких отскоков при этих бросках. Но мяч зачастую может попасть в эту зону от рук борющихся за отскок игроков, и надо, чтобы игроки были готовы к этому.

Быстрый, проворный игрок в этой позиции может выполнять обязанности подстраховывающего и имеет много возможностей овладеть свободными мячами. Маленький и быстрый игрок здесь более полезен, чем большой и медленный (Вуден Д.)

### **1.3. Факторы, обеспечивающие эффективность бросковых движений в прыжке**

В связи с повышением активности защитных действий баскетболистов, повышаются и требования к выполнению бросков.

Выделяют два основных принципа выполнения бросков:

- а) психические;
- б) физические (Коузи Б., Пауэр Ф.)

1. Психические принципы: собранность, умение расслабляться, уверенность.

2. Физические принципы.

Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

- а) удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;
- б) создание усилия;
- в) расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и в правильной последовательности;
- г) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;
- д) эффективное сопровождение.

Точность броска в корзину в прыжке в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча (Портнов Ю.М.)

Многие тренеры переоценивают важность высоты выпрыгивания при броске. Это затрудняет контроль мяча и координацию ритма для броска. При выпрыгивании не следует применять чрезмерных усилий. Избегать противодействий защитника надо за счет опережающей быстроты выполнения броска, а не за счет более высокого, чем у защитника, прыжка. Защитник не может прыгать раньше бьющего, поэтому он не в силах блокировать бросок, если бьющий удерживает мяч близко к телу и бьет быстро. Мяч должен покинуть кисть бьющего игрока, когда рука полностью выпрямится. Это происходит в высшей точке прыжка или за мгновение до ее достижения.

Основное усилие при отталкивании исходит от разноименной с бьющей рукой ноги. Движения при броске в прыжке те же, что и при броске одной рукой с места, за исключением того, что прыжок в первом случае более высокий. Смысл последнего шага в подготовке к прыжку, а не в продвижении вперед, но при этом не следует стремиться выпрыгивать как можно выше. Колено ноги, одноименной с бьющей рукой, быстро выдвигается вперед для защиты мяча от противника, развития усилий при выпрыгивании и сохранения равновесия. Движение должно быть направлено вверх к цели, а не вперед к цели, хотя после броска бьющий и приземляется несколько вперед, перед точкой отталкивания.

Практически каждый игрок должен выпускать мяч в высшей точке прыжка или перед ней, а не в момент опускания вниз. Представляется, что некоторые игроки умеют зависать в высшей точке прыжка, но это лишь иллюзия. Мяч нужно выпускать быстрым движением кисти и пальцев, через указательный палец, слегка развертывая ладонь наружу.

После выпуска указательный палец должен быть направлен на корзину, голова в том же направлении, приземляться следует на расставленные ноги, не теряя равновесия, и в готовности немедленно принять участие в борьбе за отскочивший от кольца мяч или другим действиям.

При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча – естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все ещё направлен на цель. Естественное сопровождение мяча гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям помогают игроку контролировать мяч и “ощущать его контроль”

Основные требования при броске следующие:

- 1) выполняй бросок быстро;
  - 2) в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу;
  - 3) если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руки на корзину;
  - 4) выпускай мяч через указательный палец;
  - 5) сопровождай бросок рукой и кистью;
  - 6) постоянно удерживай взгляд на цели;
  - 7) полностью сосредотачивайся на бросок;
  - 8) следи за мягкостью и непринужденностью броска;
  - 9) для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно
- (Яхонтов Е.Р., Генкин В.А.)

Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких. Бросок с места на один счет, с локтем, поднятым на одну четверть, самый легкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчают координацию движений

Траектория мяча выбирается в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высоко-рослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча – параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м; при более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Коузи Б., Пауэр Ф, считают наиболее приемлемым углом выпуска мяча при броске равным 58 градусов к горизонтали. При этом угле выпуска игроки добиваются самой большой



результативности. Чем больше дистанция, тем больше должна быть амплитуда движений при замахе, мощнее заключительное усилие при выпуске мяча.

В дистанционных бросках в прыжке мяч обычно бросают с обратным вращением (вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета), которое позволяет удерживать его на заданной траектории и добиться более мягкого отскока в случае неудачного броска. Кроме того, обратное вращение замедляет скорость полета мяча, при встрече с кольцом увеличиваются шансы на то, что он проскочит в корзину, а не отскочит наружу.

В бросках из-под щита из трудных положений применяется вращение вокруг вертикальной оси, что позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

С точки зрения динамики, все броски лучше выполнять с отскоком от щита. Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча до корзины (Хмелик Ф.) Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть обруча или в щит, он концентрирует внимание на избранной точке мишени, во время и после броска.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

В связи с материалом, перечисленным выше, можно прийти к выводу, что игрок должен:

- знать, когда и как бросать мяч по корзине;
- знать, когда следует произвести бросок, а когда лучше передать мяч партнеру, находящемуся в более удобной позиции для броска;
- уметь расслабляться при броске, совершенствовать это умение;
- быть уверенным в своих силах, воспитать в себе чувство способности реализовать каждый бросок;
- сосредотачивать внимание на цели;
- при бросках с близкой дистанции рекомендуется целиться в щит;
- быть в равновесии и сохранить основную стойку;

- сопровождать каждый бросок и немедленно занимать исходное положение для добивания мяча или быстрого возвращения в защиту;
- контролировать вращения мяча (выполнить мягкое и плавное движение кистью);
- быстро выполнять бросок и определять направление отскока.

Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (нет ли партнера в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений.

#### 1.4. Закономерности формирования навыков броска в прыжке

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 счет», 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 начинающий игрок изучать бросок из положения с локтем, поднятым на одну четверть, все, что ему остается сделать позже для изменения броска, когда он окрепнет, – поднять локоть выше и сильнее оттолкнуться при прыжке.

Постепенное усложнение заданий при изучении и совершенствовании бросков в соответствии с возрастными возможностями игроков схематически можно представить следующим образом.

А) Бросок с места или легким подскоком на один счет с поднятием локтя на одну четверть. Дистанция 1,5-3 м в соответствии с физическим развитием игрока.

Б) Бросок с места или легким подскоком на один счет с поднятием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м.

В) Бросок с и легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с поднятием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м.

Г) Бросок с и легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4,5-5,5 м.

Бросок в невысоком или среднем прыжке на два счета с подниманием локтя наполовину или чуть выше. Дистанция 1,5-3 м.

Д) Бросок в невысоком или среднем прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или наполовину. Дистанция 5,5-6 м.

Бросок в среднем или высоком прыжке на два счета с подниманием локтя наполовину или на три четверти. Дистанция 3-4 м (Е.Р. Яхонтов, 1987).

Начинающих баскетболистов следует обучать броску с невысоким выпрыгиванием и выпуском мяча в начальной части траектории движения общего центра тяжести тела. При этом на этапе углубленного разучивания техники бросков в прыжке необходимо обучать такой согласованности движения ног и бросающей руки, когда начало движения ног должно быть плавным, с постепенным наращиванием скорости движения и лишь в заключительной части будет наиболее активным, на фоне которой и включается в движение рука.

Такая направленность выглядит спорной и может привести, особенно на этапе углубленного разучивания техники бросков, к усвоению неправильной динамической и кинематической структуры броска в прыжке, что в дальнейшем затруднит эффективное выполнение этого технического приема в условиях соревновательной деятельности. Целесообразно предположить, что включение в занятия вариантов броска в прыжке с максимальным использованием прыгучести, но с выпуском мяча в начальной части безопорного положения будет стимулировать формирование устойчивой способности к более полной реализации имеющегося скоростно-силового потенциала при выполнении этого важнейшего технического приема (Нестеровский Д.И., 1989).

Биомеханические исследования баскетбольного броска в прыжке позволили выделить его основные параметры: направление броска, угол вылета мяча и начальная скорость. Указанные параметры имеют определенный диапазон допустимых колебаний, который определяется дальностью броска и соответственным сочетанием угла вылета со скоростью мяча

Точность броска как уже отмечалось, во многом зависит от траектории полета мяча, которая в свою очередь определяется индивидуальными способностями баскетболиста, а именно умением дифференцировать скорость и угол вылета мяча. Спортсмены, лучше

дифференцирующие угол вылета мяча бросают с более низкой траектории, а те, кто лучше дифференцируют скорость вылета – с более высокой. Совершенствования дифференцировки сочетания угла и скорости выброса мяча дает значительное увеличение точности баскетбольных бросков (В.М. Зациорский, С.В. Голомазов).

Исследования, направленные на биомеханическое описание техники броска в прыжке внесли большой вклад в теорию и практику баскетбола, однако особенно перспективным на сегодняшний день представляются изыскания, связанные с повышением эффективности тренировочных воздействий в условиях максимально приближенных к соревновательным.

В этом плане привлекает внимание работа В.К. Пельменова и А.И. Вальтина. Авторы на основании данных специальной литературы и педагогических наблюдений пришли к выводу, что основным фактором, сдерживающим рост эффективности бросков мяча в корзину, является интенсивная двигательная деятельность баскетболистов в соревновании. При этом широко используемая в современной практике тренировка точности бросков мяча в кольцо, не обеспечивает сохранения высокой результативности в соревновательных условиях. Под воздействием фактора утомления и эмоционального напряжения встреч в условиях увеличения интенсивности игровых действий баскетболистов в защите и нападении происходит дискоординация автоматизированных движений баскетболистов.

Доказано, что совершенствование баскетболистов в технике бросков в режимах, моделирующих интенсивность соревновательной деятельности, способствует повышению устойчивости нервно-мышечной системы спортсменов к влиянию интенсивной двигательной деятельности. Так в результате использования комплексной методике совершенствование броска с дальних дистанций в тренировке высококвалифицированных баскетболистов наблюдалось повышение точности выполняемых бросков на 13,5%, без заметного снижения результативности на протяжении всей игры (В.К. Пельменов, А.И. Вальтин).

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ТЕХНИКИ БРОСКА В ПРЫЖКЕ

### 2.1. Варианты выполнения броска в прыжке

Бросок в прыжке – основное средство завершающих действий в нападении и современном баскетболе. Существуют три варианта выполнения этого приема в зависимости от момента выпуска мяча по отношению к прыжку.

Если игрок одновременно с отталкиванием начнет само бросковое движение, он выпускает мяч прежде, чем достигает высшей точки прыжка. Этот бросок получил название броска на один счет, по методическому приему, в соответствии с которым игрок говорит «Раз!» и одновременно отталкивается и выполняет бросок (рис. 10). Он очень удобен для молодых, начинающих игроков.

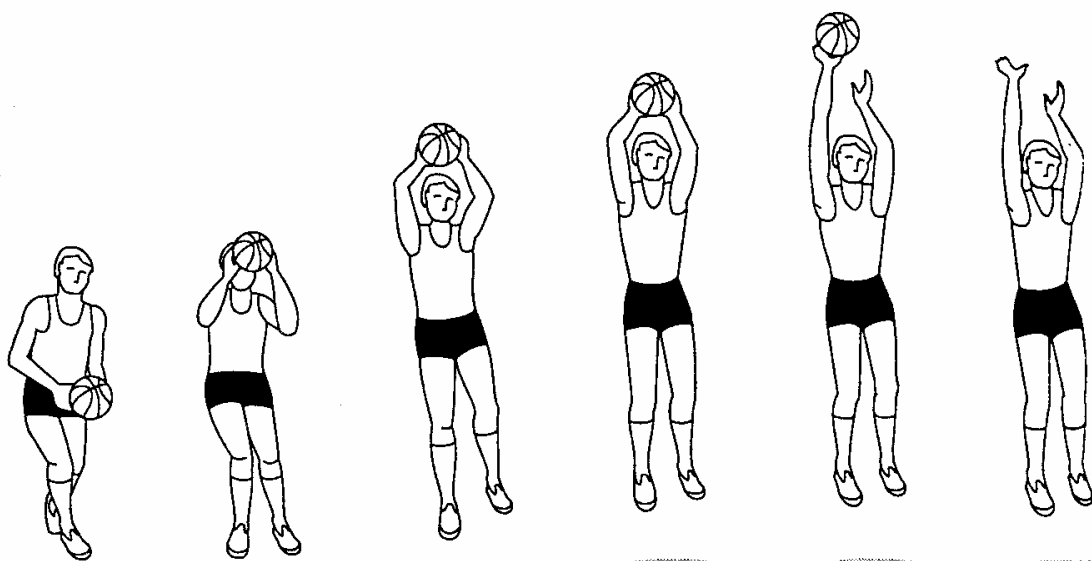


Рис. 10. Бросок в прыжке «на один счет»

Такой вариант применяют, как правило, при попытке поразить корзину с дальних позиций без активного противодействия защитника или при недостаточном уровне развития силовых качеств рук, скоростно-силовых качеств ног у нападающего.

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 (рис. 11): на счет «раз» игрок отталкивается, на счет «два» выполняет бросок. Это классический

вариант технического приема называемого как бросок в прыжке или в прыжке «на два счета», наиболее часто применяемого в игре, и с его помощью можно результативно атаковать с любых позиций, преодолевая сопротивление соперников разной степени.

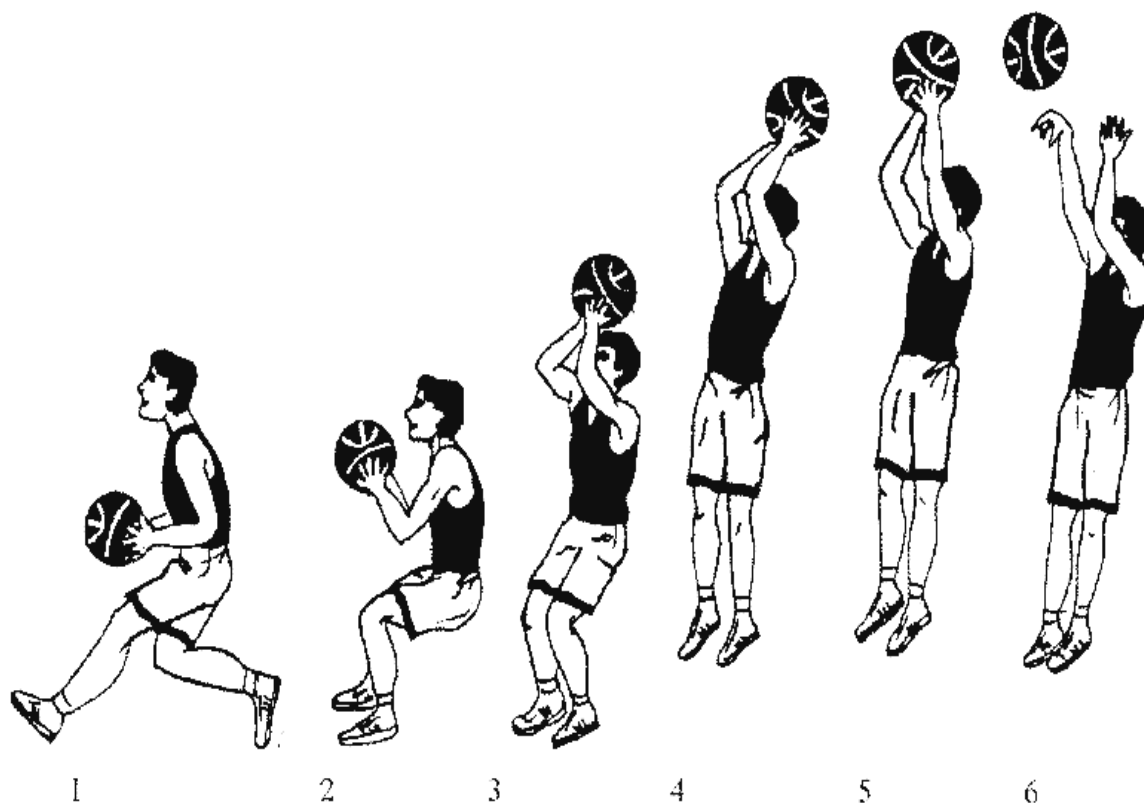


Рис. 11. Бросок в прыжке «на два счета»

При выпуске мяча на нисходящей части траектории прыжка осуществляется бросок в прыжке с зависанием или в прыжке на «три счета» (рис.12). Он особо эффективен при завершении атаки с близких и средних к корзине дистанций в условиях преодоления жесткого сопротивления соперника, превосходящего нападающего в росте. При этом решающее значение имеет высота выпрыгивания. Задача нападающего «перевисеть» защитника и выпустить мяч так, чтобы избежать «блок-шота» (накрывания или отбивания мяча защитником).

Затянутый бросок на три счета не рекомендуется использовать при атаке со средних дистанций. Он самый медленный, а инерция опускания тела в момент выпуска мяча требует развития значительных преодолевающих усилий. При этом броске на «раз» осуществляется

отталкивание, на «два» – пауза, на «три» – бросковое движение (Яхонтов Е.Р.).

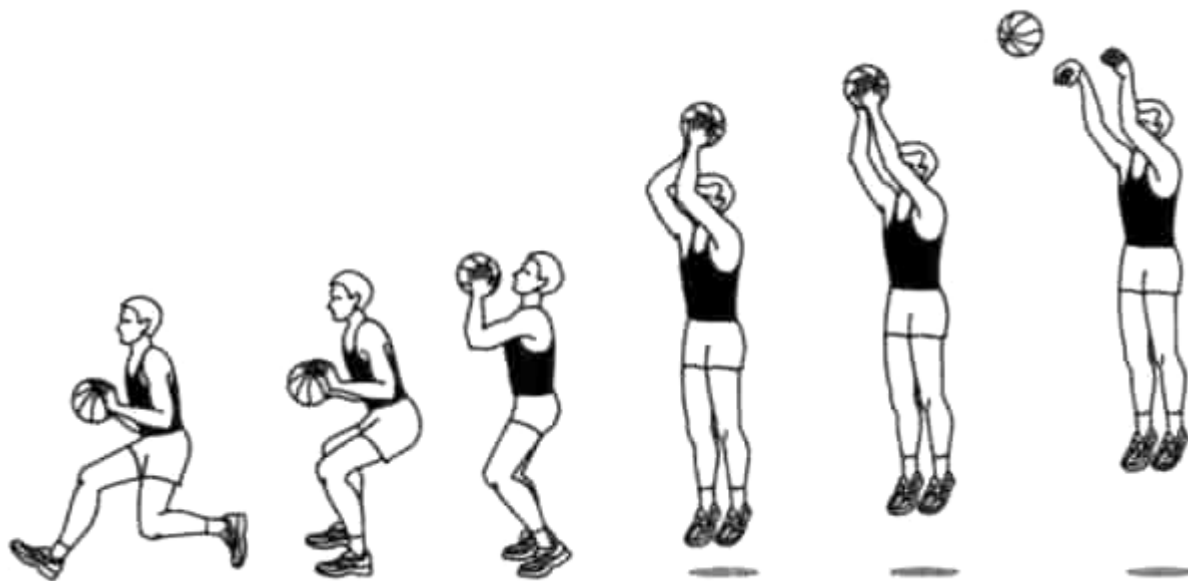


Рис. 12. Бросок одной рукой верху в прыжке «на три счета»

Все перечисленные разновидности броска в прыжке преимущественно выполняются сильнейшей рукой, в редких случаях – двумя.

Уровень исходного положения мяча непосредственно перед бросковым движением может быть разным. Соответственно выделяют броски в прыжке одной рукой от плеча, одной рукой от головы и одной рукой над головой (т.е. почти с выпрямленных рук); двумя руками от головы и над головой.

В подготовительной фазе игрок получает мяч от партнера стоя на месте, в движении или совершает остановку после ведения. Прекратив движение, он принимает устойчивое двух опорное положение с незначительно выставленной вперед ногой, одноименной с бросающей рукой. Ноги согнуты и находятся на ширине плеч, впереди стоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута носком наружу. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Плечо бросающей руки незначительно выведено вперед. Мяч удерживается в двух руках у туловища.

Основная фаза начинается толчком двумя ногами вертикально вверх и одновременным выносом мяча в положение для броска: к плечу, к голове или над головой. При этом мяч переключается на кисть бросающей (сильнейшей) руки или удерживается обеими

кистями, максимально отведенными («взведенными») назад до положения параллельно полу.

При бросках одной рукой локоть бросающей руки располагают под мячом и направляют на корзину, а локоть другой руки чуть отводят в сторону, поддерживая мяч кистью сбоку или снизу.

При бросках двумя руками локти оптимально разводят в сторону, симметрично направляя их на корзину. Высота подъема локтя или локтей (на четверть, на половину или на три четверти) диктуется физическими кондициями игрока или способом исполняемого броска. Эта особенность техники броска в прыжке относится к индивидуальному стилю и не влияет принципиально на его точность.

В прыжке все звенья тела находятся на линии вертикали. Ноги полностью выпрямлены, ступни опущены вниз.

Непосредственно бросковое движение игрок совершает при достижении заданного уровня прыжка (в зависимости от разновидности броска) выпрямлением бросающей руки (рук) и энергичным, но плавным движением кисти (кистей) и пальцев с одновременным отведением чуть в сторону кисти поддерживающей руки при бросках одной рукой. Мяч направляется в точку прицеливания через указательный палец (пальцы) и после выпуска рабочая кисть или обе кисти расслабленно опускаются вниз, сопровождая полет мяча.

В завершающей фазе игрок мягко приземляется на две согнутые ноги в точку отталкивания, чуть впереди или позади ее в зависимости от условий выполнения броска: дистанции до корзины, направления по отношению к щиту, степени противодействия соперников. Далее он быстро принимает стойку готовности для дальнейших действий.

При обучении разновидностям броска в прыжке следует учитывать физический потенциал занимающихся и уровень их технической подготовленности. Студентов, которые только начинают обучение, целесообразно начинать с вариантов броска «на один счет» (с прыжком) двумя руками от головы и одной рукой с поднятым на одну четверть локтем. Позже, по мере освоения навыков, можно переходить к освоению броска «на два счета» (в прыжке) одной рукой сверху (от головы или над головой). А бросок «на три счета» (с зависанием) изучают лишь после овладения студентами в достаточной мере «школой техники» основных игровых приемов и в случае углубленных занятий баскетболом.



## 2.2. Средства и методы обучения броску в прыжке

В процессе обучения отдельным игровым приемам и в частности броска в прыжке выделяют несколько взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов, в ходе которых с помощью специфических методов и средств решаются конкретные дидактические задачи.

### *Ознакомление с приемом*

**Задача:** создать четкое представление об изучаемом элементе техники.

**Методы обучения:** словесный, наглядный.

**Средства обучения:** сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; демонстрация плакатов, схем, кино-, фото- и видеоматериалов.

### *Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях*

**Задача:** освоить основную структуру игрового приема.

**Методы обучения:** практический – целостного и расчлененного упражнения.

**Средства обучения:** подводящие упражнения, базирующиеся на последовательном пофазном воспроизведении исходного положения, основных звеньев и деталей техники приема, включая фиксацию «граничных поз» (расположения звеньев тела в момент смены подготовительной, основной и завершающей фаз движения); выполнение приема при искусственном ограничении степеней свободы и амплитуды движения (например, преподаватель может с помощью картонной или фанерной планшеты принуждать занимающихся выполнять разгибательное движение бросающей рукой в одной плоскости, т.е. исключать грубую ошибку, связанную с отклонением локтя в сторону); выполнение приема на контролируемой скорости.

### *Углубленное разучивание приема*

**Задача:** освоить детали техники выполнения приема.

**Методы обучения:** практический – целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники; игровой и соревновательный.

**Средства обучения:** целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости; упражнения в усложненных условиях (без зрительного контроля, с пространственно-временными ограничениями, в условиях условного противодействия); воспроизведение приема в сочетании с другими игровыми действиями; соревнования на быстроту и точность выполнения.

### *Целостное формирование двигательного навыка*

**Задачи:** взаимосвязанно совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема.

**Методы обучения:** сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

**Средства обучения:** упражнения сопряженного характера (например, серийное выполнение ловли-добивания мяча в щит в одном прыжке); чередование упражнений на технику и на развитие физических способностей (например, повторное выполнение бросков, далее – серия рывков без мяча); игровые задания комплексного характера; эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема.

### *Ситуационное изучение приема*

**Задача:** совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.

**Методы обучения:** практический – целостного упражнения; моделирование ситуаций игрового противоборства.

**Средства обучения:** упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал); выполнение приема в ситуациях безусловного (активного) противодействия; взаимодействие с партнером в условиях, моделирующих игровые.

### *Закрепление приема в игре*

**Задача:** развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.

**Методы обучения:** игровой, соревновательный.

**Средства обучения:** упражнения соревновательного характера; двусторонние игры и игры с целевым изменением правил (например, для акцентированного совершенствования броска в прыжке вводиться запрет на все другие способы бросковых движений); участие в соревнованиях; т.е. задания, требующие скоростного и качественного применения приема в обстановке состязания при внезапно возникающем противодействии или при неожиданной смене игровых ситуаций (Нестеровский Д.И., 2001).

Основными практическими средствами технической подготовки спортсмена при изучении броска в прыжке служат подготовительные и подводящие упражнения, имеющие существенную структурную

общность с соревновательными действиями, тренировочные формы соревновательных упражнений и сами соревновательные упражнения со всеми присущими им особенностями, а дополнительными – общеподготовительные упражнения. В ходе разучивания техники соревновательных действий, закрепления и совершенствования сформированных навыков находят применение многие разновидности методов упражнения (методы расчлененно-конструктивного и целостного упражнения с избирательным вычленением деталей, стандартно-повторного и вариативного упражнения и т.п.), которые сочетаются в определенном порядке, зависящем от особенностей техники и этапов технической подготовки.

Традиционные средства и методы словесного и наглядного обучения в современной методике технической подготовки спортсмена-баскетболиста с каждым годом дополняются новыми. В большинстве случаев они связаны с использованием специализированных аппаратных устройств для формирования наглядных представлений, программирования параметров движений, срочной объективной информации по ходу выполнения и коррекции ошибок или физического облегчения правильного выполнения действий (Матвеев Л.П)

Средства обучения броску с прыжком (в прыжке «на один счет»):

- 1) объяснение и показ;
- 2) имитация выполнения приема с места с выпуском мяча над собой;
- 3) бросок-передача с прыжком на ориентир: поднятую руку партнера или в цель на стене;
- 4) выполнение приема в целом с места со средней дистанции под углом  $30^{\circ}$ - $45^{\circ}$  к щиту;
- 5) то же, что в упр. 4, но варьируя дистанцию и направление бросков по отношению к корзине;
- 6) то же, что в упр. 5, но после остановки с получением мяча от партнера или после ведения;
- 7) выполнение бросков с дальней дистанции, отталкиваясь от гимнастического мостика;
- 8) чередование бросков с различных позиций в соревновании на результативность;
- 9) то же, что в упр. 4-7, но с преодолением пассивного противодействия условного защитника;
- 10) выполнение приема в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры)

Средства обучения броскам в прыжке (в прыжке «на два счета») и с зависанием (в прыжке «на три счета»):

- 1) объяснение и показ;
- 2) из стойки нападающего, владеющего мячом: запрыгивание на гимнастическую скамейку с выносом мяча в исходное положение для броска – имитация замаха;
- 3) из стойки нападающего с вынесенным в положение для броска мячом, стоя на гимнастической скамейке: спрыгивание со скамейки с выпуском мяча над собой в заданный момент прыжка – имитация броскового движения;
- 4) то же, что в упр. 2 и 3, но в сочетании;
- 5) имитация броска изучаемым способом на месте после отталкивания от гимнастического мостика с выпуском мяча вверх над собой;
- 6) бросок-передача в прыжке с места с близкой дистанции партнеру на ориентир (поднятую вверх руку);
- 7) то же, что в упр. 6, но после собственного набрасывания мяча перед собой и остановки двумя шагами или прыжком с ловлей мяча, отскочившего от пола;
- 8) то же, что в упр. 6, но после получения мяча от партнера в движении и остановки двумя шагами или прыжком;
- 9) выполнение разновидности изучаемого приема в целом с места под углом  $30^{\circ}$ - $45^{\circ}$  к щиту с близкой дистанции, отталкиваясь от гимнастического мостика или другой пружинящей поверхности;
- 10) то же, что в упр. 9, но отталкиваясь от площадки;
- 11) то же, что в упр. 10, но после остановки двумя шагами или прыжком с места с ловлей мяча, предварительно выпущенного перед собой и отскочившего от площадки;
- 12) то же, что в упр. 10, но после получения мяча от партнера в движении или после ведения и остановки избранным способом;
- 13) то же, что в упр. 12, но варьируя дистанцию и направление бросков по отношению к корзине;
- 14) броски в прыжке с места с указанных точек, разноудаленных и разнонаправленных по отношению к корзине;
- 15) то же, что в упр. 14, но с преодолением пассивного противодействия условного защитника;
- 16) то же, что в упр. 13 и 14, но в личном или командном соревновании на результат;

- 17) ловля-передача мяча в одном прыжке партнеру на ориентир;
- 18) то же, что в упр. 17, но с выполнением задания поочередно двумя партнерами, расположенными на близком расстоянии;
- 19) повторное выполнение ловли-добивания мяча в щит в одном прыжке, завершая серию добиванием в корзину;
- 20) выполнение разновидностей броска в прыжке в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

**Упражнения для совершенствования разновидностей броска в прыжке**

*Упражнение №1.* Для повышения стабильности броска. Два игрока имеют один мяч. Каждый игрок выполняет броски в прыжке, где  $X_1$  выполняет броски с 21 точки по 3-5 броска, а  $X_2$  подающий. Всего 63-105 броска (рис. 13).

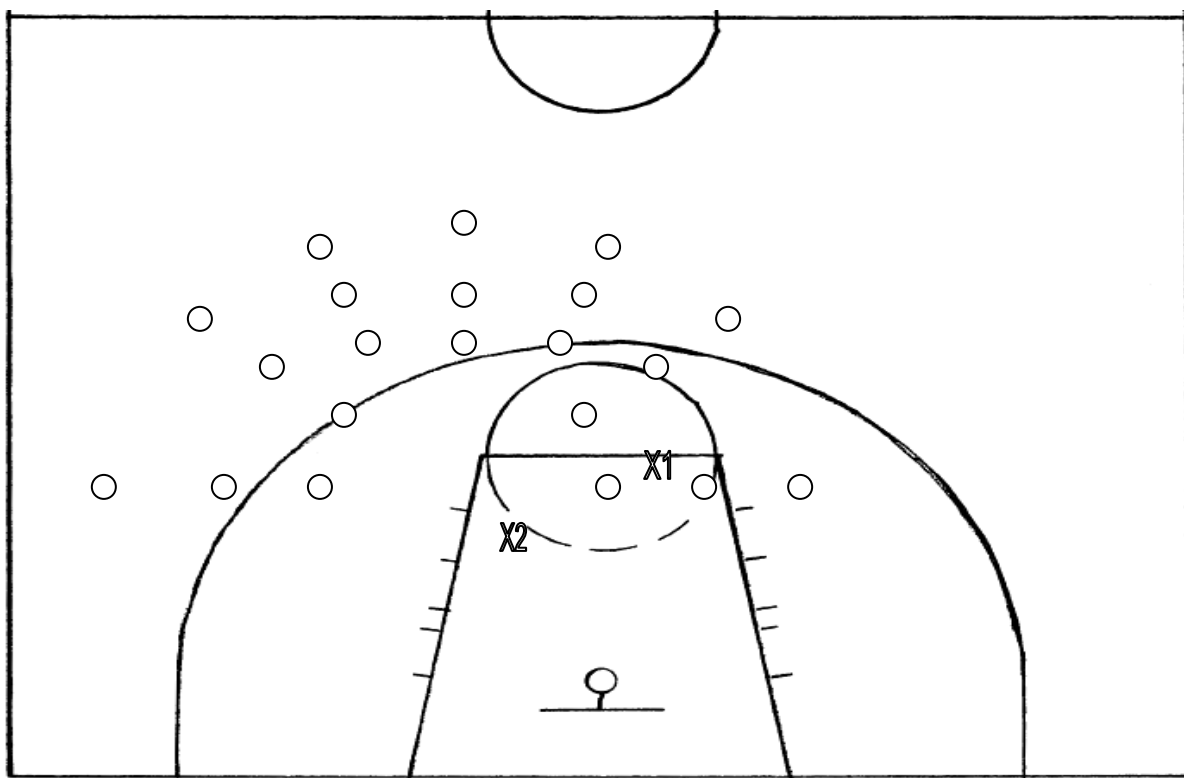


Рис. 13

*Упражнение №2.* Упражнение сопряженного характера. Три игрока имеют два мяча. Игроки  $X_1$  и  $X_2$  с мячами выполняют передачу  $X_3$  для

броска в прыжке и подбирают свой мяч.  $X_3$  выполняет движение вправо и влево на расстоянии 1,5-2м в баскетбольной стойке получая мяч от  $X_1$  и  $X_2$  производит бросок в прыжке (рис. 14).

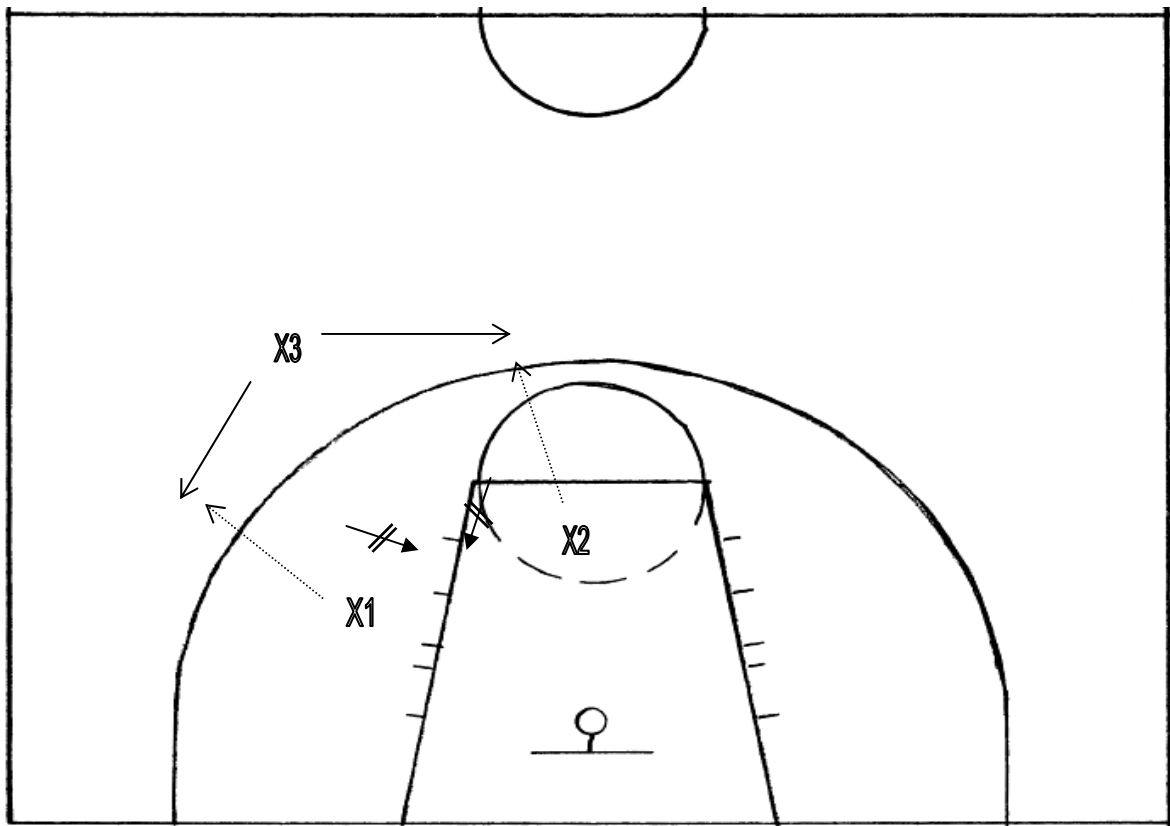


Рис. 14

*Упражнение №3.* То же, что упражнение №2, но игроки  $X_1$  и  $X_2$ , после выполнения передачи  $X_3$  поочередно, бегут к нему и выполняют роль защитника. Действия защитника могут быть пассивными и активными.

*Упражнение №4.* То же, что упражнение №2, но в паре имеют один мяч (рис. 15).

Игрок  $X_1$  с мячом находится под кольцом и выполняет передачу  $X_2$  для броска в прыжке.  $X_1$  идет на подбор мяча.  $X_2$  после броска передвигается в защитной стойке спиной вперед до центральной линии, после этого снова бежит для получения мяча. Делает резкую остановку и производит бросок.

5-10 бросков после этого смена игроков.

Упражнение №5. То же, что упражнение №4, но  $X_1$  выполнивший передачу  $X_2$ , бежит к нему и выполняет роль защитника. Действия защитника могут быть пассивными и активными.

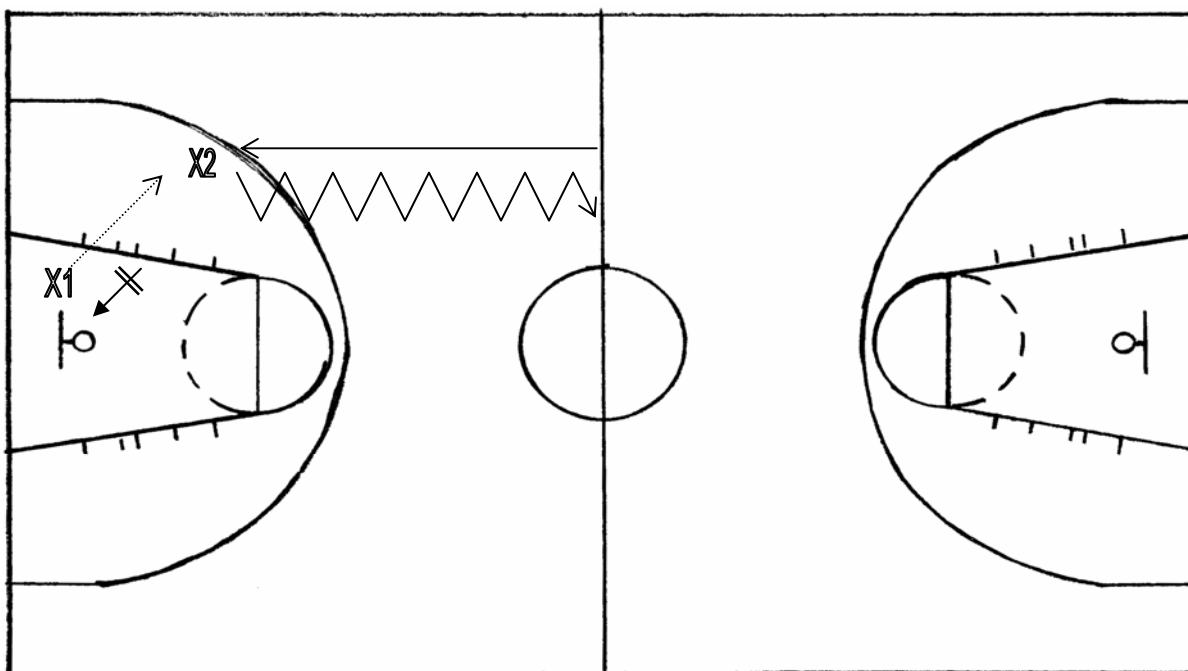


Рис. 15

Упражнение №6. Бросок в прыжке в парах имеют один мяч (рис. 16).

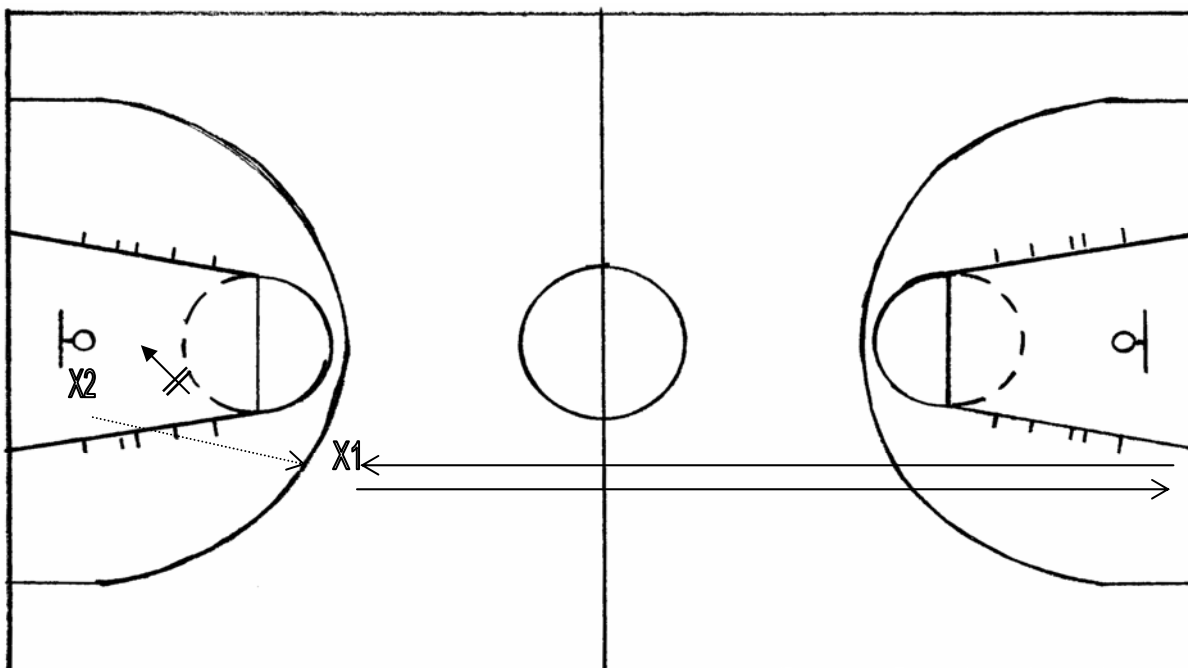


Рис. 16

Игроки выполняют трех очковый бросок сериями. Между сериями  $X_1$  делает рывок до противоположной лицевой и бежит обратно для выполнения следующей серии получая мяч от  $X_2$ .  $X_1$  выполняет три броска,  $X_2$  подающий.

Упражнение состоит из 10 серий по 3 броска всего 30 бросков. Точки свободные.

*Упражнение №7.* Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добивает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.

Можно проводить как соревнование между игроками одного ампула, побеждает тот, кто забьет больше мячей за определенный промежуток времени.

*Упражнение №8.* Броски в прыжке со средних и дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания (рис. 17). Выполняется в четверках двумя мячами. Первый в колонне начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и производит бросок в максимально высоком прыжке. Приземляясь на точке выпрыгивания, игрок должен не задеть препятствие.

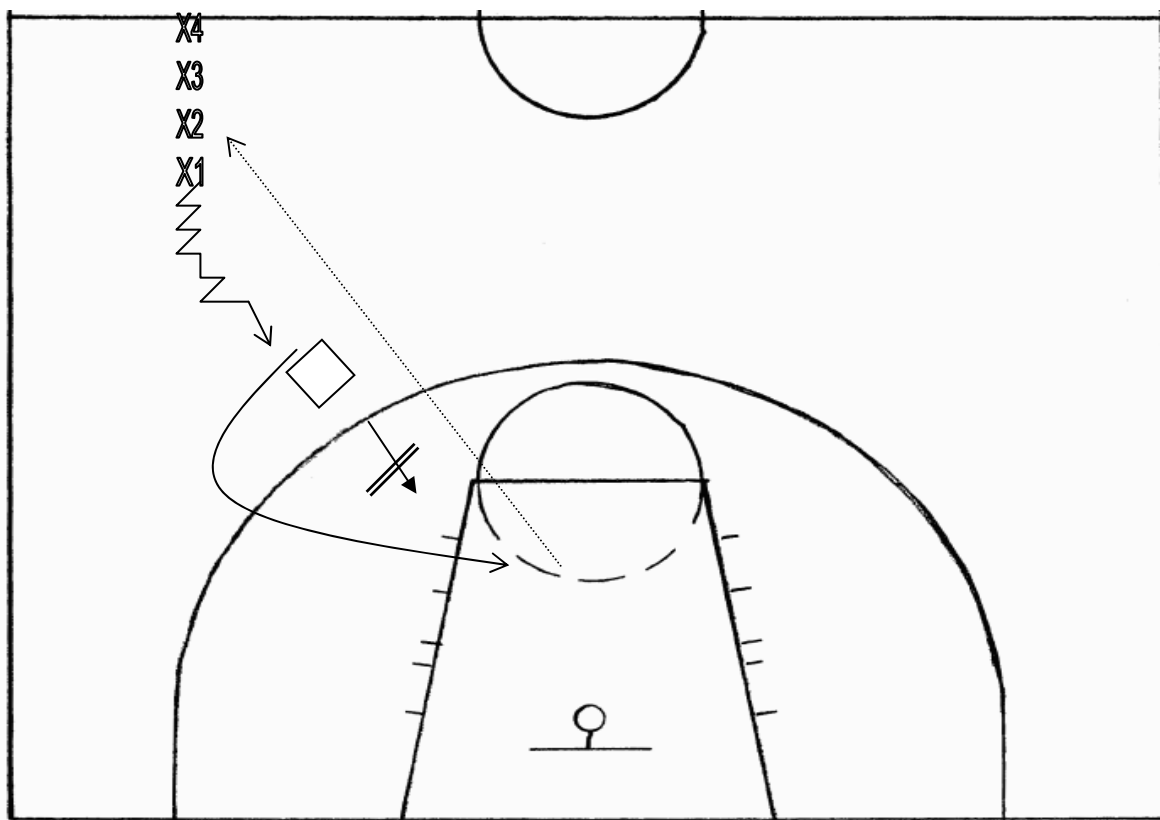







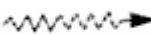
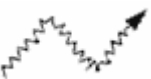
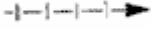
Рис. 17



Совершив подбор мяча, он возвращает его партнеру и бежит в хвост своей колонны. Проводится как соревнование: побеждает та четверка, которая забьет 40 мячей.

*Упражнение №9.* Броски в прыжке через руку соперника. Выполняется в парах. Нападающий Х1 совершает бросок через руку защитника Х2, ему запрещено бить мяч в пол. Тренер может дать защитнику несколько вариантов задания: просто поднимать руку на каждый бросок, держать руку у лица нападающего, выпрыгивать с вытянутой рукой на j или 1/2 своего прыжка. Игроки в паре меняются местами после каждого броска. Упражнение состоит из 5 серий по 5 бросков всего 25 бросков. Точки свободные

### Условные обозначения к рисункам

	нападающий без мяча		защитник
	нападающий с мячом		передача мяча (любая)
	перемещение игрока без мяча		ведение мяча игроком
	изменение направления движения игрока с мячом		бросок

## 2.3. Организация и управление процессом обучения

Непосредственно бросковому движению, которое выполняется в безопорной фазе, предшествует отталкивание. В процессе обучения самому прыжку в первую очередь сосредотачивают усилия на правильном толчке, полете и приземлении, а затем на своевременности прыжка, умении «зависнуть» в воздухе и на координации движения в полете. Овладение прыжками толчком двумя ногами начинается с прыжков с места, затем с разбега. Главным является исходное положение ног перед толчком, особенно после разбега. Параллельно изучаются остановки. Основное внимание обращается на равномерное распределение тяжести тела на обе ноги в момент остановки для сохранения равновесия.

В процессе обучения наиболее ответственный момент – овладение пространственной и временной структурой броска в прыжке. Прежде всего важно обратить внимание на рациональную постановку ног, короткое своевременное отталкивание вверх и на правильный вынос мяча в исходное положение. При этом добиваются высокого положения мяча перед выпуском из рук. Далее овладевают умением «зависать» в полете и бросать мяч с отклонением туловища назад, выбирать момент для неожиданного выполнения броска, варьируя его выпуск (на взлете, в высшей точке при опускании) и совершенствуют «скорострельность».

Этот раздел обучения техники завершается изучением добивания и бросков сверху вниз. Добивание вначале выполняется после отскока мяча от щита с места, затем после выхода к щиту и, наконец, в момент полета мяча к корзине. Броски сверху вниз на первой стадии изучения выполняются двумя руками из под щита с повышенной опоры и с подкидного мостика, затем в сочетании с одним и двумя шагами.

### ***Организационно-методические указания при обучении разновидностям броска в прыжке***

На начальной стадии обучения упражнения следует выполнять на дистанции 2-3 метра до партнера или до щита при обучении броскам в прыжке («на два счета») (рис.11) и с зависанием («на три счета») (рис.12.) и 3-4 метра при обучении броску с прыжком («на один счет») (рис.10.).

Броски в корзину начинать под углом 30°-45° градусов к щиту, бросать с отскоком от щита; по мере овладения техникой приема варьировать направление и дистанцию до корзины;

Педагогу следует контролировать исходное положение занимающихся: при бросках одной рукой одноименные с бросающей рукой ногу и плечо следует выводить чуть вперед; мяч удерживать двумя руками близко к туловищу;

При выполнении броска с прыжком («на один счет»):

а) перед началом отталкивания выносить мяч в исходное положение для выполнения броскового движения;

б) разгибание бросающей руки или рук начинать одновременно с отталкиванием;

в) следить за сохранением оптимального расположения всех звеньев телом в прыжке в соответствии со структурой броска одной или двумя руками;

г) мяч выпускать на восходящей траектории прыжка.

### **При обучении броску в прыжке («на два счета»):**

а) при запрыгивании на скамейку фиксировать положение всех звеньев тела, исправляя в случае необходимости ошибки;

б) вынос мяча начинать одновременно с отталкиванием и осуществлять его близко к туловищу и перед лицом;

в) спрыгивая со скамейки, выпускать мяч в «мертвой» точке безопорного положения;

г) выполнение броска в целом начинать с использованием гимнастического мостика или других приспособлений, позволяющих увеличить высоту прыжка;

д) разновидности остановок с ловлей мяча после собственного набрасывания перед собой или передачи партнера использовать для преобразования инерции горизонтального движения тела игрока в вертикальное выпрыгивание: переходить к отталкиванию максимально быстро по завершению остановки;

е) высоту подъема локтя (локтей) бросающей руки (рук) подбирать индивидуально каждым занимающимся;

ж) упражнения, связанные с выполнением ловли-передачи мяча в одном прыжке партнеру или ловли-добивания мяча в щит, предлагать занимающимся после усвоения ими основной структуры движения броска в прыжке с места; количество повторений в сериях варьировать от 5-6 до потери мяча; использовать дистанцию до 2 метров; основное внимание уделять сохранению координации движений, своевременному отталкиванию для соединения с мячом в высшей точке прыжка, мгновенному переходу от ловли мяча к бросковому движению в «мертвой» точке безопорного положения;

з) в технике выполнения педагогу визуально оценивать расположение звеньев тела игрока в безопорной фазе броска с различных позиций: спереди, сзади и сбоку, а при бросках одной рукой – дополнительно со стороны бросающей и поддерживающей рук;

### **При выполнении броска в прыжке («на два счета»):**

а) части тела не отклонять от вертикали, видеть корзину двумя глазами: не закрывать себе обзор мячом;

б) мяч за голову при замахе не заводит, кисть бросающей руки или обе кисти при бросках двумя руками располагать под мячом параллельно полу (максимально «брать» на себя);

в) указательный и большой пальцы бросающей руки (рук) разводятся оптимально: основание указательного и среднего пальца располагать на одной вертикали с ухом;

г) все звенья бросающей руки удерживать на одной линии, близкой к вертикали; локоть располагать под мячом или выносить незначительно к корзине, плечо бросающей руки выдвигать слегка вперед;

д) локоть поддерживающей руки оптимально отводить в сторону, а ее кисть накладывать на мяч сбоку или снизу;

е) ноги после отталкивания полностью выпрямлять;

ж) бросающую руку (руки) плавно выпрямлять вперед-вверх; выпускать мяч в высшей точке прыжка, придавать ему обратное вращение, сопровождать его полет расслабленной кистью (кистями);

з) поддерживающую руку при броске одной рукой далеко в сторону не отводить, ее кисть в выпуске мяча не задействовать;

и) приземляться на согнутые ноги в устойчивое двух опорное положение, руки вниз не опускать, и быть готовым к борьбе за отскочивший мяч;

### **При обучении броску с зависанием («на три счета»):**

а) предварительно достичь высокого уровня прыгучести: на ранней стадии обучения целенаправленно использовать подкидной гимнастический мостик;

б) добиваться уверенного и свободного выполнения ловли-передачи и ловли-добивания мяча в одном прыжке двумя, а затем одной рукой;

в) контролировать узловые элементы техники движений по фазам;

г) ориентировать на выпуск мяча после прохождения высшей точки прыжка (на его нисходящей траектории), но не затягивать начало броскового движения;

д) допускать сгибание ног после прохождения «мертвой» точки прыжка.

## **2.4. Предупреждение ошибок и методика их исправления**

Игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над ними особенно тщательно. В задачу тренера входит направление этой работы, ее дозировка и исправление технических ошибок. Тренер вместе с игроком определяет

оптимальный способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей игрока. После этого начинается сложная и очень важная работа по отработке технического исполнения броска, доведения его до совершенства.

Точность броска зависит, прежде всего от техники - доведенной до автоматизма, стабильной и рациональной, а также от психологических свойств - смелости и уверенности в своих действиях, собранности, умения противостоять сопернику.

Поставить правильный в техническом отношении бросок необходимо в самой ранней стадии обучения, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению его. Игрокам полезно постоянно просматривать кинопрограммы лучших снайперов, с тем, чтобы учиться правильной постановке кисти, положению рук, ног, корпуса, выполнению прыжка. Еще полезнее увидеть действия известного снайпера на тренировке, когда он совершает бросок по кольцу. Хорошо, если тренер сам может продемонстрировать правильное выполнение броска, но еще важнее, если он подмечает все технические ошибки учеников и умеет их исправлять.

Ценный опыт можно получить, наблюдая, как бросают по кольцу лучшие игроки НБА, России, ведущих европейских клубных и национальных команд, даже если смотреть их игру не на площадке, а по телевидению.

Очень часто знаменитый снайпер становится кумиром для начинающего игрока и, пожалуй, подражание кумиру - один из успешных путей к достижению цели: приобретению навыков стабильного и точного броска.

Мастерство педагога заключается не только в рациональном подборе средств и методов обучения, грамотной организации и управлении учебном процессом, а также в умении предупреждать возможные ошибки в технике исполнения, замечать их и оперативно исправлять на стадии формирования двигательного навыка.

### **Основные ошибки при выполнении разновидностей броска в прыжке:**

#### **1) нерациональное исходное положение:**

- а) при бросках одной рукой одноименная с бросающей рукой нога сзади;
- б) мяч удерживается далеко от туловища или низко;
- в) туловище сильно наклонено вперед;

- г) голова и глаза опущены вниз;
- д) полностью выпрямлены ноги;
- е) стопы широко расставлены или расположены близко друг к другу;
- ж) вес тела распределен на носки или пятки;

## **2) несвоевременный или неэффективный вынос мяча:**

- а) при броске с прыжком – запаздывание замаха (после отталкивания), при бросках в прыжке или с зависанием – преждевременный замах (до толчка ногами);
- б) мяч выносится далеко от туловища и не перед лицом;

## **3) неправильное расположение звеньев тела в момент достижения игроком оптимальной точки прыжка для выпуска мяча:**

- а) голова, туловище или ноги отклонены от вертикали;
- б) мяч заведен за голову, расположен перед лицом, сильно отведен в сторону или вынесен вперед;
- в) кисть бросающей руки или обе кисти (при броске двумя руками) недостаточно согнуты назад;
- г) кисть поддерживающей руки (при броске одной рукой) находится на мяче сверху или спереди;
- д) звенья бросающей руки (рук) или локоть поддерживающей сильно отклонены в сторону (стороны);
- е) указательный и большой палец кистей широко или узко располагаются на мяче;
- ж) согнуты ноги при бросках с прыжком или в прыжке;

## **4) ошибки при выпуске мяча:**

- а) нарушение ритмовой структуры броскового движения: преждевременный или запоздалый выпуск мяча;
- б) чрезмерно резкое выпрямление бросающей руки (рук) без участия кисти (кистей): мяч летит очень быстро и по случайной траектории;
- в) отсутствие скатывающего мяч движения бросающей кистью (кистями): мяч летит без вращения или вращается в направлении от игрока;
- г) отклонение бросающей руки или указательного пальца этой руки в сторону от корзины (при броске одной рукой), несинхронная работа рук (при броске двумя руками): мяч «сваливается» в сторону от корзины, летит вправо или влево от цели;

д) неполное выпрямление бросающей руки (рук): незавершенность броскового движения;

е) отсутствие сопровождения мяча кистью бросающей руки или обеими кистями (закрепощенные кисти): мяч летит «жестко»;

ж) участие в выпуске мяча кисти поддерживающей руки или сильное отклонение ее в сторону после выпуска мяча (при броске одной рукой): мяч летит в сторону от цели;

з) отклонение от вертикали головы, туловища или сгибание ног при бросках с прыжком или в прыжке: потеря рациональной координации движений;

### **5) погрешности при приземлении;**

а) приход на прямые или сильно согнутые ноги: необходимы дополнительные затраты времени для включения нападающего в игру;

б) перенос веса тела на переднюю часть стоп, ведущий к потере равновесия;

в) опускание рук вниз одновременно с приземлением: игрок не готов к овладению мячом.

При бросках в прыжке наблюдаются и общие ошибки, присущие и другим способам бросков в корзину. Это:

1. Неумение сосредоточить внимание на цели.
2. Слишком сильное вращение мяча.
3. Плохое равновесие тела.
4. Поспешность при выполнении броска.
5. Разведение локтей при выполнении броска.
6. Отсутствие сопровождения мяча.
7. Броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией.
8. Держание мяча на ладони во время броска

Корректировка техники должна осуществляться при выполнении упражнений в бросках с ближних дистанций. В одном упражнении тренер не должен акцентировать внимание игрока больше чем на одной-двух деталях техники броска.

Тренер должен выработать привычку – в каждом бросковом упражнении давать определенное задание.

Каждый тренер обязан знать, за каким элементом техники он должен наблюдать при выполнении бросков, уметь выбрать позицию для наблюдения, позволяющую зрительно регистрировать те или иные детали техники броска (спереди, сбоку со стороны бросающей руки, сзади, сбоку со стороны поддерживающей руки и т.п.).

Из позиции спереди педагог оценивает

### **А. Исходное положение**

Мяч располагается достаточно близко к телу.

При подъеме вверх мяч проходит перед лицом игрока, выполняющего бросок.

Перед началом движения мяч располагается перед грудью в центре тела.

Локти удобно опущены по сторонам.

Части тела не должны отклоняться от вертикали.

Перед началом отталкивания ноги в коленях согнуты.

Ноги мощно выталкивают тело игрока строго вверх.

Ноги должны быть расставлены на ширине плеч или несколько уже. Ступни ног почти параллельны.

### **Б. Перед движением предплечья вперед**

Игрок видит корзину двумя глазами.

Кисть поддерживающей руки располагается сбоку или под мячом.

Перед выпуском мяча пальцы поддерживающей руки направлены вверх.

Кисть поддерживающей руки не должна отклоняться в сторону.

Все звенья бросающей руки располагаются на одной линии, не отклоняющейся далеко от вертикали.

Локоть поддерживающей руки не нужно располагать близко к телу.

Все звенья тела находятся на линии вертикали.

Ноги полностью выпрямлены.

Носки ступней ног должны быть опущены вниз.

### **В. При выпуске мяча**

Бросающая рука вытянута в направлении корзины.

Мяч выпускается через указательный палец.

После выпуска мяча пальцы бросающей руки направлены вниз.

Пальцы поддерживающей руки при выпуске чуть отклоняются в сторону.

Локоть бросающей руки не должен отклоняться от линии броска.

Локоть поддерживающей руки не нужно располагать близко к телу.

Ноги полностью выпрямлены.

Носки должны быть опущены вниз.



Из позиции сбоку со стороны бросающей руки оценивается:

#### **А. Перед движением предплечья вперед**

Яч удерживается довольно близко к голове и почти над ней.

Кисть бросающей руки располагается параллельно полу.

Локоть бросающей руки поднят на четверть, половину или три четверти.

Локоть бросающей руки располагается под мячом или слегка выдвинут к корзине.

Мяч выносится вверх плавно вместе с движением ног при отталкивании.

Все звенья тела расположены на линии вертикали.

Ноги полностью выпрямлены.

Высота подскока зависит от типа броска в прыжке.

Носки ног должны быть опущены.

#### **Б. При выпуске мяча**

Мяч выпускается под углом 60° к горизонтали.

Мячу придается обратное вращение.

После выпуска мяча пальцы бросающей руки направлены вниз.

Локоть бросающей руки не должен утрированно фиксироваться в горизонтальном положении.

Все звенья тела располагаются на линии вертикали.

Мяч выпускается за мгновение до или в верхней точке прыжка.

Ноги полностью выпрямлены.

После выполнения броска игрок приземляется в точку отталкивания или немного сзади.

Из позиции сзади контролируются следующие элементы техники:

#### **А. Перед движением предплечья вперед**

Голова удерживается прямо.

Указательный и большой пальцы бросающей руки не должны располагаться слишком узко или слишком широко на мяче.

Основание указательного и среднего пальцев бросающей руки находится на одной вертикальной линии с ухом игрока.

Звенья бросающей руки не должны отклоняться от линии броска.

Все звенья тела располагаются на линии вертикали.

Ноги выпрямлены.

Носки ног опущены вниз.

### **Б. При выпуске мяча**

Мячу следует придавать обратное вращение.

Мяч не должен отклоняться вправо или влево от цели.

Бросающая рука находится на одной линии с корзиной.

Указательный палец бросающей руки при выпуске мяча не отклоняется от вертикали.

Все звенья тела располагаются на линии вертикали.

После отталкивания ноги следует расслабить.

Из позиции сбоку со стороны поддерживающей контролируется:

### **А. Перед движением предплечья вперед**

Указательный и большой пальцы поддерживающей руки не должны располагаться слишком узко или слишком широко на мяче.

Кисть поддерживающей руки не нужно отклонять в сторону.

Кисть поддерживающей руки располагается сбоку или под мячом.

Все звенья тела находятся на линии вертикали.

Ноги выпрямлены.

Носки ног опущены вниз.

### **Б. При выпуске мяча**

Пальцы поддерживающей руки при выпуске мяча чуть отклоняются в сторону.

Большой палец поддерживающей руки не должен участвовать в направлении мяча вперед.

Поддерживающую руку не нужно полностью выпрямлять в момент выпуска мяча.

Мяч выпускается в высшей точке прыжка или чуть раньше.

Все звенья тела располагаются на линии вертикали.

Ноги выпрямлены.

Носки ног опущены вниз.

При отклонении параметров движения от эталона педагог обязан моментально среагировать на допущенные ошибки и предложить своему ученику задания, исключающие возможность закрепления нерациональной техники бросковых движений. Среди методических подходов здесь особенно эффективны приемы принудительного выполнения правильной пространственно-временной структуры приема, возвращение к ранее опробованным подводящим упражнениям, вычленение базовых компонентов техники и многократное их рациональное воспроизведение в облегченных условиях и т.п. Важно с самого начала обучения формировать двигательный навык

современной техники броска в прыжке, чтобы избежать в дальнейшем неблагоприятного и малопродуктивного процесса переучивания.

На современном уровне развития спорта для достижения высоких результатов всё большее значение приобретает индивидуальная и самостоятельная тренировка. Её актуальность и значимость во много раз возрастает для студентов, обучающихся в вузе. Специфика учебного процесса в вузе заставляет искать новые формы и методы организации тренировочных занятий. Необходимость решения этих задач обуславливается тем, что большинство студентов за весь период обучения часто находятся на различных практиках, каникулах.

Естественно, в этот продолжительный период они не могут совершенствовать своё мастерство в командах, секциях и учебных группах. В связи с этим возникает проблема методически правильной организации индивидуальных и самостоятельных тренировок. Анализ географических мест прохождения различных практик позволяет сделать вывод, что находясь за пределами вуза можно индивидуально и самостоятельно повысить уровень мастерства, так как спортивная база (открытые спортивные площадки, зимние залы) города вполне позволяют улучшать физические качества и техническую подготовку.

Необходимо отметить основные причины, которые сдерживают рост спортивных результатов у студентов:

- трудность сочетания успешной учебы с активными занятиями спортом;
- недостаточная физическая и спортивно-техническая подготовленность до поступления в вуз;
- отсутствие круглогодичных командных тренировок;
- отсутствие практических навыков тренироваться самостоятельно и индивидуально.

Важность этих причин неодинакова для баскетболистов различных квалификаций, поэтому мы в педагогических наблюдениях и исследованиях уделили главное внимание организационно-методическим рекомендациям только по проведению индивидуальных и самостоятельных тренировок.

### *Организационно-методические рекомендации к занятиям*

Предлагаемые самостоятельные занятия рассчитаны на студентов-разрядников, которые уже знакомы с основами техники игры в баскетбол, поэтому главное внимание в данном методическом пособии уделяется различным методам средствам совершенствования техники броска в прыжке одной рукой с различных дистанций. Успех в данных

занятиях будет сопутствовать только тем студентам, которые сознательно и целеустремленно решили повысить свое мастерство. Решив заниматься самостоятельно, нужно обязательно получить квалифицированную консультацию и совет преподавателя или тренера.

Совершенствуя технику броска, следует учитывать качество баскетбольной площадки (земляное или асфальтовое покрытие, деревянный настил, открытая летняя площадка или спортивный зал). Нужно помнить, что результативность в бросках на открытых площадках будет ниже, чем в спортзале, особенно в первые дни тренировок, так как пыль, закрывая мелкие и крупные поры ладони и пальцев кисти, ухудшает тактильное ощущение и притупляет мышечное «чувство мяча».

Для достижения высокой результативности броска в прыжке одной рукой большое значение имеет правильная методика его совершенствования. Бросок в прыжке требует от баскетболиста достаточной физической подготовленности, хорошей координации. С самого начала нужно анализировать и контролировать свои действия, необходимо сразу заставлять себя выполнять бросок структурно правильно и мягко. Со временем выработанный и закрепленный динамический стереотип поможет показывать высокие и стабильные результаты. Высокий процент (50-55%) попадания с игры главный показатель хорошей техники броска.

Легко заметными ошибками в технике выполнения данного броска могут быть: прямые ноги и слишком большой наклон туловища вперед, плохая координация движений в воздухе, толкание мяча всей внутренней частью кисти, нестабильное, «шатающееся» расположение локтевого сустава, прыжок в длину и т.д.

Прямые ноги и большой наклон туловища вперед в момент отталкивания от пола не позволяет сделать высокий прыжок и естественно нарушится координация движений в безопорной фазе броска. Баскетболисты высоких разрядов и званий должны иметь высоту прыжка не менее 50-60 см. Однако достаточно высокая специальная прыгучесть еще не гарантирует стабильного успеха в бросках. Необходимо своевременно выпустить мяч в безопорной фазе, т. е. в воздухе. Следить надо за тем, чтобы отталкивание от пола было коротким и быстрым, а бросок выполнялся в наиболее высокой точке прыжка. Основное внимание на стадии совершенствования броска нужно уделить приближение тренировочной ситуации к игровой. Для этого следует броски после других технических приемов: передач, ведения мяча, поворотов, остановок и т.д.

Характер организации упражнений в самостоятельной тренировке должен способствовать тому, чтобы баскетболист, как и в игре, умел использовать минимальное время на подготовку к броску и точное его исполнение.

Развивать и поддерживать меткость надо регулярно на протяжении всего учебного года, в период летних каникул и практик с помощью специальных упражнений в бросках, а также в упражнениях, развивающих зрительно-двигательную координацию и мышечное чувство.

Для этой цели можно использовать следующие упражнения:

Дальние передачи мяча (15-20м) с попаданием в цель (круг диаметром 1м), обозначенную на площадке.

Броски в корзину с различных дистанций волейбольным, гандбольным или теннисным мячом.

Жонглирование мячами различного веса и объёма.

Передачи двумя-тремя мячами у стены.

Броски в корзину уменьшенного диаметра.

Броски в корзину, расположенную на различной высоте.

### **Различают три метода организации бросков:**

- тренировка бросков с «точек»;
- произвольные броски;
- контрольный метод или метод постановки задач, труднее основной.

Применяя первый метод, баскетболисты совершенствуют броски с определенной «точки» площадки. Изменяя дистанцию для броска, нужно следить, чтобы физические усилия были оптимальны, бросок выполнялся свободно, легко и без особых напряжений.

По второму методу занимающиеся совершенствуют бросок, произвольно изменяя дистанцию и место броска.

При тренировке по контрольному методу баскетболист сначала выполняет броски с более дальнего расстояния, затем переходит к броскам с оптимальной дистанции.

В процессе совершенствования все эти методы могут применяться на различных этапах подготовки и комбинироваться между собой. Контроль за повышением уровня меткости и эффективности предлагаемых методов нужно осуществлять путем систематических записей цифровых показателей в специальном дневнике самоконтроля. Совершенствовать технику броска можно самостоятельно, а также с одним или двумя партнерами.

Какие бы упражнения самостоятельно не выполнялись и какие бы задачи перед тренировкой не ставились, броски в корзину нужно выполнять с максимальной сосредоточенностью, собранностью, внимательностью, прилагая все волевые и физические усилия.

Не должно быть ни одного небрежно выполненного броска.

Занятия следует проводить 5-6 раз в неделю, а их продолжительность должна быть не менее 60 минут. Дальние броски следует выполнять с 7-8 м, а ближние с 1-2 м. Соответственно дистанциям необходимо отводить время на один бросок от 6-7 секунд до 1-2 секунды. В случае быстро накапливающегося утомления можно в паузах между отдельными упражнениями выполнять произвольным способом штрафные броски. Последовательность рекомендуемых занятий можно изменять в зависимости от подготовленности баскетболистов, но задания в каждом упражнении следует выполнять обязательно. В случае, если баскетболист не успевает по времени выполнить все упражнения какого-либо занятия, можно увеличить его продолжительность. Рекомендуемые в дальнейшем упражнения направлены только на совершенствование техники броска в прыжке. Интенсивность упражнений и дозировка рассчитаны как для юношей, так и для девушек.

Начинать самостоятельные занятия нужно с упражнений типа «разминки». Наиболее характерными из них являются:

- быстрая ходьба, переходящая в бег – 1 мин;
- бег в медленном, среднем, быстром темпе – 2 мин;
- специальные перемещения правым и левым боком, спиной вперед с нарастанием скорости – 1-2 мин;
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты и вращения туловища;
- приседания и выпрыгивания вверх из глубокого приседа;
- прыжки на одной и двух ногах, на месте и с продвижением вперед;
- выпады (вперед, назад, правой, левой ногами);
- круговые движения и рывки руками в различных направлениях;
- круговые движения кистями;
- круговые движения в локтевых суставах;
- круговые движения коленями;
- круговые движения в голеностопных суставах;
- ускорения и т.д.

После разминки необходимо обязательно проделать несколько специальных упражнений с мячом: жонглирование, ведение и передачи мяча (у стенки, в щит, партнеру). На разминку следует уделять не менее 10 минут времени.

После этого можно начинать совершенствовать технику броска.

## ЗАНЯТИЕ 1

**Техника броска совершенствуется одним игроком.**

**Задачи:**

Совершенствование бросков с «точек» со средней дистанций.

Совершенствование бросков после ведения без противодействия защитника.

**Упражнения и дозировка:**

Разминка – 10 мин.

Выполнять по 5 бросков подряд со средней дистанции с 5 различных точек.

Задание: повторять 4 серии, попасть в кольцо не менее 15-16 раз в серии – 15 мин.

Игрок с мячом у центрального круга, бросает его вверх-вперед, быстро бежит и ловит мяч, пока тот не упал на пол. Поймав мяч, выполняет бросок со средней дистанции.

Задание: выполнить 10 аналогичных бросков, попасть 5-6 раз. Добиться 5 результативных серий – 10-15 мин.

Игрок выполняет скоростное ведение мяча, произвольно изменяя направление (10 сек.), останавливается и выполняет бросок со средней дистанции.

Задание: выполнить 10 бросков, попасть 5-6 раз. Добиться 5 результативных серий – 15 мин.

Выполнить штрафные броски.

Задание: набрать 10 серий по 3 попадания подряд – 5 мин.

**Методические указания:**

1) для повышения интенсивности данных упражнений необходимо постепенно сокращать время одного броска до 5-6 сек. Таким образом, в данном занятии можно предположительно выполнить минимум 225 бросков со средней дистанции и 30 штрафных бросков;

2) при выполнении предлагаемых упражнений обратить внимание на легкость и мягкость работы кисти;

3) следить за своевременным выпуском мяча в верхней точке;

4) при броске после ведения мяча следует стремиться к устойчивому положению тела в опорной фазе. В случае большого утомления рекомендуется выполнять несколько штрафных бросков после интенсивных упражнений;

5) штрафные броски с задачей попасть два раза подряд.

## ЗАНЯТИЕ 2

### **Техника броска совершенствуется одним игроком**

#### **Задачи:**

Совершенствование техники скоростного броска со средних дистанций.

Совершенствование бросков по контрольному методу.

#### **Упражнения и дозировка:**

Разминка – 10 мин.

Игрок выполняет броски с различных «точек».

Задание: за 10 мин. Сделать не менее 60 бросков со средней дистанции и попасть в кольцо не менее 35 раз.

Игрок, владеющий мячом, от средней линии площадки подбрасывает мяч вверх-вперед на 2-3 м, ловит его, быстро выполняет бросок со средней дистанции. После подбора мяча возвращается скоростным ведением на исходную позицию и повторяет упражнение.

Задание: набрать максимальное количество попаданий за 15 мин.

Игрок выполняет с дальней дистанции 5 бросков, затем бросает 5 раз со средней дистанции, и в конце – 5 раз с ближней дистанции.

Задание: повторить 5 серий. В каждой серии сделать не менее 8-10 точных бросков – 10-12 мин.

Игрок выполняет 5 бросков подряд со средней дистанции и 3 штрафных броска.

Задание: попасть не менее 3 раз с дистанции и 2 раза со штрафной линии. Повторить 5 серий. В случае двух промахов в штрафных бросках серия не засчитывается – 10-15 мин.

#### **Методические указания:**

1) в этом занятии баскетболист должен выполнить не менее 240 бросков с дистанции и 55 штрафных бросков;

2) учитывая интенсивность данных упражнений, необходимо избегать поспешных, неподготовленных бросков. Координация движений, равномерное и плавное распределение физических усилий руки, кисти и кончиков пальцев, оптимальная траектория – все эти действия должны находиться под сознательным контролем, особенно в первые (начальные) месяцы самостоятельных занятий.

3) следить, чтобы траектория полета мяча была оптимальной;

4) после выполнения 3-го упражнения рекомендуем выполнить 15-20 штрафных бросков;

5) в 5-ом упражнении можно увеличить количество попаданий до 4-х, а штрафных до 3-х.



## ЗАНЯТИЕ 3

### **Техника броска совершенствуется одним и двумя игроками**

#### **Задачи:**

Совершенствование техники броска по произвольному методу.

Дальнейшее совершенствование техники броска с пассивным противодействием защитника.

#### **Упражнения и дозировка:**

Разминка – 10 мин.

Игрок последовательно выполняет 10 бросков, произвольно изменяя дистанцию, затем 2 штрафных броска.

Задание: из 10 бросков с дистанции попасть не менее 5 раз и из 2-х штрафных попасть 2 раза. В случае промаха одного из штрафных не засчитывается и попадание с «точек». Выполнить 5 результативных серий – 10 мин.

Один игрок выполняет бросок со средней дистанции и быстро занимает новую исходную позицию. Второй, подобрав мяч, передает его партнеру и становится пассивным защитником. После 5 бросков они меняются местами.

Задание: кто быстрее наберет 40 попаданий – 13-15 мин.

После 4-5 произвольных передач один из игроков выполняет бросок со средней (дальней) дистанции из под заслона с пассивным сопротивлением защитника.

Задание: выполнять по одному броску. Кто быстрее наберет 30 попаданий – 10-12 мин.

Игрок выполняет бросок с дальней дистанции. Бросив мяч, подбирает его и выполняет бросок со средней дистанции, после чего бросает с ближней дистанции. Соревнования в парах.

Задание: кто быстрее наберет 40 попаданий – 10-12 мин.

#### **Методические указания:**

1) в этом занятии баскетболист должен выполнить не менее 220 бросков с дистанции и 25 штрафных. Произвольно изменяя дистанцию, броски производить не ближе 5 м от кольца;

2) выполнять броски с противодействием защитника следует с оптимального расстояния, чтобы не было «толкающей» работы кистей;

3) выполняя бросок из-под заслона, следить, чтобы прыжок был направлен вверх;

4) после 3-го и 5-го упражнений выполнить серийные штрафные броски по 3 попадания подряд (по 3-5 серий).

## ЗАНЯТИЕ 4

**Техника броска совершенствуется одним и двумя игроками**

**З а д а ч и :**

Развитие зрительно-двигательной координации и мышечного чувства.

Дальнейшее совершенствование бросков с противодействием защитника.

***Упражнения и дозировка:***

Разминка – 10 мин.

Жонглирование теннисными и волейбольными мячами на месте – 5 мин.

Броски в корзину с места с различных дистанций теннисными и волейбольным мячом.

Задание: набрать по 10 попаданий каждым мячом без отражения от щита – 10 мин.

Броски в корзину в прыжке с этими же мячами.

Задание: набрать по 15 попаданий каждым мячом без отражения от щита – 10 мин.

Игра 1×1 с активным противодействием в области трехсекундной зоны, ведение мяча не разрешается. Применяя финты, один из партнеров заставляет второго совершить ошибку в защите и после этого выполняет бросок в прыжке. В случае попадания мяч остается у первого, в случае промаха ведется борьба за отскочивший мяч.

Задание: кто быстрее наберет 30 попаданий – 10 мин.

Броски в корзину со средних дистанций. Один игрок бросает мяч, второй после подбора занимает исходную позицию.

Задание: выполнять по одному броску. Кто больше попадет за 10 мин.

***Методические указания:***

1) в данном занятии баскетболист должен выполнить не менее чем по 70 бросков теннисным и волейбольным мячами и 90 бросков баскетбольным мячом;

2) во 2-м и 4-м упражнениях основное внимание уделить зрительному и мышечному контролю;

3) траекторию полета мяча применять оптимальную;

4) в 5-м упражнении четко контролировать свои действия в безопорной фазе, выпуская мяч без «зависания», быстро и активно работая кончиками пальцев, возможно незначительное отклонение туловища назад;

5) в 6-м упражнении броски производить не ближе 5 м от кольца;

## ЗАНЯТИЕ 5

### **Техника броска совершенствуется двумя игроками**

#### **З а д а ч и :**

Совершенствование скоростных бросков по произвольному методу.  
Тренировка броска с «точек».

#### **Упражнения и дозировка:**

Разминка – 10 мин.

У каждого из двух игроков мяч. Один из них бросает со средних дистанций, изменяя «точку» броска по радиусу, второй быстро подает мячи.

Задание: выполнять броски сериями по 10 раз, попасть в кольцо не менее 5-7 раз (в зависимости от подготовленности). Кто быстрее сделает 5 результативных серий – 10-15 мин.

Один из игроков выполняет 5 бросков со средней дистанции и сам подбирает мяч, второй за это время делает 4 челночных ускорения по 13 м с ведением мяча. После этого упражнения игроки меняются местами.

Задание: кто быстрее наберет 40 попаданий – 10-12 мин.

Игрок выполняет броски со средней дистанции до первого промаха в 10 попытках. Соревнования в парах.

Задание: кто из партнеров наберет большую сумму попаданий подряд – 5-6 мин.

Игра в бросках: «Большая школа» (рис. 4).

Задание: игрок должен попасть с 14 точек по 2 раза. После попадания с точки 14 нужно реализовать подряд 2 штрафных броска. Соревнования проводятся между двумя игроками – 10-15 мин.

#### **Методические указания:**

1) учитывая, что во 2-ом и 3-ем упражнениях броски выполняются с интенсивной нагрузкой, следует немного удлинить паузу перед броском, стремиться к устойчивому положению тела и стабильному расположению ступней, прилагать больше физических усилий с каждым последующим броском;

2) в 4-ом и 5-ом упражнениях необходимо избегать поспешности в бросках, проявлять сосредоточенность и спокойствие. Выполнять броски из дальнего ряда «точек» следует с оптимального расстояния, с невысоким, но быстрым прыжком вверх. В этом занятии баскетболист может выполнить до 200 бросков с дистанций;

3) очередность выполнения данных упражнений можно изменять произвольно, в зависимости от утомления.

## ЗАДАНИЕ 6

### ***Техника броска совершенствуется одним игроком***

#### **Задачи:**

Совершенствование бросков со средней дистанции после выполнения других элементов.

Совершенствование бросков по контрольному методу.

#### ***Упражнения и дозировка:***

Разминка – 10 мин.

Игрок ведет мяч от центра площадки к кольцу, выполняет бросок со средней дистанции и возвращается с ведением мяча на исходную позицию.

Задание: набрать максимальное количество попаданий за 10-12 мин.

Игрок выполняет последовательно по одному броску с дальней, средней и ближней дистанций. За попадание с различных дистанций начисляется соответственно 3, 2, 1 очко. На исходную позицию для броска возвращаться сведением мяча.

Задание: набрать максимальное количество очков за 10 мин.

Игрок ведет мяч от центра площадки, делает передачу в щит, ловит мяч и бросает со средней дистанции. Затем повторяет это упражнение на противоположном щите.

Задание: набрать максимальное количество попаданий за 10 мин.

Игрок выполняет 10 бросков с дальней и 10 со средней дистанций. В исходное положение возвращается с ведением мяча.

Задание: набрать не менее 12 попаданий в 5 сериях – 16-18 мин.

#### ***Методические указания:***

1) в данном занятии баскетболист может выполнить не менее 250 бросков с различных дистанций;

2) во 2-м и 4-м упражнениях необходимо следить за тем, чтобы прыжок при броске выполнялся вверх, а не вперед;

3) в 3-м и 5-м упражнениях дистанция дальнего броска должна быть оптимальной для каждого игрока. 40% попаданий с дальней дистанции вполне хороший результат, особенно в начальной стадии совершенствования;

4) время, отводимое на выполнение 20 бросков подряд, в 5-м упражнении должно быть не более 2-3,5 мин;

5) учитывая большую интенсивность нагрузок в данных упражнениях, рекомендуется после 3, 4, 5 упражнений выполнять штрафные броски;

6) штрафные броски с задачей попасть два или три раза подряд.

## ЗАНЯТИЕ 7

### *Техника броска совершенствуется двумя игроками*

#### **Задачи:**

Дальнейшее совершенствование техники броска с интенсивной нагрузкой.

Совершенствование техники броска с «точек».

#### **Упражнения и дозировка:**

Разминка – 10 мин.

Один из игроков выполняет броски сериями по 10 раз подряд, произвольно изменяя дистанцию и место броска, второй подает мяч.

Задание: кто быстрее наберет 40 попаданий – 10-12 мин.

Два игрока на расстоянии двух метров друг от друга выполняют 30 передач мяча в прыжке одной и двумя руками, затем один из партнеров в течении 30 секунд водит мяч с активным противодействием второго на ограниченной площади (круг линии штрафного броска) и после этого выполняет 5 бросков подряд со средней дистанции с пассивным сопротивлением защитника. После выполнения 5 бросков игроки меняются местами.

Задание: кто быстрее наберет 20 попаданий – 12-15 мин.

Один из игроков выполняет 10 бросков подряд со средней и дальней дистанций. Второй за это время должен успеть сделать 50 различных передач в стену (расстояние 3 м) и 4 челночных ускорения по 13 м с ведением мяча. После этого они меняются местами.

Задание: кто быстрее наберет 30 попаданий – 12-15 мин.

Игра в бросках: «Малая школа» (рис. 4).

Задание: игрок должен попасть с каждой из 7 точек по 2 раза. После попадания с точки 7 нужно реализовать 4 штрафных броска подряд. Соревнование проводится между двумя игроками.

#### **Методические указания:**

1) в этом занятии баскетболист может выполнить не менее 170 бросков с дистанции;

2) во 2-м и 5-м упражнениях, с менее интенсивной нагрузкой, обратить внимание на прямое попадание в корзину без отражения мяча от щита;

3) следует добиваться минимум 50% попаданий;

3) в 3-м и 4-м упражнениях обратить внимание на своевременный (быстрый) выпуск мяча и активную работу кончиков пальцев;

4) траектория полета мяча оптимальная. Максимально проявлять собранность и сосредоточенность;

5) вести подсчет попыток (сколько бросков понадобилось), чтобы реализовать 4 штрафных броска подряд.

## ЗАНЯТИЕ 8

### ***Техника броска совершенствуется двумя и тремя игроками***

#### **Задачи:**

Совершенствование бросков с пассивным противодействием противника.

Совершенствование штрафных бросков по произвольному методу.

#### ***Упражнения и дозировка:***

Разминка – 10 мин.

Игрок выполняет не более 10 бросков, произвольно изменяя дистанцию. Второй подает мяч. Засчитываются только серийные броски по 2 попадания подряд. После 10 бросков поменяться местами.

Задание: кто быстрее наберет 15 результативных серий – 10 мин.

Упражнение выполняют три игрока. Первый выполняет бросок со средней дистанции с пассивным сопротивлением второго. Третий игрок, подобрав мяч, передает его первому при пассивном противодействии второго. Произвести 5 бросков. После этого смена мест по часовой стрелке.

Задание: кто из трех игроков быстрее наберет 20 попаданий – 15-18 мин.

Игра 1×1 от средней линии площадки. Игрок с мячом при противодействии соперника приближается к корзине и выполняет бросок с активным сопротивлением защитника в пределах трехсекундной зоны. После броска – смена мест.

Задание: кто больше наберет попаданий за 10 мин.

Игрок выполняет штрафные броски, второй подает мяч. После 3 попаданий подряд и в случае первого промаха игроки меняются местами.

Задание: кто быстрее наберет 10 серий по 3 попадания подряд – 10-12 мин.

#### **Методические указания:**

1) в этом задании баскетболист может выполнить не менее 170 бросков с дистанций;

2) во 2-м и 3-м упражнениях малой интенсивности уделить внимание стабильности и надежности техники выполнения бросков. Обратить внимание на быстрое выталкивание ногами в момент прыжка и слаженную работу рук и ног;

3) в 4-м упражнении, в условиях противодействия, не следует изменять технику броска;

4) в 5-м упражнении обратить внимание на технику выполнения всех компонентов штрафного броска.

## ЗАНЯТИЕ 9

### ***Техника броска совершенствуется двумя и тремя игроками***

#### **Задачи:**

Совершенствование бросков с активным противодействием противника.

Дальнейшее совершенствование бросков по произвольному методу.

#### ***Упражнения и дозировка:***

1. Разминка – 10 мин.

2. Игрок выполняет не более 10 бросков, произвольно изменяя «точки». Второй подает мяч. Засчитываются только серийные броски по 2 попадания подряд. После 10 бросков поменяться местами.

Задание: кто быстрее наберет 15 результативных серий – 10 мин.

Упражнение выполняют три игрока. Первый выполняет бросок со средней дистанции с пассивным сопротивлением второго. Третий игрок, подобрав мяч, передает его первому при активном противодействии второго. Произвести 5 бросков. После этого смена мест по часовой стрелке.

Задание: кто из трех игроков быстрее наберет 20 попаданий – 15-18 мин.

Игра 1x1 от средней линии площадки. Игрок с мячом при противодействии соперника приближается к корзине и выполняет бросок с активным сопротивлением защитника из-за пределов трехсекундной зоны. После броска – смена мест.

Задание: кто больше наберет попаданий за 10 мин.

Игрок выполняет серийные броски со средней дистанций, второй подает мяч. После 3 попаданий подряд и в случае первого промаха игроки меняются местами.

Задание: кто быстрее наберет 10 серий по 3 попадания подряд – 10-12 мин.

#### ***Методические указания:***

1) в этом задании баскетболист может выполнить не менее 170 бросков с дистанций;

2) во 2-м и 5-м упражнениях малой интенсивности уделить внимание стабильности и надежности техники выполнения бросков. Обратить внимание на быстрое выталкивание ногами в момент прыжка. Взгляд должен быть направлен на переднюю часть кольца, траектория полета мяча оптимальна;

3) в 3-м и 4-м упражнениях, в условиях противодействия, не следует изменять технику броска, отклоняясь от защитника или выпуская мяч по высокой траектории;

4) в этих упражнениях обратить внимание на скорость выполнения всех компонентов броска.

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен:

- владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;

- уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразие действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;

- владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;

- постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения.

## 2.5. Применение подвижных игр в подготовке баскетболистов

Процесс обучения студентов в вузах основам техники игры в баскетбол будет эффективен, если: разработаны и научно обоснованы технологические подходы, обеспечивающие становление навыков игры в баскетбол в условиях ограниченного учебного времени; учтены особенности избранной специализации студентов и уровень их подготовленности; в содержании занятий по баскетболу использованы специально подобранные подвижные игры.

Применение подвижных игр в подготовке баскетболистов связано с решением конкретных задач учебного или учебно-тренировочного процесса.

Отправными точками при выборе игр и их организации для педагога должны служить уровень подготовленности занимающихся, качественное содержание и адекватность направленности той или иной подвижной игры этапу спортивной подготовки. Планируя применение конкретного игрового задания в учебном или тренировочном занятии, он должен предусмотреть место, продолжительность и режим его использования, так как с помощью одного и того же средства возможно решение нескольких образовательных и воспитательных задач. Как



правило, подбор игр проводится по принципу постепенного повышения трудности с систематичным повторением их для прочного усвоения занимающимися приобретенных навыков и умений.

Направленность и эффективность тренировочных воздействий всецело зависит от организаторских способностей преподавателя: его умений разделить на равные по силам команды, обеспечить проведение игры по установленным правилам, объективно определить победителей.

**Подготовка к проведению подвижных игр** предусматривает подготовку непосредственного места и инвентаря. Местом для проведения игры может служить вся баскетбольная площадка или ее часть (половина площадки, ограниченная область центрального круга или трехсекундной трапеции и т.п.). Очень полезны для баскетболистов подвижные игры на свежем воздухе с использованием как традиционных покрытий открытых площадок, так и естественных условий внешней среды. Основные требования к месту игры – его чистота, отсутствие скользких и других травмоопасных участков, достаточная освещенность и необходимый температурный режим.

Инвентарь должен находиться в исправном состоянии и соответствовать по размеру, весу и другим характеристикам возраста и подготовленности занимающихся. Желательно, чтобы он был красочным и по возможности нестандартным. Он расставляется на площадке заблаговременно или по ходу объяснения правил игры. В последнем случае его заранее располагают рядом с местом проведения игры. Количество инвентаря предварительно рассчитывается по числу играющих.

**Название игры и объяснение правил.** Подвижные игры, используемые в подготовке баскетболистов, принято называть коротко и образно. Названия должны отражать основной смысл игровой деятельности, быть ёмкими и запоминающимися.

Объяснения правил игры целесообразно производить после распределения игроков на команды, назначения водящих и выдвижения водящих на исходные позиции. Если площадь их рассредоточения значительна, играющих вначале собирают в круг в центре площадки или располагают по командам в шеренгах на небольшом расстоянии между ними. Речь педагога должна отличаться четкостью, лаконичностью и доступностью. Учитель обязан так выбирать свое рабочее место, чтобы его хорошо слышали все участники, а он контролировал их действия. При объяснении, кроме названия, следует указать границы игровой площадки, основную цель игры, перечислить разрешаемые действия занимающихся для её достижения, обозначить

возможные нарушения правил и предусмотренные правилами игры наказания. Необходимо довести до играющих правила определения победителей. И, наконец, объяснение должно завершаться установкой педагога – конкретным заданием каждому игроку или командам в целом.

**Распределение участников на команды** возможно:

- по усмотрению педагога;
- путем расчета;
- путем перестроения на месте или в движении;
- по сговору (играющие выбирают капитанов – «маток»; разделившись на равные по силам пары, сговариваются между собой; капитаны выбирают игроков наугад по названиям);
- по назначению капитанов (играющие выбирают двух капитанов, которые по очереди выбирают игроков в свои команды);
- с использованием постоянных команд.

Проведение командных игр связано с выбором в каждой команде капитана путем его назначения учителем или решением всех членов команды.

Если правилами игры предусматривается выбор водящих, он осуществляется также несколькими способами:

- по назначению педагога;
- по жребию (жеребий можно производить путем расчета, бросков в корзину и др.);
- по считалке;
- по расчету по порядку до указанной цифры;
- по выбору всех участников или играющих каждой команды;
- по результатам предыдущих стартов;
- в наказание за допущенные технические ошибки или нарушения правил игры и т. п.

**Руководство игровой деятельностью** требует наблюдения за процессом игры, корректного судейства и объективного определения победителей. Игру необходимо организованно и своевременно начинать и заканчивать. Сигналом для ее начала может служить вбрасывание мяча, свисток педагога либо любой другой звуковой или зрительный сигнал. Заканчивается игра по окончании игрового времени или при достижении одной из команд установленного правилами счета. Возможно и досрочное завершение подвижной игры – по решению педагога, например, в случае утомления играющих. Преждевременному окончанию игры может также предшествовать оповещение ее участников: «Играем до набранного очка или до забитого мяча!», «Пошли последние две минуты игры!» и т.п.

В ходе игры играющим необходимо осознанно соблюдать правила игры. Педагог контролирует ход игры, делает своевременные поправки и замечания, не останавливая течения игры. Неоднократное повторение однотипных ошибок должно сопровождаться остановкой и внесением корректив. Практикуется также начисление штрафных очков за допущенные технические или тактические просчеты, назначение ошибающихся игроков водящими и т.п.

В зависимости от хода игры педагог может вносить отдельные изменения в правила с целью усложнения или упрощения игровой деятельности.

Участие в подвижных играх должно вызывать у занимающихся положительные эмоции, благотворно влиять на их психику и самочувствие. Надо избегать проявления в играх отрицательных эмоций (обида, озлобления, страха), способствующих воспитанию нежелательных личностных качеств.

Важнейшей функцией педагога является организация объективного, беспристрастного судейства. Игра теряет свою ценность, если нарушаются правила. Для обеспечения равных игровых условий для обеих команд или для всех играющих учитель и его помощники обязаны грамотно выбирать рабочее место, чтобы своевременно сигнализировать о допущенных нарушениях правил и не допускать умышленной грубости игроков.

Судьи обеспечивают правильное подведение итогов. По окончании игры педагог обязан объявить ее результаты. Критерии оценки игровой деятельности и определение победителей должны быть хорошо продуманными и известными играющим. Главные из них – качественные и количественные показатели игровой деятельности. Подведение итогов любой игры сопровождается анализом технико-тактических действий ее участников, разбором и исправлением ошибок. Хорошо воспринимается всегда выделение лучших игроков в каждой команде или в целом в игре.

**Дозировка нагрузки в процессе подвижных игр** относится к наиболее сложным задачам, требующим рационального решения, так как от нее зависит кумулятивный тренировочный эффект. Трудности связаны, прежде всего, с учетом физического состояния каждого участника на данный момент. Общеизвестно, что с повышением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре возрастает. Увлеченность игрой у игроков часто сопровождается переоценкой своих возможностей и следующей за этим перенагрузкой. Для снижения напряженности игровой деятельности и предупреждения наступления преждевременной усталости применяют переключения от

одних действий к другим в ходе одной игры благодаря оперативному изменению правил. Практикуется также чередование разнонаправленных игр. Необходимо помнить о возрастных особенностях занимающихся, их подготовленности и состоянии здоровья.

Среди методических приёмов изменения нагрузки в большую или меньшую сторону наиболее популярными являются: кратковременные перерывы в ходе игры или увеличение времени игровых фаз, сокращение или увеличение размеров площадки, уменьшение или увеличение числа играющих; введение ограничений на количество совершаемых действий с мячом или на время владения им; использование в игре двух или нескольких мячей и т.д.

### **"На свои места".**

*Направленность* – комплексное совершенствование ведения, прохода-броска, броска в прыжке и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

*Правила игры.* Две команды, состоящие из 5-7 занимающихся, выстраиваются в шеренги на линии штрафного броска спиной к ближним корзинам. По сигналу педагога игроки каждой команды одновременно стартуют в направлении центральной линии и обратно к своим щитам, завершают скоростное ведение броском одной рукой сверху. При неудачном броске мяч следует добить в прыжке. После результативного броска необходимо, используя ведение, как можно быстрее вернуться на свою исходную позицию.

*Определение победителей.* Побеждает команда, все игроки которой первыми возвратились на и.п., не совершив технических ошибок.

*Варианты:* 1) ведение и бросок выполняется только слабой рукой; 2) мяч переводится на другую руку при смене направления движения.

### **"21 очко".**

*Направленность* – комплексное совершенствование штрафных бросков и развитие скоростной выносливости.

*Правила игры.* Три команды, по два игрока каждая, соревнуются в точности штрафных бросков. В и.п. все пары игроков располагаются на линии штрафного броска. Впередистоящие игроки одновременно (по команде педагога) совершают штрафные броски и устремляются на подбор своих мячей для добивания. (добивать мяч следует с того места, где он подобран). Далее передают мячи партнерам и либо вновь занимают позицию на линии штрафного в случае результативно выполненного первого броска, либо совершают рывок к центральной линии, а затем уже обратно на и.п. в случае промаха. Партнеры выполняют те же действия и т.д. Начисление очков идет по следующей

схеме: результативный штрафной – 3 очка, результативное добивание после подбора мяча в воздухе – 2 очка; результативное добивание после подбора мяча с пола – 1 очко. На подбор отскока можно идти, только когда мяч коснется дужки кольца, т.е. соблюдая правила баскетбола.

*Определение победителей.* Игра ведется строго до 21 очка. Если команда превысит необходимую сумму, все набранные очки сгорают и отсчет начинают сначала.

*Варианты:* 1) наказанием за неточный штрафной могут быть: отжимания от пола в упоре лежа, приседания, прыжки и др. непопулярные действия; 2) каждый игрок команды должен набрать 21 очко.

### **«11 очков».**

*Направленность* – комплексное совершенствование бросков в прыжке и развитие скоростной выносливости.

*Правила игры.* Игроки разбиваются на две команды по четыре или пять игроков в каждой, и выстраиваются на одинаковом расстоянии от круга области штрафного броска. Первый игрок в каждой команде ведет мяч в круг и оттуда производит бросок в прыжке. Затем он подбирает мяч и передает следующему игроку команды и т.д. За каждый точный бросок команде дается 1 очко.

*Определение победителей.* Команда, первой набравшая 11 очков, выигрывает.

*Варианты:* 1) после того, как игрок подберет мяч и передаст его партнеру по команде, он может встать на линию штрафного броска и отвлекать внимание участника команды противника, выполняющего бросок (смеяться, кричать, хлопать в ладоши). Однако он не должен переступать линию штрафного броска; 2) наказанием за неточный бросок в прыжке могут быть приседания, отжимания и др. непопулярные действия

### **"Выбивалки в бросках".**

*Направленность* – комплексное совершенствование дистанционных бросков и развитие быстроты.

*Правила игры.* На каждой корзине играют 5-6 участников. Проводится состязание в точности средних или дальних бросков в прыжке. Игроки с мячами выстраиваются в колонну по одному и выполняют броски поочередно друг за другом с одной и той же позиции. Направляющий выполняет бросок первым и идет на подбор. Если бросок результативный, он с мячом сразу выходит на новую точку. Если бросок неудачный, то выход на новую точку осуществляется после добивания мяча. Причем его необходимо осуществить как можно быстрее, пока следующий снайпер не поразил корзину. В противном

случае сзади стоящий игрок своим попаданием "выбивает" из игры бросающего перед ним и промахнувшегося соперника. Осуществлять очередной дистанционный бросок можно, только когда предыдущий игрок освободит позицию, с которой бросал. Добивать мяч следует с места подбора и без нарушения правила пробежки.

*Определение победителей.* Соревнование в точности и скорости продолжается до выявления единоличного победителя. При многотуровой системе состязаний подсчитывают общее количество набранных каждым участником очков из расчета: 1-е место – 6 очков, 2-е место – 5 очков, 3-е место – 4 очка и т.д.

*Варианты:* 1) броски выполняются с одной и той же точки, позицию изменяют после определения победителя; 2) чередуют броски с дальней и средней дистанции; 3) состязания проводят до трех побед одного из снайперов; 4) очередность выполнения бросков с первой точки определяется жребием, с других - порядком выбывания из игры в предыдущей перестрелке.

**"Двухэтажный баскетбол"** (начиная с младших курсов).

*Направленность* – комплексное совершенствование игровых приемов и развитие силовых качеств.

*Правила игры.* Соперничают две команды с нечетным количеством игроков (7-9 человек). Продолжительность – 2 периода по 5-7 минут. Каждая пара игроков образует "двухъярусного" баскетболиста, для чего один из партнеров взбирается на плечи другому, и тот удерживает его за ноги. Игроки, оставшиеся без пары, выполняют функции разыгрывающих. Играют по правилам баскетбола, но действия "двухъярусных" баскетболистов не ограничиваются правилами передвижения с мячом. Завершать атаку броском могут только "двухъярусные" игроки. Каждые 1-2 минуты им разрешается менять положение игроков в паре.

*Определение победителей.* Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

## 2.6. Применение подготовительных игр в подготовке баскетболистов

Подготовительные игры к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового противоборства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовленности занимающихся. Как правило, они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычлениением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности и подвести занимающихся к участию в учебных и официальных играх.

### **"Каждый за себя".**

*Направленность* – комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового соперничества.

*Правила игры.* В игровом противоборстве участвуют три игрока. Играют по правилам баскетбола, но на ограниченном участке площадки и с возможностью атаковать в три корзины (основную и две боковых). Продолжительность – 5, 10 минут или 2 периода по 5 минут. Каждый игрок, овладев мячом, может атаковать в любую корзину и неограниченное количество раз подряд. Цена забитого мяча - 2 очка. Игроки без мяча активно противодействуют результативным действиям соперника, и сами стремятся завладеть мячом для последующей своей атаки.

*Определение победителей.* Выигрывает игрок, забросивший наибольшее количество мячей.

*Варианты:* 1) регламентируются способы выполнения технико-тактических действий (вести мяч только слабой рукой, выполнять передачи двумя руками от груди, бросать только дальней от соперника рукой или только в прыжке и т.п.).

### **"1×1 по всей площадке".**

*Направленность* – комплексное совершенствование индивидуальных навыков игры и развитие специальной выносливости.

*Правила игры.* Играют две команды по 5, 7 человек. Но командное противоборство состоит из отдельных поединков между игроками

команд. Пары игроков формируются либо произвольно капитанами команд, либо целенаправленно педагогом. Каждое единоборство протекает по официальным правилам игры, пока один из игроков не наберет заданного количества очков (10-12) или числа заброшенных мячей (3-5). Победитель приносит в копилку своей команды 1 балл.

*Определение победителей.* Выигрывает команда, которая по итогам всех единоборств набрала наибольшее количество баллов.

*Варианты:* 1) продолжительность единоборства ограничивается временным отрезком (3 минуты) или достижением определенной разницы в счете.

### **"1×1 с промежуточным".**

*Направленность* – комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите в условиях активного противодействия.

*Правила игры.* На каждой корзине по два занимающихся ведут игровое противоборство 1x1, используя весь арсенал своей технико-тактической подготовленности. Причем один из них играет, только в нападении, а другой только в защите. Нападающий для обыгрывания защитника может использовать помощь партнера – неподвижно стоящего в указанной точке игрока, так называемого "промежуточного". Однако его действия строго ограничены: "промежуточный" может только получать мяч и в течение 5 сек выполнять обратную передачу. Т.е. атакующий нападающий действует по принципу "передай мяч и выйди". Каждая атака заканчивается результативно: за забитый мяч одно очко начисляется нападающему, за результативное защитное действие (перехват, накрывание броска, взятие отскока, вынужденную потерю мяча нападающим и т.п.) – защитнику. Единоборство ведется, пока кто-нибудь из соперников не наберет 3 очка. Победа в единоборстве приносит 2 призовых балла. Далее все игроки меняются ролями по ходу (против хода часовой стрелки): защитник становится "промежуточным", "промежуточный" атакующим нападающим, а тот защитником. Игра возобновляется по тем же правилам и т.д.

*Определение победителей.* Когда каждый занимающийся пройдет через все позиции и возвратится на исходную позицию, подсчитывается сумма набранных игроками баллов и выявляется победитель в каждой тройке.

*Варианты:* 1) атакующий нападающий обязан каждую атаку начинать передачей "промежуточному" игроку; 2) при определении победителей подсчитывается разница забитых и пропущенных мячей во всех микропоединках; 3) продолжительность каждого единоборства и их общее количество варьируется.



### **"Уличный баскетбол".**

*Направленность* – комплексное совершенствование игровых навыков нападения и защиты в условиях противоборства.

*Правила игры.* Несколько команд соперничают по системе с выбыванием. Игра проводится на одну корзину. Состав каждой команды 3 человека. Противоборство начинает одна из команд по жребию. Соблюдаются основные правила игры в баскетбол. Но начисление очков идет по принципу: 2-х очковое попадание – 1 очко, 3-х очковое – 2 очка. Пробиваются только командные фолы: после того как игроки одной из команд в сумме наберут 4 замечания, пробивается 1 штрафной бросок ценой в 1 очко. При нарушении правил игроками защищающейся команды соперникам предоставляется возможность для повторной атаки. После каждой результативной атаки происходит переход мяча к соперникам. Все новые атаки после овладения мячом противоположной командой должны начинаться из-за трехочковой линии. Добивать свои броски после подбора можно.

*Определение победителей.* Игра ведется до 15 набранных очков или достижения одной из команд преимущества в счете в 6 очков, либо в течение фиксированного отрезка времени (8 минут). А в случае равного счета по истечении игрового времени - до забитого мяча.

### **"Баскетбол без ведения".**

*Направленность* – комплексное совершенствование технико-тактического и физического потенциала в режиме игровой деятельности.

*Правила игры.* Две команды соперничают по правилам игры в баскетбол, но без использования ведения мяча. Попытка применения одноударного ведения или дриблинга наказывается как нарушение правил – мяч передается соперникам. Продолжительность – 5-10 минут.

*Определение победителей.* Выигрывает команда, набравшая большее количество заброшенных очков.

*Варианты:* 1) ведение запрещается только на половине площадки - в своей тыловой или передовой зоне; 2) лимитируется количество попыток применения ведения (например, не более 2-х раз за атаку и т.п.); 3) регламентируется вид применяемых бросков и передач (например, разрешается использовать только лишь бросок в прыжке, передачи только с отскоком от пола и т.п.).

### **"Баскетбол двумя мячами".**

*Направленность* – комплексное совершенствование навыков игровой деятельности и развитие координационных способностей.

*Правила игры.* Игру в баскетбол проводят двумя мячами с соблюдением остальных правил соревнований. Продолжительность 5-10 минут.

*Определение победителей.* Используется традиционный принцип определения победителей – по набранным очкам.

*Варианты:* 1) игра продолжается, пока какая-либо команда не наберет заданного количества очков либо разница в счете не достигнет указанной величины; 2) игру можно разнообразить применением мячей разного веса и диаметра: баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные.

## 2.7. Правила игры в баскетбол

Некоторые выдержки из официальных правил баскетбола.

В баскетбол играют две команды, в каждой из которых по пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе – забросить в корзину соперника и создать помехи другой команде овладеть мячом, чтобы забросить его в корзину.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании времени игрового набрала большее количество очков. Игровая баскетбольная площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Размеры должны быть 28 метров в длину и 15 метров ширину.

Баскетбольные щиты с корзиной должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала или выкрашены в белый цвет. Размеры баскетбольных щитов должны быть: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали (рис. 18).

Баскетбольные кольца должны быть из прочной стали, внутренний диаметр 45 см. Пруток кольца должен иметь минимальный диаметр 16 мм, а максимальный 20 мм. На нижней части кольца должны быть приспособления для крепления сеток.

Баскетбольный мяч должен иметь сферическую форму и быть оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую поверхность с высоты около 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, измеренную до верхней поверхности мяча, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м. Длина окружности мяча должна быть не

менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

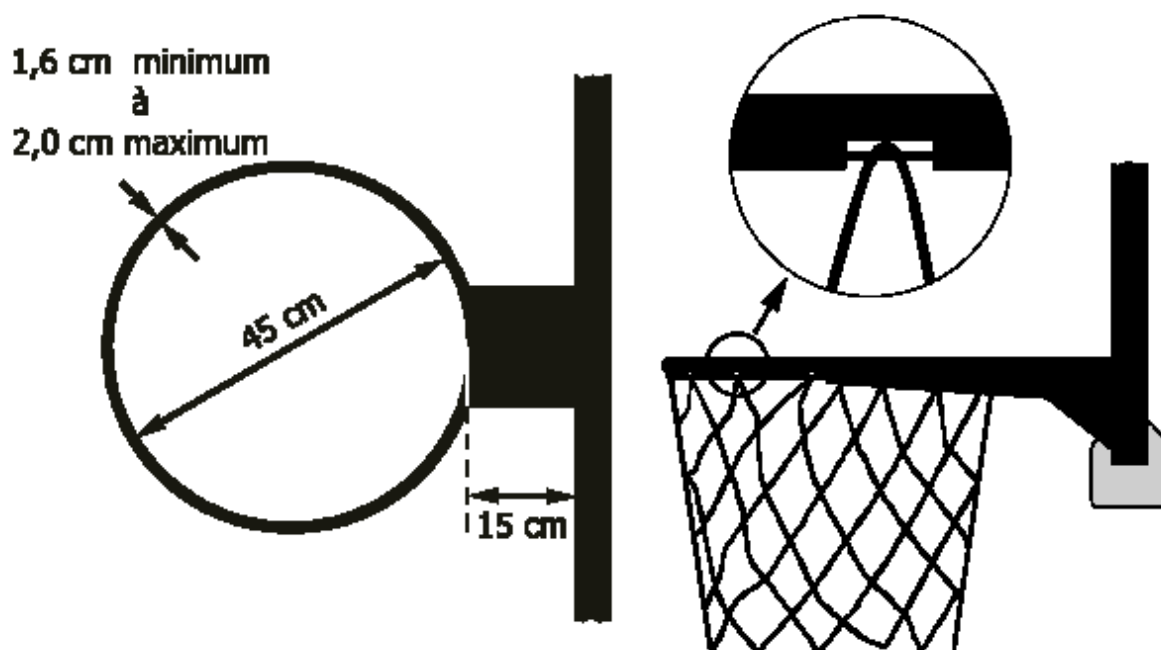


Рис. 18

По правилам баскетбола игра состоит из четырех периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры – пятнадцать минут.

Если счет ничейный по окончании четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью пять минут или на столько периодов по пять минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете.

Команды должны поменяться корзинами перед третьим периодом. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

В правилах баскетбола существует понятие **живого и мертвого мяча**.

Мяч становится живым, когда:

- во время спорного броска мяч правильно отбит одним из спорящих;
- во время штрафного броска судья передает мяч в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок;
- во время вбрасывания из-за пределов площадки мяч находится в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание.

Мяч становится мертвым, когда:

- любой мяч заброшен с игры или со штрафного броска;

- звучит свисток судьи, когда мяч живой;
- очевидно, что мяч не попадёт в корзину при штрафном броске, за которым последует: другой штрафной бросок или дальнейшее наказание;
- звучит сигнал об окончании каждого периода игры или дополнительного периода;
- звучит сигнал устройства 24 секунд, когда мяч живой.

Мяч, который уже находится в полёте при броске в корзину, касается игрок какой-либо команды, после того, как:

- судья дал свисток;
- истекло время периода или дополнительного периода;
- прозвучал сигнал устройства 24 секунд.

Мяч не становится мертвым и бросок с площадки, если он точен, засчитывается, когда:

- мяч находится в полёте при броске в корзину с площадки, когда судья дает свисток или звучит сигнал игровых часов, или устройства 24 секунд;

- мяч находится в полете при штрафном броске, когда судья дает свисток при любом нарушении, кроме нарушения игрока, выполняющего штрафной бросок;

- соперник совершает фол в тот момент, когда мяч всё еще контролируется игроком, который находится в процессе броска в корзину и который заканчивает свой бросок продолженным движением, начавшимся до того, как был совершен.

В баскетболе мячом играют только руками. Бежать с мячом, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.

Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Процесс броска начинается, когда игрок предпринимает обычное движение, предшествующее этому броску и, по мнению судьи, он начал попытку забросить мяч в корзину соперника броском, броском сверху или добиванием. Процесс броска продолжается до тех пор, пока мяч не покинет руки бросающего.

Иногда соперник держит руки бросающего так, что он не может выпустить мяч, однако, даже в этом случае, по мнению судьи, игрок может выполнять попытку броска. В этом случае не важно, покинул ли мяч руки того, кто выполнял бросок. Нет никакой связи между числом правильно сделанных шагов и процессом броска.

В случае броска в прыжке, процесс броска продолжается до тех пор, пока не завершится попытка броска, (т.е. пока мяч не покинет руку бросающего и обе ноги игрока не коснутся пола).

Чтобы фол считался совершенным против игрока, находящегося в процессе броска, этот фол должен произойти, по мнению судьи, после того, как игрок начал непрерывное движение рукой или телом в попытке броска с игры.

Непрерывное движение:

- начинается, когда мяч находится в руках игрока и бросковое движение, обычно направленное вверх, уже началось;
- может включать движение рук или тела, используемое игроком в попытке броска с игры;
- заканчивается, если сделано новое движение.

Если критерии, касающиеся непрерывного движения, перечисленные выше, выполняются, то игрок считается находящимся в процессе броска.

Мяч, заброшенный с площадки, засчитывается команде, атакующей корзину, в которую он заброшен, следующим образом:

- за мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается одно очко;
- за мяч, заброшенный с игры, из 2-очковой зоны засчитывается два очка;
- за мяч, заброшенный из 3-очковой зоны, засчитывается три очка.

Если игрок случайно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, очки записываются капитану соперников.

Если игрок умышленно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, это является нарушением и очки не засчитываются.

Если игрок заставляет мяч войти в корзину снизу, это является нарушением.

Игрок находится за пределами площадки, когда любая часть его тела касается пола или любого предмета за ограничивающими линиями.

Мяч находится за пределами площадки, когда он касается:

- игрока или любого другого лица, находящегося за пределами площадки;
- пола или любого другого предмета за ограничивающими линиями.
- конструкции, поддерживающей щит, задней стороны щита или любого объекта над или за щитом.

По правилам баскетбола ведение мяча начинается, когда игрок, получивший контроль над живым мячом на площадке, бросает,

отбивает его в пол или катит его по полу и касается мяча опять, прежде чем его коснется другой игрок.

Ведение заканчивается в тот момент, когда игрок касается мяча одновременно двумя руками или допускает задержку мяча в одной или обеих руках. При ведении мяч может быть подброшен в воздух при условии, что мяч коснется пола раньше, чем игрок снова коснется мяча своей рукой. Число шагов, которые игрок может сделать, когда мяч не находится в контакте с его рукой, не ограничено.

Игрок, который случайно теряет, а затем восстанавливает контроль над живым мячом на площадке, считается совершившим случайную потерю мяча. Игрок не должен вести мяч второй раз после того, как его первое ведение закончилось, если это только не происходит после потери контроля над живым мячом на площадке в результате:

- броска по корзине;
- касания мяча соперником;
- передачи или случайной потери мяча, который затем коснулся или которого касался другой игрок.

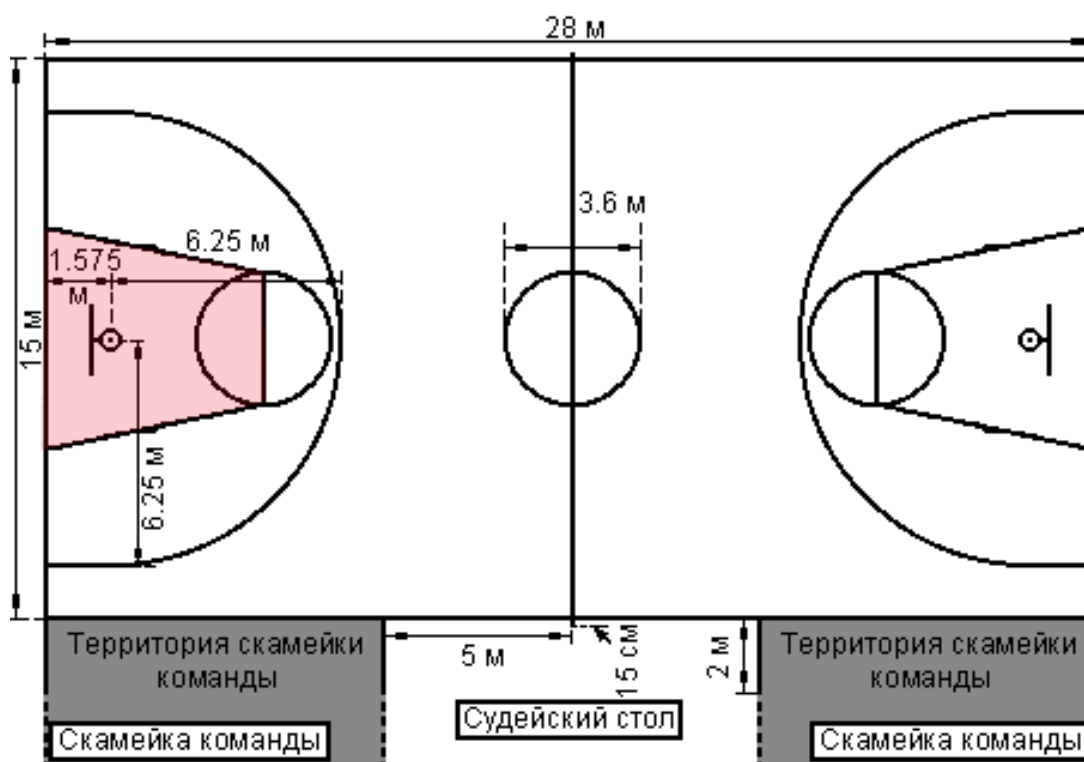


Рис. 19

Пробежка – запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении, во время контроля живого мяча на площадке сверх ограничений.

Поворот происходит, когда игрок держит живой мяч на площадке и шагает один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, в то время, как другая нога, называемая опорной, сохраняет свое место контакта с полом.

Если игрок затем скользит, перекачивается, или пытается встать с мячом в руках – это нарушение.

Игрок не должен оставаться более трех секунд подряд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует живой мяч на площадке и игровые часы включены. Исключение должно быть сделано игроку, который:

- пытается выйти из ограниченной зоны;
- находится в ограниченной зоне, когда он или его партнер по команде производит бросок и мяч покинул или покидает руки бросающего;
- находясь в ограниченной зоне менее трех секунд, ведет мяч с целью произвести бросок.

Каждый раз, когда игрок устанавливает контроль над живым мячом в своей тыловой зоне, его команда должна в течение восьми секунд перевести мяч в свою передовую зону.

Каждый раз, когда игрок получает контроль над живым мячом на площадке, попытка броска по корзине должна быть реализована его командой в течение двадцати четыре секунд.

Ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм. Если и в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и т.д.

Исключение возможно в том случае, если команды по регламенту соревнований проводят парные встречи (по так называемой кубковой системе): тогда в первом матче может быть засчитана ничья, а победитель в паре определяется по результатам второй игры.

Фол – это несоблюдение правил, вследствие персонального контакта с соперником или неспортивного поведения. Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене). Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол).

Если спортсмен получил в течение матча пять фолов, его удаляют с поля до конца встречи и заменяют одним из запасных игроков. Это лишь некоторые важные выдержки из правил баскетбола.

Самое тяжелое наказание в баскетболе – так называемый дисквалифицирующий фол.

Он объявляется за серьезное нарушение и влечет за собой дисквалификацию игрока и удаление его с площадки до конца игры вне зависимости от количества уже имевшихся у него фолов (ему на замену выходит другой баскетболист). Вообще, официальные правила баскетбола Международной Федерации Баскетбола – это большое многостраничное руководство, в котором изложены все нюансы правил.



Рис. 20



## Выводы

В игровых видах спорта важное место занимают движения, имеющие целевой характер. Победа в баскетболе определяется наибольшим количеством мячей, заброшенных в корзину любого соперника. В связи с этим:

1. Бросок мяча в корзину является важнейшим элементом техники нападения в баскетболе. Другие действия как индивидуальные, так и коллективные, служат созданию благоприятных условий для выполнения бросков. В процессе развития игры возникло несколько способов выполнения бросков по корзине, но бросок в прыжке является в настоящее время наиболее распространенным.

В настоящее время бросок в прыжке применяется в нескольких вариантах, обусловленной постоянной сменой его выполнения во время игровой деятельности.

2. Точность броска в корзину в прыжке в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча.

Биомеханические исследования баскетбольного броска в прыжке позволили выделить его основные параметры: направление броска, угол вылета мяча и начальная скорость.

Указанные параметры имеют определенный диапазон допустимых колебаний, который определяется дальностью броска и соответствующим сочетанием угла вылета со скоростью вылета мяча.

Высота поднимания локтя, высота выпрыгивания и точка выпуска мяча по отношению к прыжку формируют черты стиля броска в прыжке и позволяют обосновать методическую последовательность и индивидуальность овладения техническим арсеналом баскетбола в зависимости от возрастных особенностей.

Стабилизация временных, силовых и пространственных параметров движений обеспечивает высокую эффективность броска мяча в корзину.

3. Методика формирования современной техники броска в прыжке подразумевает совокупность хорошо продуманных и спланированных действий педагога, обеспечивающих эффективное освоение занимающимися рациональной структуры бросковых движений с высокой стабильностью параметров кинематической цепи.

Основными практическими средствами технической подготовки спортсмена при изучении броска в прыжке служат подготовительные и подводящие упражнения, имеющие существенную структурную общность с соревновательными действиями, тренировочные формы соревновательных упражнений и сами соревновательные упражнения со всеми присущими им особенностями, а дополнительными – обще-подготовительные упражнения, а также подвижные и подготовительные игры, различной направленности.

4. При обучении разновидностям броска в прыжке следует учитывать физический потенциал занимающихся и уровень их технической подготовленности.

Поставить правильный в техническом отношении бросок необходимо в самой ранней стадии обучения. Мастерство педагога заключается не только в рациональном подборе средств и методов обучения, грамотной организации и управлении учебном процессом, но и в умении предупреждать возможные ошибки в технике исполнения, замечать их и оперативно исправлять на стадии формирования двигательного навыка. Поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному его выполнению.

## Контрольные вопросы и задания

1. Является ли баскетбол эффективным средством физического воспитания?
2. Какие разновидности бросков в корзину вы знаете? Дайте краткое описание техники их выполнения.
3. Расскажите о классификация бросков в прыжке.
4. В чем преимущество броска в прыжке над другими бросками в баскетболе?
5. Какие физические качества необходимы для выполнения бросков в прыжке?
6. Какая структура движений характерна для броска в прыжке?
7. Какие факторы обеспечивают эффективность бросковых движений в прыжке?
8. Каковы закономерности формирования навыков броска в прыжке?
9. При обучении разновидностям броска в прыжке следует учитывать физический потенциал занимающихся и уровень их технической подготовленности?
10. Перечислите средства обучения броску в прыжке «на один счет».
- 11.11. Перечислите средства обучения броскам в прыжке «на два счета» и с зависанием (в прыжке «на три счета»).
12. Каковы наиболее распространенные ошибки при бросках в прыжке «на два счета» и с зависанием в прыжке «на три счета»?
13. Перечислите наиболее характерные ошибки при исполнении броска в прыжке «на один счет».
14. Предложите блок эффективных упражнений в их логической последовательности для обучения основам техники броска в прыжке.
15. Какие организационно-методические указания можно использовать в процессе обучения разновидностям броска в прыжке?
16. Назовите упражнения для обучения броскам с прыжком, в прыжке и с зависанием и укажите организационно-методические особенности их применения и устранения ошибок.
17. Какие физические качества определяют эффективность выпрыгивания при выполнении бросков в прыжке в баскетболе?
18. Объясните, что такое контроль мяча кончиками пальцев? Почему он так важен?
19. Когда нужно придавать мячу вращение?
20. Какими средствами можно достичь взаимосвязанного развития равномерного и плавного распределение физических усилий руки,

кисти и кончиков пальцев? Назовите организационно-методические особенности их применения.

21. Назовите наиболее эффективные средства для стабильности и надежности техники выполнения бросков в прыжке.

22. Какие подвижные игры применяются для совершенствования броска в прыжке? Дайте характеристику их направленности и правил.

23. Дайте характеристику двум формам использования подвижных игр на занятиях по баскетболу.

24. Какие подготовительные игры применяются для совершенствования броска в прыжке? Дайте характеристику их направленности и правил.

25. Назовите дату и место возникновения баскетбола.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баскетбол. Броски по кольцу. Мастера советуют [Текст] // Физкультура в школе. 1990. № 7. С. 15 – 17.
2. Баскетбол [Текст]: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и Спорт, 1988. – 350 с.
3. Баскетбол [Текст]: учебник для вузов физ. культуры / под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Астра семь, 2000. – 480 с.
4. Белов, С.А. Баскетбол. Броски по кольцу [Текст] / С.А. Белов // Физкультура в школе. – 1990. – № 6. – С. 17– 8.
5. Бондарь, А.И. Учись играть в баскетбол [Текст] / А.И. Бондарь. – Минск: Полынья, 1986. – 111 с.
6. Вальтин, А.И. Мини-баскетбол в школе [Текст] / А.И. Вальтин. – М.: Просвещение, 1976. – 110 с.
7. Вуден, Д. Современный баскетбол [Текст] / Д. Вуден. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 58 с.
8. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов [Текст] / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 35 с.
9. Краузе, Дж. В. Баскетбол – навыки и упражнения [Текст] / Дж. В. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер; пер. с англ. – М.: АСТ : Астрель, 2006. – 77 с.
10. Кудряшов, В.А. Баскетбол в школе [Текст]: учеб. пособие для учителей школ / В.А. Кудряшов, В.И. Рудаков. – Л.: Учпедлит, 1960. – 154 с.
11. Коузи, Б. Анализ и концепции в современном баскетболе [Текст] / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 120 с.
12. Кузин, В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] / В. В. Кузин, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 133 с.
13. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 213 с.
14. Линдберг, Ф. Баскетбол. Игры и обучение [Текст] / Ф. Линдберг. – М.: Физкультура и спорт, 1971. - 278 с.
15. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Текст] / В.А. Лепёшкин. – М.: Советский спорт, 2011. – 156 с.
16. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
17. Мирошникова, Р.В. Начальное обучение баскетболу [Текст] / Р.В. Мирошникова, Н.М. Потапова, В.А. Кудряшов. – Волгоград, 1994. – 35 с.

18. Нестеровский, Д.И. На уроках баскетбол [Текст] / Д.И. Нестеровский, Ю.Д. Железняк. // Физическая культура в школе. – 1991. – № 2. – С. 27 – 30.

19. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 4-е изд. – М.: Академия, 2008. – 69 с.

20. Нестеровский, Д.И. Теоретико-методические основы обучения игровой деятельности в баскетболе [Текст]: учеб.-метод. пособие для студентов / Д.И. Нестеровский – Пенза, 2009. – 80 с.

21. Нестеровский, Д.И. Комплексная подготовка на занятиях по баскетболу в вузах [Текст]: учеб.-метод. пособие для студентов / Д.И. Нестеровский, Д.С. Уракова. – Пенза, ПГУАС, 2013. – 90 с.

22. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

23. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных [Текст] / Б. Пайе, П. Пайе; пер с англ. А. В. Зубковой. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 59 с.

24. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет [Текст]: метод. пособие для тренеров / под ред. Е.Я. Гомельского. – М.: Баскетбольная Академия олимпийских чемпионов братьев Гомельских, 2009. – 111 с.

25. Сортэл, Н. Баскетбол: первые шаги [Текст] / Н. Сортел; пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2002.

26. Фрейзер, У. Баскетбол [Текст] / У. Фрейзер, А. Сэчер; пер. с англ. Р.А. Цфасмана. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 125 с.

27. Хмелик, Н.А. Постарайся попасть в кольцо [Текст] / Н.А. Хмелик. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 70 с.

28. Чернова, Е.А. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов [Текст]: метод. пособие для тренеров ДЮСШ по баскетболу / Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов. – М.: Российская Федерация Баскетбола, 2003. – 88 с.

29. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол. [Текст] / Е.Р. Яхонтов, В.А. Генкин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

30. Яхонтов, Е.Р. Мини-баскетбол. [Текст] / Е.Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 35 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ТЕХНИКИ БРОСКА В ПРЫЖКЕ.....	6
1.1. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания.....	6
1.2. Классификация бросков в корзину в баскетболе.....	8
1.3. Факторы, обеспечивающие эффективность бросковых движений в прыжке.....	22
1.4. Закономерности формирования навыков броска в прыжке.....	26
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ТЕХНИКИ БРОСКА В ПРЫЖКЕ.....	29
2.1. Варианты выполнения броска в прыжке.....	29
2.2. Средства и методы обучения броску в прыжке.....	33
2.3. Организация и управление процессом обучения.....	41
2.4. Предупреждение ошибок и методика их исправления.....	44
ЗАНЯТИЕ 1.....	55
ЗАНЯТИЕ 2.....	56
ЗАНЯТИЕ 3.....	57
ЗАНЯТИЕ 4.....	58
ЗАНЯТИЕ 5.....	59
ЗАДАНИЕ 6.....	60
ЗАНЯТИЕ 7.....	61
ЗАНЯТИЕ 8.....	62
ЗАНЯТИЕ 9.....	63
2.5. Применение подвижных игр в подготовке баскетболистов.....	64
2.6. Применение подготовительных игр в подготовке баскетболистов.....	71
2.7. Правила игры в баскетбол.....	74
Контрольные вопросы и задания.....	83
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	85

Учебное издание

Уракова Дильбар Салимовна

**ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКА В ПРЫЖКЕ  
НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ В ВУЗЕ**

Учебное пособие

В авторской редакции  
Верстка Н.В. Кучина

---

Подписано в печать 29.10.14. Формат 60x84/16.  
Бумага офисная «Снегурочка». Печать на ризографе.  
Усл.печ.л. 5,115. Уч.-изд.л. 5,5. Тираж 100 экз.  
Заказ № 377.

---

Издательство ПГУАС.  
440028, г. Пенза, ул. Германа Титова, 28

