

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕ-
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АНДИЖАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультети физической культуры

студент 3- курса «евро» группы

Абдуллаев Элёрбек

На тему: **ХАРАКТЕРИСТИКА, КЛАССИФИКАЦИЯ И ЗНАЧЕНИЕ
БРОСКОВ В СОВРЕМЕННОМ БАСКЕТБОЛЕ**

КУРСОВАЯ РАБОТА

Выполнил:

Э.Абдуллаев

Научный руководитель:

Ш.Авазбадалов

Андижан 2014 г

ПЛАН

Введение

1. Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе
2. Все о бросках мяча
3. Требования к современным броскам и методика начального обучения
4. Анализ техники бросков в движении

Введение

За годы независимости под руководством Президента Ислама Каримова в Узбекистане созданы благоприятные условия для развития всех видов спорта, особенно детского и юношеского. Так как именно с маленьких завоеваний наших детей начинается дорога к достижениям в большом спорте. Именно развитие детского спорта является гарантом будущих побед, основой приумножения славы Узбекистана на международной арене [1-2].

В настоящее время влияние нации на спорт так велико, что борьба, происходящая на беговых и водных дорожках, на рингах и игровых площадках - это только не большая видимая верхушка айсберга. Основная борьба происходит в нише лаборатории, конструкторских бюро, откуда происходят рассчитанные программы тренировок, рационы питания, современный спортивный инвентарь и тренажёрные устройства. По прохождению времени спортсмены превратятся в некое подобие ракеты, высота, дальность и направление полёта определяются программой, заложенной конструктором [1-2].

Спорт высших достижений должен выступать в качестве индикатора генетической одаренности конкретных индивидов и нации в целом. Спортивные достижения на международной арене - это национальное достояние и закладываться оно должно еще в детском спорте. Современный спорт сравним с нагрузками на грани физических и психологических возможностей человека. В этих условиях научно-обоснованный подход к организации тренировочного процесса при недостаточной его индивидуализации, сочетание интенсивных тренировок с другими видами деятельности провоцируют проявление скрытых дефектов в состоянии здоровья, препятствуют достижению высоких спортивных результатов и приводят к потере спортивной формы в момент интенсивных тренировок и ответственных соревнований. Дополнительным фактором, провоцирующим срывы спортсменов в момент ответственных соревнований, является истощения их функциональных резервов - "Синдром перетренированности". Он зачастую возникает из-за недостаточной объективности показателей состояния организма спортсмена [1-2].

1 Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе.

Современная тенденция игры определяет 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. Разнообразие действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;

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.

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

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 разновидностях 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 корзинкой. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину.

Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков: 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 различных дистанций и в различных условиях, перечисленные выше броски обеспечивают основу для выполнения любого другого.

Классификация бросков корзину выглядит следующим образом:

1) броски двумя руками; броски одной рукой;

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

2 Все о бросках

Броски по кольцу - важнейший технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке.

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. Броски различаются по типу их исполнения: одной или двумя руками; по способу исполнения: с места, в прыжке, в движении, после прохода, после обманного движения, крюком, полукрюком, броском сверху; по расстоянию от кольца: ближние (0-3), средние (3-5) и дальше (из-за линии радиусом 6,25 м), или трехочковые броски.

Тренировать броски по кольцу можно индивидуально, без сопротивления, с пассивным сопротивлением (используя стул, манекен-чучело), с активным сопротивлением защитников, в парах, тройках, группах, в состоянии утомления и психологического напряжения.

Начинать тренировку бросков лучше всего с расстояния в 1,5-2 м, направляя мяч в кольцо так, чтобы он проходил сквозь него, не касаясь дужек. В качестве инвентаря можно использовать обыкновенный стул – броски выполняются стоя на стуле, сидя, стоя на коленях. Затем расстояние до щита увеличивается, игрок постепенно отходит от кольца на свои обычные позиции для атаки.

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.

Центральный опыт можно получить, наблюдая, как бросают по кольцу лучшие игроки НБА, России, Латвии и других стран, 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.

Упражнения для тренировки бросков.

1. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два-три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны.
2. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая через стул, и бросает по кольцу.
3. То же, что и упр. 2, но тренер передает игроку мяч для завершения атаки в одном прыжке.
4. 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 добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.
5. То же, что и упр. 4, но ведение начинается от лицевой линии к линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180 .
6. То же, что и упр. 4, но бросок выполняется с расстояния 5-6-8 м, с разных точек.
7. То же, что и упр. 6, но после выполнения передачи от стены.
8. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами.
9. Броски из-под кольца после прохода в тройках с препятствием. Четыре тройки - у одного кольца. Первые номера в каждой тройке обходят стулья с ведением мяча,

выполняют финт на бросок или на проход и уходят в другую сторону. Упражнение носит соревновательный характер: выигрывает тройка, которая быстрее забросит 15 мячей. При атаке кольца нельзя останавливаться, выполнять бросок можно только в максимально высоком прыжке. Упражнение воспитывает смелость, игроки перестают бояться столкновений, овладевают силовым проходом. По команде тренера происходит смена направления прохода (слева или справа от препятствия) и смена позиций троек. Темп выполнения упражнения - очень быстрый.

10. Броски из-под кольца с частичным сопротивлением. Цель упражнения - обучение нападающих укрыванию мяча корпусом и выполнению прохода при контакте с защитником и мелких фолох с его стороны. Упражнение воспитывает волю и бойцовские качества у нападающих и помогает отрабатывать технику выбивания мяча у защитников. Защитник дает нападающему возможность получить мяч, входит с ним в контакт, старается выбить мяч из рук, может слегка его подталкивать. Нападающий должен укрыть мяч корпусом, не выпустить его из рук и забить в кольцо. Ему разрешен короткий дриблинг (не более 2-3 ударов), два шага и бросок. Смена мест происходит по кругу: после броска - на передачу, потом - в защиту. По сигналу тренера происходит смена стороны площадки или угла движения к кольцу.
11. То же, что и упр. 10, но защитнику разрешается пытаться накрыть мяч при броске (в этом случае даже мелкие фолы запрещены).
12. Броски из-под кольца с сопротивлением. Все игроки - с мячами, два самых лучших игрока команды по накрыванию бросков находятся в противоположных трехсекундных зонах. Задача нападающего - преодолеть сопротивление высокорослого защитника и забить мяч. Задача защитников - чисто блокировать бросок. По заданию тренера нападающий может получить право на откидку мяча тренеру, если бросок по кольцу невозможен (откидка разрешается только в последний момент). В этом случае защитник должен успеть сделать несколько шагов в сторону передачи.
13. Упражнение выполняется в парах, потоком, атакуются оба основных кольца. Нападающий начинает движение с финта в любую сторону и делает рывок мимо защитника к кольцу. Его задача - получить мяч от тренера и не дать защитнику до него дотянуться. Атаковать кольцо разрешается только дальней от защитника рукой.

14. Бросок сверху:

- а) забить мяч сверху после ведения; б) забить мяч сверху после получения передачи в прыжке с двух ног;
- в) забить мяч сверху с пассивным сопротивлением; г) забить мяч сверху пятью различными способами (проводится как соревнование в команде на самый красивый бросок);
- д.) забить два мяча сверху в одном прыжке (второй мяч подбрасывает тренер, либо игрок держит оба мяча в руках);
- е) броски сверху подряд одного и двух мячей на время и количество повторений;
- ж) забить мяч сверху после прохода вдоль лицевой линии с противоположной стороны кольца (5-6 раз подряд);
- з) забить мяч сверху броском из-за головы, выполнив в прыжке поворот на 180 (5-6 раз подряд).

15. 'Упражнение снайпера' с трех точек в радиусе 180 см от кольца. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по десять бросков с каждой точки. Успешными считаются только те броски, при которых мяч влетает в кольцо, не коснувшись дужки.

16. То же, что и упр. 15, но с пяти точек в радиусе 320 см от кольца.

17. 'Соревнование снайперов' в парах с пяти точек в радиусе 4,5-5 м от кольца. С каждой точки каждый игрок должен забить три мяча подряд. Выигрывает та пара, которая пройдет все точки, т.е. забьет 30 мячей.

18. Игра 1x1 без подбора. Защитник отдает мяч нападающему и сразу занимает защитную позицию. Нападающий может пробить по кольцу сразу с той точки, на которой он получил мяч или после одного (не более) удара в пол. Проводится как соревнование: выигрывает тот, кто больше забьет из десяти попыток.

19. Броски в парах. Выполняется по десять бросков со средней и дальней дистанции. После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии поля и возвращается обратно.

20. Броски в парах до 21 (31 или 51) попадения. Игрок выполняет бросок (средний или дальний), подбирает мяч и возвращает его партнеру. Проводится как соревнование: выигрывает та пара, которая быстрее наберет указанное тренером количество попадений.

21. Броски в группах. По две группы - на каждое кольцо. Игроки, согласно амплуа, выполняют броски со своих позиций. После броска подбирают мяч и отдают его

- партнеру. Задано время или количество попаданий - 20,30,50. Можно выполнять с пассивным сопротивлением со стороны подающего мяч игрока.
22. Броски в парах со средней дистанции после длинной передачи. Партнеры - на противоположных сторонах площадки. После броска игрок подбирает свой мяч и делает длинную передачу партнеру на другую половину поля. Тот выполняет бросок сразу после ловли мяча, без удара в пол. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая раньше забьет 20 мячей.
23. Броски в парах со средней дистанции после короткого ведения. Игрок Н получает мяч, обводит препятствие (стул) и после 2-3 ударов выполняет бросок в максимально высоком прыжке. Партнер Х, подобрав мяч у щита, возвращает его нападающему Н в исходное положение. Смена после 10 попыток. По сигналу тренера игроки начинают обходить препятствие с другой стороны.
24. Броски в прыжке со средних и дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания. Выполняется в четверках двумя мячами. Первый игрок в колонне начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и бьет по кольцу в максимально высоком прыжке (препятствия - высокие банкетки или манекены).
Приземляясь на точке выпрыгивания, игрок должен не задеть препятствие. Совершив подбор мяча, он возвращает его партнеру и бежит в хвост своей колонны. Проводится как соревнование: побеждает та четверка, которая быстрее забьет 40 мячей.
25. Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи. Игрок 2 делает рывок на линию штрафного броска, получает мяч от игрока 1, резко останавливается и выполняет бросок в прыжке. Игрок 3 подбирает мяч и возвращает его в колонну. Смена мест игроков происходит по кругу.
26. То же, что и упр. 25, но игрок 3 оказывает пассивное или активное сопротивление игроку 2.
27. Броски в прыжке через руку соперника. Выполняется в парах. Нападающий Н совершает бросок через руку защитника 3, ему запрещено бить мяч в пол. Тренер может дать защитнику несколько вариантов задания: просто поднимать руку на каждый бросок, держать руку у лица нападающего. Игроки в паре меняются местами после каждого броска.
28. Соревнование снайперов, или игра 'Вокруг света'. Правила игры:
1) у каждого кольца не более трех человек;

- 2) первый снайпер начинает движение с точки 1 и бросает с каждой последующей точки, пока не пройдет их все или не промахнется;
- 3) в случае промаха снайпер может использовать вторую попытку с этой же точки и, если она окажется удачной, продолжает свой путь. В случае второго промаха он должен вернуться на точку 1 и начать игру сначала, дождавшись своей очереди. Игрок также имеет право отказаться от второй попытки и ждать, пока совершит промах соперник. В этом случае, когда очередь вновь дойдет до него, он продолжает игру с той точки, на которой остановился. Побеждает тот, кто первым пройдет все 5 точек.
29. '25 + 10'. Выполняется в парах. В радиусе 4,5-5,5 м от кольца размечается 5 точек. Игрок совершает 5 бросков с каждой точки и после каждой серии пробивает 2 фола. Побеждает тот, чья сумма окажется лучшей.
30. Броски в тройках. Выполняются одним мячом. Игрок бросает по кольцу, один из его партнеров подбирает мяч и отдает его третьему игроку для броска. Смена мест происходит после каждого броска по кругу.
31. Броски в тройках - двумя мячами, по 1-5 бросков подряд. Дальность броска определяет тренер. Проводится как соревнование: побеждает та тройка, которая быстрее наберет 10, 15, 30 попаданий. Можно ввести пассивное сопротивление со стороны подающего мяч игрока.
32. Средние броски в парах против одного защитника. Два игрока располагаются в радиусе 5-6 м от кольца, на расстоянии 3-4 м друг от друга. Перед броском они выполняют 3-4 передачи не сходя с места. Защитник мешает передавать мяч, а затем мешает броску. Смена мест происходит по кругу после каждого промаха.
33. Трое нападающих (Н) располагаются по 6-метровой линии: напротив и под 45 к кольцу. Бросать по кольцу можно только после первой или второй передачи (но не более четырех передач). Задача двух защитников- (З) - активно мешать броску. Смена мест происходит после каждого промаха. Промахнувшийся становится защитником, а один из защитников идет на его место.
34. То же, что и упр. 33, но после броска разрешается борьба за отскок. В случае овладения мячом нападающими смены мест не происходит.
35. Средние и дальние броски в группах (пятерках или шестерках). В каждой группе три мяча. Игроки должны запомнить, кому отдают мяч и от кого получают передачу (для этого целесообразно перед началом упражнения сделать несколько

- передач по кругу). Игрок бросает по кольцу, сам подбирает свой мяч, отдает его партнеру и выходит вновь на позицию для приема передачи и броска по кольцу.
36. Броски в тройках с сопротивлением. Один из партнеров пасует мяч нападающему, находящемуся под опекой защитника. Нападающий принимает мяч и атакует кольцо сразу или после короткого ведения. Задачу защитника определяет тренер: борьба за получение мяча, выход к получившему мяч игроку, борьба с проходом и т. д. Смена мест в тройке происходит по кругу после каждых 5 бросков. Проводится как соревнование на счет.
 37. Броски в тройках (по 15 бросков). Каждый игрок в тройке совершает по 5 бросков подряд, в каждое кольцо в зале. Побеждает та тройка, которая наберет больше попаданий. Можно выполнять с сопротивлением.
 38. Дальние и средние броски в тройках. У каждой тройки два мяча. Один игрок выполняет 10-15 бросков подряд, двое партнеров снабжают его мячами, не позволяя делать пауз. Затем происходит смена мест. Каждый игрок в тройке должен сделать 2 подхода и считать количество попаданий.
 39. Средние и дальние броски в парах или тройках. Соревнование между парами (тройками): кто быстрее наберет 21,31,51 попадание.
 40. Дальние броски без сопротивления. В 5-7 точках вдоль 6-метровой линии лежит по мячу. Первый игрок по сигналу тренера бежит от лицевой линии к первой точке, берет мяч, бросает по кольцу, идет на подбор (если бросок был неточным, добивает мяч в кольцо), с ведением возвращается к первой точке, кладет мяч и переходит к следующей точке. В момент, когда первый игрок положит мяч на точку 1, стартует второй игрок. Упражнение выполняется на два кольца 3-4 мин.
 41. Средние и дальние броски по кольцу в группах по 5-6 человек. Игроки передают 2-3 мяча по кругу. Когда последовательность передач хорошо усвоена, тренер дает сигнал приступить к броскам по кольцу. Игроки с мячами бросают по кольцу, идут на подбор, делают передачу партнерам и возвращаются на точку для броска. Каждая группа игроков громко считает количество попаданий. Проводится как соревнование: побеждает та группа, которая быстрее наберет 50-60 попаданий.
 42. Игра в баскетбол 2x2 или 3x3 на одной половине площадки. Броски из трехсекундной зоны запрещены. Игра ведется до 20 очков, после попадания в кольцо владение мячом сохраняется. За мяч, забитый из-за 5-метровой линии, начисляется 2 очка, за все остальные - 1.

43. Игра в баскетбол 3x3 или 4x4 по всей площадке. Быстрый прорыв разрешается завершать броском из-под кольца, а позиционное нападение - только средним или дальним броском.
44. Упражнение для высокорослых игроков - отработка броска крюком. Высокорослый игрок (Ц) отдает мяч тренеру, входит в трехсекундную зону, получает пас и атакует кольцо крюком. После приземления обязательно выпрыгивает к кольцу на добивание, даже если мяч попал в кольцо. Тренер может направлять мяч игроку ударом ноги, чтобы тот учился обрабатывать сильные передачи. По команде тренера меняется сторона, с которой происходит вход в зону.
45. То же, что и упр. 44, но с сопротивлением. Задачи защитника (З) - мешать нападающему (Ц), когда он получает пас от тренера, бросает по кольцу, добивает. Перед началом движения к мячу нападающий должен выполнить финт в лицевую линию. Если защитник перекрыл прямую передачу, тренер может отдать навесной пас на край щита для завершения атаки в одном прыжке, броском сверху.
46. Упражнение для тренировки навыков броска с поворотом на 90-180 . Игрок 1 из левой колонны отдает пас тренеру 1 и начинает движение через трехсекундную зону, тренер 1 делает передачу тренеру 2, и тот отдает пас игроку 1 на границе зоны. Игрок 1 выполняет бросок с поворотом. В момент, когда тренер 2 освобождается от мяча, игрок 2 из правой колонны отдает ему пас и начинает движение через трехсекундную зону, тренер 2 пасует мяч тренеру 1 и т.д. После броска игроки должны подбирать свой мяч и уходить в противоположную колонну.
47. Броски для центральных игроков. Каждый игрок со своим мячом совершает броски в движении во все щиты в зале: сверху, крюком, полукрюком, с разворотом на 90 или 180 , дальние. Смена вида броска и направления движения происходит по команде тренера.
48. То же, что и упр. 46, но вводится один защитник. Тренер определяет степень активности его сопротивления.
49. Средний бросок из-под заслона, 1x1 на два кольца. На обеих линиях штрафного броска располагаются по одному свободному игроку. Вдоль обеих боковых линий идет игра 1x1 по всей площадке. После перехода центральной линии игрок, владеющий мячом (Н), отдает пас на линию штрафного броска и наводит

своего опекуна (3) на заслон. Затем, получив ответную передачу, нападающий должен как можно быстрее совершить бросок по кольцу.

50. Бросок по кольцу сверху или от щита после приема навесной передачи от разыгрывающего или тренера.
51. Бросок по кольцу с дистанции 4-5 м после кувырка вперед с мячом в руках.
52. Бросок по кольцу с дистанции 4-5 м после кувырка назад с мячом в руках.
53. Бросок по кольцу после нескольких кувырков подряд с мячом в руках.
54. Пас в щит, ловля мяча и бросок по кольцу в одном прыжке.
55. В одном прыжке игрок должен выполнить финт на передачу и бросок по кольцу.
56. Мяч катится от лицевой линии к линии штрафного броска. По сигналу тренера игрок стартует от лицевой линии, подбирает мяч, выпрыгивает и выполняет бросок по кольцу с разворотом на 180°.

Значимость точных бросков со штрафной линии трудно переоценить, особенно после ввода новых правил (появление ситуации 1 + 1). Однако игроки самостоятельно тренируют штрафные броски крайне неохотно. Организация такой тренировки - одна из важных забот тренера. Для ее эффективности целесообразно воссоздать условия, близкие к игровым: имитировать шум болельщиков через динамики, нагнетая психологическое напряжение игроков, искусственно повышая цену штрафного броска. Кроме того, следует постоянно тренировать штрафные броски в состоянии физического утомления.

Удобнее всего заниматься отработкой штрафных бросков в парах или тройках, а если в зале есть кольца с возвращающим желобом, то индивидуально.

При выполнении штрафного броска следует соблюдать следующие правила:

расслабить тело (особенно - руки и кисти) и одновременно сосредоточить внимание на цели;

принять правильную стойку;

почувствовать мяч, покрутить его в руках, 2-3 раза ударить в пол, взять его в руки так, чтобы последние фаланги указательного и среднего пальцев бросковой руки оказались на черной полоске мяча;

сконцентрировать внимание на дужке кольца, мысленно представить, как мяч проскакивает сквозь нее, сделать глубокий вдох, выдохнуть - и только после этого бросать.

57. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15-20-30 попаданий.

58. Штрафные броски в парах до второго промаха. Побеждает тот, кто наберет больше попаданий из двух попыток.
59. Штрафные броски в парах. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и совершают новую серию бросков. Выигрывает тот, у кого больше попаданий за три минуты.
60. Штрафные броски в состоянии утомления. Выполняются индивидуально. В конце тренировки - 6 штрафных подряд.
61. Серии штрафных бросков в начале и в конце тренировки. Выполняются индивидуально, как соревнование на количество попаданий подряд.
62. Соревнование в парах. Первый партнер бросает штрафные до первого промаха. Второй должен повторить или превзойти его результат. Упражнение продолжается до трех побед одного из партнеров.
63. Игрок выполняет 1-1,5-минутную серию прыжков, после чего сразу же бросает 10-15 штрафных подряд. Подсчитывается наибольшее количество попаданий среди игроков.
64. В пятерках игроков выполняется по одному штрафному броску поочередно. Побеждает та пятерка, которая быстрее забьет 15 штрафных.
65. В игровой тренировке делается пауза на 2-3 мин, во время которой игроки в парах бросают штрафные серии, по три броска. Побеждает пара, которая больше забьет за этот отрезок времени.
66. В перерыве между таймами обе пятерки бьют штрафные броски в свои кольца сериями по три броска. Сумма забитых каждой пятеркой штрафных прибавляется к очкам, набранным в первой тайме. 1
67. Штрафные броски выполняются индивидуально под психологическим давлением: насмешки, угрозы, неожиданные посторонние шумы, визуальные помехи и т.д.
68. При работе над интенсивными формами игры - прессингом, быстрым прорывом и т.п. - в тренировке делается перерыв для штрафных бросков в парах. В течение 2-3 мин игроки выполняют серии из трех штрафных бросков на счет.
69. Тренировка штрафных бросков двумя мячами. Выполняется в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мяч. Бросающий получает мяч в руки, как только освобождается от предыдущего. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков.

70. Штрафные броски в парах сериями по десять. При нечетных бросках мяч должен попасть в кольцо, не задевая щита; при четных - после удара о щит. Упражнение воспитывает уверенность в своем броске.
71. Чередование бросков с точек и штрафных бросков. См. упр. 29. Можно пробивать одинаковое количество бросков в каждой серии.
72. Искусственное повышение значения штрафных бросков на тренировке. За каждое нарушение правил пробивать не 2, а 4 штрафных.
73. То же, что и упр 72, Команда, совершившая техническую ошибку - пробежку, заступ и др. - наказывается штрафным броском.
74. То же, что и упр 73. Каждый спорный мяч решается серией штрафных бросков до промаха.
75. Штрафные броски после занятий ОФП или СФП. После кросса, занятий на стадионе, плавания (но не после занятий в зале штанги) игроки бьют штрафные при ЧСС 180-190 ударов в минуту.
76. Неожиданные остановки в тренировке на 1-2 мин для выполнения штрафных бросков.
77. Игра в штрафные броски 3x3 с подбором мяча. Команда 'А': игроки 1, 3, 5; команда 'В': игроки 2, 4, 6.
Игрок 1 бьет штрафной бросок. Его партнеры в случае промаха стараются добить мяч в кольцо. Команда противника стремится овладеть мячом и вывести его за линию штрафного броска. Если игрок 1 забил пять фолов подряд, его меняет игрок 3, а затем игрок 5. Если мячом овладевает команда 'В', то игрок 2 начинает бить фолы. За каждый забитый фол команда получает одно очко, за добитый мяч - два очка. Побеждает команда, набравшая первой 31 или 51 очко,
78. Мяч катится от центра поля к линии штрафного броска. Игрок догоняет мяч, подбирает его и выполняет бросок в прыжке.
79. Бросок крюком справа после показа влево.
80. Бросок крюком слева после показа вправо.
81. См. упр. 41. Добавляется второй защитник, опекающий игрока на линии штрафного броска. После получения обратной передачи либо атакует кольцо сам, либо делает это с партнером.
82. Упражнение для тренировки сверхдальних бросков в специальных ситуациях (концовки встреч и таймов).

2 располагаются на продолжении линии штрафного броска на расстоянии 7-8 м друг от друга. По сигналу тренера игрок 1 начинает рывок к противоположному кольцу, получает мяч и атакует из-за 6-метровой линии. Задача 2-го помешать броску. Смена мест в парах происходит после каждого броска. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто быстрее забросит три мяча.

3 Требования к современным броскам и методика начального обучения.

Конечной целью передвижения игрока по площадке с мячом и без мяча являются броски в корзину. Понимание этого положения тренером и игроками повышает мотивационный уровень при выполнении упражнений, направленных на совершенствование этих вспомогательных игровых навыков. Игрок не может стать снайпером, не совершенствуя постоянно свои способности в рывках, остановках и поворотах, быстром изменении направления при ведении, ловле и передачах мяча.

Это утверждение становится особенно важным в связи с постоянным повышением активности защитных действий баскетболистов [28].

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

В книге "Баскетбол: концепции и анализ" [20] выделяются два основных принципа выполнения бросков. Для удобства разделили на две группы:

а) психические

б) физические

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 правильной последовательности;

г) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;

д) эффективное сопровождение;

Точность броска в корзину 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 полет и вращения мяча [6].

Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, высоты его и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних и дальних дистанциях лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4 – 2 метра. Коузи Б., Пауэр Ф., [20] считают, что наиболее приемлемым углом выпуска мяча при броске равным 58 градусов

к горизонтали. При этом угле выпуска игроки добиваются самой большой результативности.

Мяч обычно бросают с обратным вращением, которое позволяет удержать 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 [15].

С точки зрения динамики, все броски лучше выполнять с отскоком от щита. Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча до корзины [16]. 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.

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 шага 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” [12].

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 руку 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 [28]

Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места. Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. Вперед на полшага выставляется одноименная с бросающей рукой нога. Мяч выносится из основной позиции в положении перед лицом. Рука, выполняющая бросок контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и направлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель [11].

При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз [7].

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 [8].

Общие ошибки при бросках в корзину.

1. Неумение сосредоточить внимание на цели.
2. Слишком сильное вращение мяча.
3. Плохое равновесия 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 [12].

Проанализировав 28 литературных источников мы пришли к выводу, игрок должен:

-Знать, когда и как бросать мяч по корзине, 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. Придавать мячу минимум вращения, и только тогда, когда это необходимо. Чтобы придать мячу небольшое обратное вращение, нужно выполнить мягкое и плавное движение кистью.

-Быстро выполнять бросок и определять направления броска.

Проанализировав, общеобразовательную программу для занимающихся в детских спортивных школах мы заключили, что начальная подготовка включает в себя два раздела: теоретико-методические основы видов спорта и базовые средства двигательной деятельности. Неполное спортивное образование включает в себя два самостоятельных программных раздела: теоретико-методические основы видов спорта и базовые основы избранного вида спортивной специализации. Второй раздел программы представлен двумя блоками, первый представлен базовыми средствами двигательной деятельности (гимнастика, легкая атлетика и спортивные игры); второй структурный блок представлен избранными видами спортивной специализации, программой рекомендуются наряду с другими видами спорта, баскетбол.

4 Анализ техники бросков в движении

Техника игры – это совокупность приёмов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

Автор по терминам «приём техники» подразумевает систему движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Техника спортсмена на каждом этапе развития – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое даёт возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы.

Согласно классификации, группировки всех приёмов и способов по разделам и группам на основе определённых признаков, для выполнения бросков со средних и длинных дистанций в 50 - 60 годах многие баскетболисты использовали бросок мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху.

В современной игре в баскетбол игроки чаще всего завершают атаку броском одной рукой [7;9]. При этом используют броски в опорном положении, в прыжке и в движении.

По удалённости от кольца игрока, выполняющего бросок, многие авторы выделяют броски с коротких (до 3,5 м), средних (3,5 – 5,5 м) и длинных дистанций (свыше 6,5 м) (7, 15 и др.).

Учитывая положение игрока по отношению к щиту, различают следующие разновидности бросков: прямо перед щитом, под углом к щиту и параллельно щиту. Бросок может быть выполнен с отскоком от щита и без отскока от щита.

Кроме принятых подготовительной, основной и заключительной фаз или стадий броска принято выделять предварительную фазу. Она начинается после окончания предыдущего игрового действия и продолжается в период передвижения игрока к месту выполнения стандартного действия, вплоть до начала подготовительной фазы. В этот период происходит интенсивная внутренняя подготовка к предстоящему действию, оценка собственных возможностей, противника и партнёров, «проигрываются» варианты технического, тактического содержания действия. Спортсмен принимает один или несколько вариантов действия, которые уточняются перед началом подготовительной фазы, прогнозируется дальнейшее развитие ситуации, чтобы создать максимальные преимущества собственной команде и определить свое место и роль в последующих эпизодах. Сложность предварительной фазы обуславливает участие тех или иных психических качеств, обеспечивающих её осуществление.

Сложной является и подготовительная фаза, в которой, наряду с завершением тактического решения задачи и маскировки истинных намерений, спортсмен концентрирует психические усилия на точность технического и тактического выполнения подготовительных действий, включающих, например, разбег, прыжок выполнения замаха и т. д. Главной задачей основной фазы является точность реализации принятого тактического и технического решения ситуации. Поэтому преимущества в этой фазе имеют спортсмены, способные в данный момент отвлечься от всего постороннего и сконцентрировать свои возможности на точном осуществлении двигательной задачи. Примечательно, что в этот период, наряду с другими качествами, решающее значение приобретает точность специализированных восприятий спортсмена, определяющих его мастерство.

Применительно к действиям баскетболистов, выполняющих бросок, в подготовительной фазе создаются предпосылки к успешному выполнению броска. В основной или рабочей Фазе осуществляется бросковое движение.

Важное звено в деятельности – заключительная фаза. Она включает контроль за выполнением заключительных движений, запоминание характерных особенностей игрового действия, его оперативный анализ с одновременным слежением за мячом, действиями противника и прогнозированием дальнейшего развития ситуации. Умение осуществлять такую комплексную задачу – одна из важнейших характеристик игрока высокого класса. Поэтому при составлении соответствующих программ подготовки юных и опытных спортсменов необходимо включать средства и методы, влияющие на развитие таких способностей.

Существует 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 сопротивления, при поворотах справа, слева и прямо перед корзиной и вообще из любой позиции под корзиной, куда игрок может попасть в результате быстрого маневра.

Специалисты считают, что броски с ближних дистанций должны выполняться с отскоком от щита. 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 надёжный, чем бросок через передний край обруча корзины.

Положительного эффекта можно достигнуть внезапной остановкой под корзиной после быстрого прохода с ведением, используя финт головой и небольшое движение мячом с последующим быстрым и броском в прыжке.

Гомельский А. Я. подчеркивает важность правильного приземления после броска и немедленного включения в игру. Этого можно достигнуть, акцентируя внимание бьющего на прыжке вверх, а не вперед при броске, помогает бьющему по кольцу игроку сделать более мягкий бросок с отскоком от щита.

При выполнении броска из - под корзины, атакующий игрок осуществляет толчок разноименной с бьющей рукой ногой и выпрыгивает вверх, а не вперед. Мяч должен не покидать руки до высшей точки прыжка, но и не выпускаться после её прохождения. Обычно мячу придается совсем небольшое вращение. Он должен коснуться щита настолько мягко, чтобы пройти в корзину, не касаясь металлического обруча.

Другая рука используется для защиты мяча, для контроля и вынесение в положение перед броском. При подъёме вверх мяч не должен отводиться далеко от тела.

Бьющая рука должна располагаться сзади и слегка под мячом на расставленных пальцах, направленных вперед, ладонью вверх, а бросок выполняется быстрым подбрасывающим движением кисти, пальцев и локтя.

Нередко нападающий игрок, выполняющий движение к кольцу, встречает противодействие защитника, делает быструю остановку с последующим броском в прыжке. Обязательным условием при этом броске, чтобы выполнить бросок раньше, чем защитник сможет восстановить позицию после быстрой остановки игрока атаки. При этом используют два варианта остановки.

При первом варианте остановка выполняется шагом, затем стоящая вперёд нога (правая для правшей и левая для левшей) подтягивается назад стоящей сзади ноги для быстрого отталкивания и броска.

При втором варианте выполняется такая же остановка, но движение назад выполняется только головой и плечами, без подтягивания назад стоящей впереди ноги, а затем следует выпрыгивание вверх и вперед для броска. Этот способ рекомендуют использовать при фронтальном движении к корзине, вдоль лицевой линии, когда защита не даёт возможности пройти к корзине, а скорость движения большая.

Когда игрок, атакующий кольцо в движении, прошел удобную точку или оказался слишком далеко для обычного броска из - под корзины, он может применить бросок одной рукой « крюком » или « полукрюком ».

В подготовительной фазе игрок делает шаг в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой кисти опущенной правой руки поддерживается сверху левой рукой, голову поворачивают к корзине.

В основной фазе, отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх. Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колено правой ноги подтягивается вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Направляют его в кольцо над головой.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые игроки не делают рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону – вверх от защитника, а затем одной рукой проводят заключительную часть дуги, т. е. Бросают мяч « полукрюком » .

Вуден Д. также описывает две формы выполнения этого броска. При первой – мяч удерживается сверху, рука согнута в локте, игрок в момент выпуска мяча развернут почти лицом к корзине. Если вокруг бросающего нет большого скопления игроков, я предпочитаю эту форму броска. При второй – мяч выпускается маятниковым движением почти прямой руки над головой остающегося боком к корзине игрока.

Первая форма требует небольшого поворота внутрь кисти и пальцев при выпуске мяча, с тем, чтобы мяч быстрее отскочил от щита в корзину. Вторая основана на мягком выпуске и естественном движении кисти и пальцев вверх, в направлении корзины.

Выводы

Баскетбол одна из самых популярных игр во многих странах. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Баскетбол является средством активного отдыха для многих трудящихся, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа: - центровой игрок должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;- крайний нападающий это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно; - защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Список литература

1. Доклад Президента Республики Узбекистана Ислама Каримова на совместном заседании Законодательной палаты и Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан. 21.01. 2011 г.
2. Доклад Президента Республики Узбекистана Ислама Каримова на совместном заседании Правительства по итогам социально – экономического развития страны в 2010 году и важнейшим приоритетам на 2011 год от 22. 01. 2011 г.
3. Андреев В. И. Факторы, определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1988. – 21 с.
4. Анискина С. Н. Методика обучения тактики игры в баскетбол: Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 38 с.
5. Банников А. М., Силкин В. А., Костюков В. В. Студенческий баскетбол: Учебно – методическое пособие. – Краснодар: КГАФК, 2000. – 44 с.
6. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Ю. М. Портнова. – М.: « Астра семь », 1997. – 479 с.
7. Белов С. Броски по кольцу: Советы мастеров // Физкультура в школе. – 1990. - № 7. – С. 41 - 45.
8. Белов С. Бросок по кольцу и подготовка к нему: Советы мастеров // Физкультура в школе. – 1990. - № 6. – С. 46 - 50.
9. Бондарь А. И. Ошибки и индивидуальные особенности техники бросков в баскетболе // Индивидуализация учебного процесса физического воспитания дошкольников, учащихся, студентов: Тез. докл. и выступл на респ. науч. - практ. конференции. – Мн., 1990. – с. 3 - 37.
10. Бондарь А. И. Объективизация критериев рациональной техники бросков в баскетболе // Спортивные игры: Метод. рекомендации по совершенствованию учебно – тренировочного процесса сборных команд по игровым видам спорта. – Мн., 1992. С. 34 - 36.
11. Бондарь А. И., Крутиков А. В. Комплексный контроль за баскетболистами: Пособие для тренеров по НИР и сотрудников КНГ при командах мастеров по баскетболу. – М., 1990. – С 3 - 37.
12. Гомельский А. Я. Библия баскетбола. М.: Наука, 1994. – 215 с.
13. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: Гранд - Фаир, 2002. – 205 с.
14. Гомельский Е. Я. Игра гигантов. – М.: Вагриус, 2004. – 75 с.

15. Железняк Ю. Д., Портков Ю. М. Спортивные игры. Техника, практика и методика обучения. – М.: АCADEMIA, 2002. – 283 с.
16. Железняк Ю. Д., Портков Ю. М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. – М.: АCADEMIA, 2004. – 430 с.
17. Ермаков В. А. Обучение технике игры в баскетбол: Методические рекомендации для студентов ИФК. – Тула, 1992 – 27 с.
18. Костикова О.В. Система подготовки баскетболистов на занятиях по баскетболу (учебно-методическое пособие). Наманган: НамГУ, 2011г.-35 с.
19. Костикова О.В. Баскетбол для всех (учебно-методическое пособие). Наманган: НамГУ, 2011г.-84с.
20. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. М., 1975. 10 – 272 с.