

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРЬКОВСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ГОРОДСКОГО
ХОЗЯЙСТВА

Е.В. Кравчук

«Усовершенствование бросков в баскетболе»

Методические рекомендации

по дисциплинам

«Физическое воспитание», «Физическая культура»

(для практических занятий студентов всех курсов

всех специальностей академии)

ХАРЬКОВ – ХНАМГ – 2009

Усовершенствование бросков в баскетболе: Методические рекомендации по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура» (для практических занятий студентов всех курсов всех специальностей Академии)/
Сост. : Е.В. Кравчук. – Харьков: ХНАГХ, 2009. – 60 с.

Составитель: Е.В. Кравчук

Рецензент: проф., к.т.н., зав. кафедрой ФВиС ХНАГХ В.М. Ключко

Рекомендовано кафедрой физического воспитания и спорта
протокол №6 от 21.01.2009 г.

Содержание

	Стр.
Введение.....	4
РАЗДЕЛ 1. АНАЛИЗ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	5
1.1. Описание техники различных вариантов броска в прыжке.....	5
1.1.1. Основные ошибки, встречающиеся в процессе постановки техники броска в прыжке.....	26
1.1.2. Методика обучения.....	29
1.2. Тренировка точности бросков.....	36
1.3. Факторы, влияющие на результативность бросков.....	40
Заключение по анализу методической литературы	44
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	46
2.1. Анализ вариантов и разновидностей бросков в прыжке в играх различного уровня подготовленности игроков.....	46
2.2. Техника выполнения броска в прыжке одной рукой сверху после ведения мяча.....	50
2.3. Методика обучения технике броска одной рукой в прыжке.	51
Распределение средств по этапам обучения.....	54
Список литературы	56

ВВЕДЕНИЕ

В современном баскетболе бросок в прыжке является основным, определяющим результат игры средством атаки. По мнению большинства ведущих тренеров и игроков, результативность бросков в прыжке во многом зависит от совершенства техники этого игрового приема [10, 11, 34, 41].

В проанализированной нами учебной и методической литературе, на сегодняшний день прослеживаются значительные противоречия в вопросах описания техники и методики обучения броску в прыжке одной рукой сверху [13, 30, 31, 35].

Самые различные мнения высказываются по поводу целесообразности обучения броску в прыжке юношей младшего возраста [4, 17, 21, 23, 25, 47, 52].

Существует также большое количество толкований о способах выполнения этого броска в разные возрастные периоды [2, 6, 23, 28, 30, 47].

Рассматривая вопрос обучения и совершенствования техники броска в прыжке одной рукой сверху, можно сказать, что большинство имеющихся рекомендаций носят поверхностный описательный характер и только единичные работы могут претендовать на практическую значимость [7, 35, 38]. Практически отсутствуют разработки методик обучения и тренировки баскетболистов в свете современных теорий обучения двигательным действиям.

На наш взгляд, лучшим ответом на вопросы, касающиеся сроков обучения различным вариантам выполнения бросков в прыжке, может служить анализ соревновательной деятельности игроков различного возраста и уровня спортивного мастерства.

Основной задачей данной работы явился поиск наиболее рациональных путей управления процессом обучения броску в прыжке одной рукой сверху. Для ее решения целесообразно определить наиболее значимые признаки для проведения классификации вариантов и разновидностей бросков в прыжке одной рукой сверху, обосновать последовательность изучения вариантов броска в прыжке одной рукой сверху, дополнить существующую методику обучения броску одной рукой сверху за счет средств наглядного обучения и формирования двигательной программы.

РАЗДЕЛ I. АНАЛИЗ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Бросок в прыжке одной рукой сверху в последние десятилетия безоговорочно признан ведущими специалистами баскетбола, как самый результативный и целесообразный при решении различных тактических задач нападения[2,3,8,17,19,26,27,30].

В литературе по баскетболу вопросам, связанным с описанием техники этого игрового приема, методики обучения различным его вариантам и тренировки точности, уделяется самое пристальное внимание со стороны тренеров, научных работников и выдающихся игроков. Можно выделить следующие основные направления рассматриваемых применительно к броску в прыжке положений:

1. Описание техники различных вариантов броска в прыжке.
2. Основные ошибки, встречающиеся в процессе постановки техники.
3. Методика обучения.
4. Тренировка точности бросков.
5. Факторы, влияющие на результативность

1.1. Описание техники различных вариантов броска в прыжке

Техника броска в прыжке в большинстве литературных источников представлена в форме целостного развернутого описания; кроме этого существует форма советов по технике выполнения броска в прыжке, охватывающих практически все детали этого сложного игрового приема баскетбола.

Р.С. Мозола, дает следующее описание техники броска в прыжке: «...при выполнении броска в прыжке игрок отталкивается двумя ногами вверх, одновременно выносим мяч на правой руке выше уровня головы, поддерживая

его левой рукой. В высшей точке прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вверх - вперёд энергичным плавным движением кисти и пальцев, левая рука отпускается в момент начала движения кисти правой руки. Туловище в момент броска развёрнуто грудью к корзине, держится вертикально или отклонено назад, ноги расслаблены. Приземление производится одновременно на обе ноги. При выполнении бросков в прыжке с близкого расстояния основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, так как нет необходимости в большей амплитуде разгибательного движения рук»[6].

По характеристике Грасиса А.М., «... все основные сложно-координационные движения рук выполняются во время нахождения туловища в полёте. Бросок в прыжке выполняют, как о места, так и после предварительных действий.

Исходное положение - основная стойка баскетболиста с мячом, стопы параллельно, правая нога несколько выдвинута вперёд. Мяч удерживается двумя руками на уровне груди. В подготовительной фазе игрок сгибает ноги в коленях с одновременным выносом мяча двумя руками вверх до уровня головы. Центр тяжести смещен на переднюю часть стоп. Одновременно с выносом мяча кисть правой руки выполняет вращательные движения вместе с мячом так, чтобы мяч полностью лёг на все фаланги её пальцев, локоть не должен чрезмерно быть опущенным или поднятым. Линия плеча приблизительно параллельно полу, левая рука в этот момент поддерживает мяч сбоку.

Основная фаза броска начинается с энергичного разгибания ног. Толчок двумя ногами осуществляется вертикально вверх. Во время броска бросающая рука разгибается в локтевом суставе.

Начальный момент разгибания наступает на фоне дальнейшего разгибания (по инерции) в лучезапястном суставе. В высокой так называемой мёртвой точке прыжка происходит выпуск мяча, когда плечо, предплечье и

кисть образуют почти прямую линию. После выпуска мяча кисть выполняет заклёстывающее движение» [21].

По мнению Леонова А.Д. и Малого А.А. « Бросок мяча в корзину согнутой рукой сверху в прыжке может выполняться с места и в движении. При броске в движении игрок действует, как и при остановке. После стопорящего шага приставляется другая нога и игрок выполняет прыжок. Руки с мячом делают движение вверх - вперед по направлению к корзине. При броске с места в прыжке и в движении положение ног во время отталкивания, высокое нахождение мяча перед броском и завершающая фаза выполнения броска — одинаковые.

Ладонь с широко расставленными пальцами накладывается на мяч так, чтобы между основанием ладони и мячом был просвет. Другая рука поддерживает мяч сбоку или снизу. Затем руки поднимаются вверх. Плечо бросающей руки приподнято, локоть и кисть с мячом направлены в сторону корзины. Во время выполнения броска ноги постепенно разгибаются, бросающая рука выпрямляется, и мяч мягко посылается в корзину. В конечной фазе броска мяч должен сходить с указательного и среднего пальцев, слегка крутясь назад. Рука после броска мяча должна сопровождать его полет и не отклоняться назад и при плотной опеке игрока» [32].

Один из лучших снайперов прошлого столетия в профессиональном баскетболе Б.Коузи считает, что техника выполнения броска в прыжке, по сути дела, та же самая, что и при броске одной рукой с места. Поэтому если броски с места освоены, то сравнительно легко расширить арсенал бросков, включив в него броски в прыжке с любой разумной дистанции. Отталкивание может выполняться либо с места, из развернутого в любом направлении положения, либо в движении после ведения, поворота кругом или приема передачи. В основном отталкивание с места производится двумя ногами. В движении отталкивание обычно выполняется одной ногой, разноименной с бросковой рукой. Положение ног в воздухе определяется естественностью и удобством:

есть великие игроки, которые поджимают ноги, другие оставляют их вытянутыми и расставленными, третьи — вытянутыми и соединенными вместе. В зависимости от равновесия, расстояния до корзины и активности защиты прыжок может быть выполнен либо вертикально вверх, либо с отклонением вперед или назад. Однако во всех случаях цель состоит в том, чтобы достичь почти неподвижного уравновешенного положения для броска в воздухе лицом к корзине, при котором бросковая рука «взведена» для выбрасывания мяча. Если это движение отлично рассчитано, создается иллюзия зависания игрока в воздухе как раз в тот момент, который необходим для выполнения броска. Если прыжок рассчитан плохо или выполнен неправильно, получается неуклюжий, неуравновешенный бросок, при котором очень мало шансов попасть в корзину. Независимо от индивидуального стиля следующая ниже техника является основной для всех бросков в прыжке, как с места, так и в движении.

В тот момент, когда снайпер начинает приседать, он выносит мяч, держа его в обеих руках, в подготовительное положение у плеча бросковой руки. Если игрок двигается, приседание происходит на второй счет остановки и начинается с ноги, разноименной бросковой руке; если игрок стоит на месте, приседание происходит на обеих ногах, а вес равномерно распределяется на подушечках ступней ног. Локти выдвинуты слегка вперед и под мяч, а руки расположены так, что поддерживающая рука находится впереди, а бросковая сзади, пальцы удобно расставлены, как при броске одной рукой с места. Во время прицеливания и разгибания ног в начале выполнения прыжка игрок поднимает мяч двумя руками в позицию для броска немного вперед и либо прямо над головой, либо в сторону от головы над бросающей мяч рукой. (Более высокие игроки предпочитают положение над головой, низкорослые - слегка в сторону от головы.) Приближаясь к высшей точке прыжка, игрок направляет локоть бросковой руки в сторону корзины и «взводит» кисть бросковой руки так, что ладонь обращается вверх и вперед, а вторая рука держится высоко впереди. Чтобы непрерывно смотреть на цель, необходима высокая

сообразность, поскольку руки и предплечья закрывают поле зрения. Достигая высшей точки прыжка, игрок делает быстрое и мягкое разгибающее движение предплечьем и кистью бросковой руки, опуская вторую руку, а кончиками пальцев придает мягкое, естественное обратное вращение мячу. Сопровождение заканчивается полным выпрямлением бросковой руки, а кисть согнута в лучезапястном суставе и как будто опущена внутрь корзины [31].

О важности овладения совершенной техникой броска в прыжке для центровых игроков пишет В.М.Корягин: «Бросок в прыжке для центрального игрока в современном баскетболе необходим как воздух, поскольку чаще всего он выполняет бросок с активным сопротивлением защитника в сложных игровых ситуациях.

Чрезвычайно важно для тренера научить высокорослых игроков правильно выполнять броски в прыжке в обычных условиях, т.е. из исходного положения лицом к щиту. Здесь очень важно для баскетболистов овладеть техникой броска, которую условно можно разделить на ряд элементов.

Ступни ног следует располагать на ширине плеч. При броске правой рукой одноименную ногу можно выставить вперед со слегка повернутым носком влево — это облегчает поворот локтя правой руки внутрь. Опорной ногой в случае вышагивания будет в данном случае левая. Квалифицированный баскетболист должен уметь использовать в качестве опорной и левую, и правую ногу.

Перед броском необходимо ноги сгибать так, чтобы игрок мог легко выпрыгнуть вверх. Туловище следует держать почти прямо, взгляд направлен вперед — вверх на корзину.

Положение рук на мяче перед прыжком для броска. Перед прыжком баскетболист должен держать мяч в обеих руках на уровне подбородка. Начиная отталкиваться для выполнения броска, игрок выносит мяч вверх двумя руками.

Положение рук и мяча над головой. Перед броском в фазе полёта мяч держат на «вершине» правой руки, запястье которой должно быть изогнуто насколько возможно. Это позволяет контролировать бросок, даёт ему силу и, вместе с тем, мягкость. Локоть находится под мячом, направлен на корзину и не выходит за проекцию тела, иначе рука во время броска пойдёт наискось.

Предплечье располагается почти параллельно полу. Кисть правой руки нагадывают на мяч так, чтобы пальцы лежали «мягко», были расставлены широко и на одинаковом расстоянии друг от друга. Кончики пальцев не должны вдавливаться в мяч. Указательный палец является направляющим. Если измерить расстояние от большого пальца до мизинца, то строго посередине должен быть указательный, а не средний палец.

Центр мяча должен лежать на одной прямой с центром корзины. Если провести две линии с обеих сторон корзины к мячу, то мяч всегда должен быть между этими линиями.

Баскетболисты располагают мяч перед броском по-разному: у лба, строго над головой, за головой. С точки зрения механики, лучшим вариантом является третий. При таком исходном положении плечо находится почти вертикально по отношению к полу. Это позволяет при выполнении броска сделать более энергичное сгибание руки в плечевом и разгибание в локтевом и лучезапястном суставах.

Второе положение, мяч над головой, также обеспечивает необходимую амплитуду движения руки, бросающей мяч, но позволяет лучше контролировать мяч. Поэтому желательно придерживаться второго варианта. Однако **не** следует поднимать мяч слишком высоко над головой. Это приведёт к выпрямлению рук, а при прямых руках баскетболист будет толкать мяч.

Выпуск мяча. Основное усилие при броске мяча в корзину исходит от предплечья при разгибании руки в локтевом суставе. Направление полёта мяча при броске осуществляется только указательным пальцем. Напоминаем, что прежде чем выпустить мяч, игрок должен завести локоть внутрь под него,

иначе мяч отклонится от траектории. Перед выпуском мяча поддерживающую руку отпускают. Мяч скатывается с пальцев, и баскетболист заканчивает бросок активным движением кисти, после которого мяч вращается в обратном направлении.

Перед броском взгляд сосредотачивают на корзине. Не следует наблюдать за полётом мяча»[30].

Выдающийся ленинградский тренер, впервые в истории советского баскетбола приведший сборную команду страны к золотым олимпийским медалям, В.М.Кондрашин дает следующее описание техники броска в прыжке:

1. Ступни ног находятся на ширине плеч. Если бросок выполняется правой рукой, то одноименную ногу выставляют вперед, носок ее слегка повернут влево — это облегчает поворот локтя внутрь. Опорной в случае вышагивания будет левая нога. С ростом мастерства баскетболист должен уметь использовать в качестве опорной и левую, и правую ногу.

Перед броском ноги сгибают так, чтобы игрок мог легко выпрыгнуть вверх.

Туловище следует держать почти прямо (но не совсем вертикально) с расправленными плечами, взгляд направлен вперед — вверх.

2. Положение рук на мяче. Кисть правой руки накладывают на мяч так, чтобы пальцы лежали «мягко», были расставлены широко и на одинаковом расстоянии один от другого. Кончики пальцев не должны вдавливаться в мяч. Между указательным и большим пальцем, указательным пальцем и мизинцем должны быть прямые углы. Если они не образуются, то используют V - образное положение. Указательный палец при этом является контрольной точкой. Если измерить расстояние от большого пальца до мизинца, то строго посередине должен быть указательный, а не средний палец.

Перед броском баскетболист держит мяч в руках на расстоянии 15—20 см от глаз. Причем ладони находятся не строго сбоку, а немного сзади, правая чуть впереди левой.

3. Положение рук и мяча над головой. Перед броском мяч держат на «вершине» руки, запястье должно быть изогнуто насколько возможно. Это позволяет контролировать бросок, дает ему силу и мягкость. Локоть находится под мячом, направлен на корзину и не выходит за проекцию тела, иначе рука во время броска пойдет наискось передней части корзины. Центр мяча лежит на одной прямой с центром корзины. Если провести две линии с обеих сторон корзины к мячу, то мяч всегда должен быть между этими линиями.

Непосредственно перед выпуском мяча голову держат ровно. Рука, поддерживающая мяч, не должна влиять на бросок. Она выполняет только одну функцию — поддерживает мяч сбоку. Активное использование поддерживающей руки является одной из причин неправильного вращения мяча или толчка при броске.

Спортсмены располагают мяч перед броском по-разному: у лба, строго над головой, за головой. С точки зрения механики лучшим вариантом является третий. При таком исходном положении плечо находится почти вертикально по отношению к полу. Это позволяет при выполнении броска выполнить более энергичное сгибание рук в плечевом и разгибание в локтевом и лучезапястном суставах.

Второе положение (мяч над головой) также обеспечивает необходимую амплитуду движения руки, бросающей мяч, но позволяет лучше контролировать его. Поэтому желательно придерживаться второго варианта. Однако не следует поднимать мяч слишком высоко над головой. Это приведет к выпрямлению рук, а при прямых руках баскетболист будет толкать мяч.

4. Выпуск мяча. Основное усилие при броске мяча в корзину исходит от предплечья при разгибании руки в локтевом суставе. Направление полета мяча при броске осуществляется только указательным пальцем. Прежде чем выпустить мяч, игрок должен завести локоть внутрь под него, иначе мяч отклонится от траектории. Перед выпуском мяча поддерживающую руку отнимают. Мяч скатывается с пальцев, и баскетболист заканчивает бросок

активным движением кисти, после которого мяч вращается в обратном направлении.

5. Перед броском взгляд направляют на корзину. Выполнение броска в прыжке начинают ногами, а заканчивают рукой.

Бросок в прыжке выполняют с места, в движении после передачи мяча партнером и остановки, после ведения мяча и остановки. Поэтому совершенствуют его с учетом тех особенностей, которые встречаются в игре» [28].

Как отмечается в работе В.М.Колоса, бросок одной рукой сверху наиболее часто используют в игре для поражения корзины со средней, близкой дистанции и со штрафных бросков. Разница техники бросков с дистанции и во время штрафных бросков наблюдается только в подготовительной фазе и в скоростных проявлениях работающих частей тела.

В первом случае скорость подготовительной фазы зависит от длины дистанции к защитнику. Чем она больше, тем длительней подготовительная фаза, но не более 0,6 с.

Во время выполнения штрафного броска, если игрок правша, одноименная нога ставится ближе к линии штрафного броска носком стопы, направленным к корзине. Левая нога ставится на полстопы сзади с развернутым носком наружу под углом 45°.

П. Ф. — взгляд направлен на верхнюю, ближнюю к игроку точку дуги кольца, мяч контролируется двумя руками. С одновременным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах мяч выносится к голове за 0,32 с.

Игрок стоит, делая упор на передние части стоп, ноги в голеностопных суставах согнуты под углом 60°, в коленных суставах - 95°, туловище вертикально, угол сгибания плечевых суставов — 115°, локтевых - 70—75°, лучезапястных - 115-120°.

Указательный палец бросающей руки, локоть, одноименное колено и стопа находятся на одной вертикальной линии, что дает возможность направить

движение по одному вектору разложения сил и избежать отклонения мяча в сторону.

О. Ф. состоит из 8 микрофаз длительностью 0,32 с. В первой микрофазе бросков из 3-очковой зоны наибольшее ускорение достигается в плечевом суставе ($12,6 \text{ м/с}^2$), затем ногтевых фалангах ($11,0 \text{ м/с}^2$), в тазобедренных суставах ($8,4 \text{ м/с}^2$), запястьях ($7,2 \text{ м/с}^2$), коленных и локтевых суставах (соответственно $4,16$ и $4,0 \text{ м/с}^2$). Положение туловища вертикальное.

Удержание мяча двумя руками продолжается до их выпрямления в локтевых суставах под углом 85° , после чего левая рука отводится в сторону и ускорение поддерживается движением одной руки. К этому времени ускорения в коленных, бедренных, плечевых суставах практически равны нулю, а в запястье и пальцах кисти бросающей руки отмечаются самые высокие числовые значения, соответственно $38,4$ и $62,4 \text{ м/с}^2$.

Мяч выпускается в сторону корзины под углом 55° относительно горизонтали. Это позволяет придать ему такую траекторию, чтобы он приближался к корзине под углом 45° . При попадании мяча в переднюю дужку кольца он отскакивает вертикально, а инерционное движение вперед позволяет поразить корзину при опускании его вниз.

Направляющее движение мячу задается преимущественно указательным пальцем при помощи большого и среднего. Усилие приходится на нижнюю часть мяча, что придает ему вращательное движение на себя вокруг поперечной оси [27].

Джон Вуден, известный американский тренер, считает, что 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 так же, как и при броске одной рукой с места; кисть, предплечье и локоть располагаются на одной линии с телом.

Автор приходит к выводу, что раньше он сам и многие другие тренеры переоценивали важность высоты выпрыгивания при броске. Это затрудняло контроль мяча и координацию ритма для броска. 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 покидать 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. Запомните, движение должно быть направлено вверх к цели, а не вперед к цели, хотя после броска бьющий и приземляется несколько впереди, 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 к другим действиям.

«Мы пользуемся двумя способами отталкивания при выполнении броска в прыжке после остановки во время движения.

При первом — выполняется остановка шагом, затем впередистоящая 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 впередистоящей ноги, а затем следует выпрыгивание вверх и вперед для броска. Мы можем 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 вам необходимо изменить угол тела по отношению к корзине. Для этого придется преодолеть инерцию движения.

Броски в прыжке мы применяем чаще, чем другие виды бросков, поскольку делаем акцент на быстром прорыве и позиционном нападении с острыми проходами. В результате совершенно естественно нам приходится изобретать упражнения, имитирующие игровые условия и включающие броски в прыжке для игроков разных позиций.

Я бы хотел еще раз подчеркнуть, что поддерживающая рука служит только для поддержки и укрывания мяча. Заканчивается ее контроль за мгновение до броска. Успех броска в большинстве случаев равно зависит от работы обеих рук» [18].

Известный тренер, арбитр и исследователь проблем баскетбола В.З.Бабушкин дает следующее описание техники броска одной рукой в прыжке: «Наиболее популярный и эффективный бросок современного баскетбола. Быстрота и внезапность выпрыгивания при броске в прыжке лишают защитника возможности своевременного противодействия, блокировки. Бросок в прыжке может производиться с места, в движении после ведения, после

остановки прыжком, после поворота и т. д. В любом варианте отталкивание производится двумя ногами. Рассмотрим технику выполнения броска в прыжке с места (правой рукой). Руки согнуты в локтях, мяч перед грудью. Левая нога впереди. Правая нога приставляется к левой с одновременным приседанием, затем толчок—прыжок вертикально вверх с выносом мяча вверх (над головой). В момент выноса мяча левая рука поддерживает его снизу, а правая — контролирует мяч, пальцы расставлены. В высшей точке прыжка баскетболист мягким движением разгибает предплечье бросающей руки в локтевом суставе и плавным кистевым движением производит бросок. Рука, поддерживающая мяч, уходит в сторону, кисть правой руки, согнутая в лучезапястном суставе, сопровождает мяч. Затем следует приземление, ноги полусогнуты [4].

По мнению Ф. Линдеберга, бросок в прыжке можно выполнить с любого места площадки, но лучшие результаты достигаются при бросках в пределах 6 м от корзины

Мяч держат так же, как при броске одной рукой сверху в движении. Мяч выносится вверх над головой, рука, выполняющая бросок, поддерживает его сзади, пальцы широко расставлены. В момент вынесения мяча в бросковое положение игрок выполняет прыжок вверх и смотрит на цель. Левая рука поддерживает мяч. В высшей точке прыжка игрок правой рукой посылает мяч в сторону корзины. Затем правая рука сопровождает мяч. После прыжка игрок должен быть готов к быстрым действиям. Мяч выпускается из рук при полном выпрямлении их в локтевых суставах. Такое положение затрудняет блокирование мяча соперником. Вообще, чем выше прыжок, тем труднее заблокировать бросок.

Если бросок выполняется после ведения, игрок должен полностью остановиться и прыгнуть вертикально вверх. Когда это движение осуществляется правильно, бросающий приземляется точно в то место, от которого оттолкнулся [33].

Общие закономерности техники броска в прыжке рассматривает в своей работе Л.С.Кит, взявший для примера бросок на два счета, при выполнении которого в исходном положении игрок удерживает мяч перед грудью, пальцы направлены вверх, а взгляд на корзину. Отталкивание выполняется ногами, поставленными на ширине плеч или немного уже. Стопы должны стоять параллельно или незначительно быть выдвинутыми одна по отношению к другой.

При отталкивании мяч выносится вверх перед лицом игрока, близко к телу; кисть бросающей руки поворачивает мяч так, чтобы он оказался на ней.

Прежде чем ноги игрока оторвутся от пола, мяч должен быть вынесен в позицию замаха. Предплечье не должно сильно отклоняться от вертикали или от плоскости броска.

После прыжка начинается разгибающее движение в локте бросающей руки. Мяч выпускается на подъеме или в высшей точке прыжка.

Заканчивая бросок, игрок делает захлестывающее движение. Мяч выпускается через указательный палец. Тыльная поверхность кисти удерживается параллельно полу [55].

К числу ранних публикаций по технике броска в прыжке можно отнести работу К.И. Травина. Вот его характеристика этого игрового элемента: «Этот бросок отличаются быстротой подготовки к броску после получения мяча и точностью.

Для броска игрок кладет мяч на кисть с широко расставленными пальцами на уровне плеч или головы. Мяч посылается в корзину эластичным движением кисти.

Выполнить это движение помогает вся рука, которая разгибается в локтевом суставе. При броске одной рукой одноименная с бросающей рукой нога выставлена немного вперед. Бросок будет точнее, если последний толчок делать крайними фалангами пальцев, как бы сопровождая мяч. Можно делать бросок одной рукой с замахом, для чего мяч опускается двумя руками вниз, а

потом мяч выносится вверх и переключается на одну руку, после чего следует бросок.

Приседать или делать какое-нибудь другое движение ногами необязательно. Если систематически упражняться, то броски можно одинаково успешно делать и правой и левой рукой.

Бросать мяч одной рукой можно как с места, так и в прыжке, с ближней, средней и дальней дистанций. При бросках в прыжке не нужно спешить выпускать мяч до максимального взлета. Бросок удачнее всего получается, когда тело теряет свою инерцию и наступает момент, когда нужно опускаться (мертвая точка)» [48].

А.В.Ивойлов, В.А.Титарь, С.Ю.Балбенко в учебном пособии для ВУЗов пишут: «Кидок здійснюють з місця і після руху (бігу, ведення) з виконанням зупинки. При кидку після бігу або ведення ноги перед поштовхом ставлять на майданчик спереду тулуба одночасно або виконуючи стопорячі кроки послідовно один за одним. В момент, коли плечі опиняються над опорою, починають розгинання ніг для стрибка і рух рук з м'ячем вгору, після чого рука, що виконує кидок, спрямована вгору і трохи вперед, завершує його енергійним, але плавним рухом кисті та пальців. М'ячу надається зворотне обертання. Руку, яка не приймає участі в кидку, гравець відриває від м'яча в момент початку руху кисті руки, що виконує кидок. Найчастіше м'яч випускається із рук в момент «зависання» гравця в повітрі [46].

Ю.М.Портнов выделяет три фазы в технике выполнения броска в прыжке. «Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

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 повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча, – тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление противника.

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних 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.

Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их рационализацию» [9].

Значительный интерес, на наш взгляд, представляет рассмотрение рекомендаций по технике выполнения броска в прыжке.

Приведем ряд методических советов по совершенствованию техники бросков, которые дает В.З.Бабушкин:

1. Избирайте вид и способ броска, соответствующий вашим индивидуальным возможностям и игровому амплуа.
2. Учитесь концентрировать свое внимание в момент броска.
3. В момент произведения броска целесообразно расслабиться.
4. Сохраняйте равновесие.
5. Производите бросок плавно, мягко.
6. Овладевайте скоростным броском.
7. Научитесь поражать цель с отражением мяча от щита и непосредственно в кольцо.
8. Определите наиболее оптимальную траекторию для своего броска и соответствующее вращение мяча.
9. При отработке позиционных бросков постепенно увеличивайте дистанцию.
10. Тренируйте позиционные броски при противодействии (пассивном, активном).
11. Мысленно сопровождайте свой бросок вплоть до конечного результата (попадание или отскок).
12. После каждого броска стремитесь приблизиться к щиту для борьбы за отскочивший мяч.
13. Воспитывайте в себе уверенность в попадании мяча, которая должна базироваться на практическом опыте. Лучший процент попаданий придает больше уверенности игроку, производящему бросок» [4].

Американский тренер Ф.Линдеберг раскрывает принципы, на которых строится умение баскетболистов поражать корзину. «Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть обруча или в щит, он концентрирует внимание на избранной точке мишени до, во время и после броска.

Плавное ритмичное движение. При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Резкие, поспешные, нервные движения не обеспечивают точности бросков.

«Мягкость» достигается плавными, ритмичными движениями при броске, придающими мячу легкое обратное вращение. Обратное вращение и поступательное движение мяча вперед уравнивают друг друга и заставляют мяч оставаться в области корзины в момент отскока от обода кольца.

Сопровождение мяча - естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все еще направлен на цель. Естественное сопровождение мяча гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Резкое же движение кистью при согнутой в локтевом суставе руке в момент выпуска мяча нарушит траекторию полета и вращение мяча, а это, в свою очередь, сделает бросок неточным.

Контроль за мячом кончиками пальцев. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям помогают игроку контролировать мяч и «ощущать» этот контроль.

Полет мяча. Логика помогает понять, что средняя траектория полета обеспечивает лучший процент попаданий. Бросок с высокой траекторией полета мяча дает далекий отскок и не будет «мягким». А бросок с низкой траекторией должен быть направлен очень точно, иначе мяч ударится о переднюю или заднюю часть обода корзины и отскочит в сторону.

Бросать мяч с высокой траекторией полета целесообразно лишь защитникам. Но и этот бросок должен быть достаточно надежным.

Естественное вращение. Мячи, направленные в корзину, должны иметь естественное вращение. Хорошее сопровождение мяча придает ему небольшое обратное вращение, которое поддерживает мяч в полете и способствует плавному отскоку. Исключение из этого правила могут составлять лишь броски, при которых используется щит. В этом случае необходимо придавать

мячу такое вращение, чтобы он попал в корзину после отскока. Броски из-под корзины часто оказываются точными благодаря особому вращению, придаваемому мячу и зависящему от замысла бросающего.

Использование корзины или щита. Как правило, игроки бросают мяч прямо в корзину с расстояния 2, 5—3 м от нее. Броски сбоку, с лицевой линии выполняются так же, как из круга области штрафного броска. Броски с близкой дистанции обычно производятся с высоким отскоком от щита, после чего мяч попадает в корзину. Это относится к броску одной рукой сверху в движении, броску с поворотом и броску прямой рукой над головой (крюком).

Использование щита увеличивается при фронтальных и боковых бросках в прыжке с близкой дистанции. Мы рекомендуем игрокам выполнять такие броски, так как защитник обычно ожидает броска без использования щита.

Координация является основой, на которой баскетболист строит свои правильные движения. Хорошо координированный игрок, благодаря кинестетическому ощущению, «чувствует» движение и, если оно удастся, закрепляет его повторением. Это «вхождение в колею» помогает баскетболисту овладеть необходимым движением для успешного выполнения броска и поддерживать правильную технику.

Правильная техника и постоянная практика помогут некоординированному игроку добиться успеха в выполнении броска. Необходима тренировка, тренировка и еще раз тренировка, зато вознаграждение будет велико, так как умение попадать мячом в корзину крайне необходимо.

Важным аспектом координации движений является определение дистанции броска. Взаимодействие движения руки и «работы» глаза происходит в течение десятых долей секунды, а так как диаметр корзины равен только 45 см, нельзя допускать большую погрешность в расчете. Глаза определяют расстояние до цели. Координация движений отдельных звеньев тела в значительной степени зависит от найденного расстояния и выражается в движениях, которые выполняются в основном пальцами, кистью и

предплечьем. Независимо от дистанции рука при броске должна быть выпрямленной в локтевом суставе, в то время как кисть продолжает естественное движение, сопровождая мяч.

Собранность. Как только игрок примет решение вы полнить бросок, он обязан сосредоточить свое внимание на цели Он не должен больше думать ни о чем другом, и взгляд его должен быть прикован к цели до момента завершения броска. Такая концентрация внимания устраняет все остальные возбудители, и игрок сосредоточивается только на броске.

Уверенность в своих силах. Умение уверенно выполнять броски очень важно. Игрок, который уверен в успехе, выполнит бросок технично и точно. Приобретается уверенность в условиях игры. Этому хорошо способствует также и упражнение в бросках с сопротивлением, когда соперник мешает броску.

Умение расслабляться — еще один необходимый фактор для успешного выполнения броска Отсутствие напряжения в мышцах, правильное их расслабление позволит игроку выполнить движения при броске естественно. Расслабление приходит с опытом и уверенностью, а приобретается опыт опять-таки при выполнении бросков в игровых ситуациях. Только так умение расслабляться может стать второй натурой баскетболиста.

Выполняя бросок из положения спиной к корзине, игрок должен во время прыжка повернуться к корзине лицом. После поворота бросок выполняется так же, как при броске лицом к корзине.

Если игрока плотно опекают, он должен предварительно выполнить обманное движение и после этого бросить мяч по корзине или пройти вперед и выполнить бросок после остановки. Обманные движения помогут игроку оторваться от защитника на полшага или шаг и выполнить бросок без помехи» [33].

Советы по выбору способа броска, раскрывая общие закономерности стиля и техники, публикует Л.С.Кит, различая три основных стиля выполнения броска по высоте поднимания локтя: бросок с локтем, поднятым на одну четверть, наполовину и на три четверти. Любой из этих стилей может быть использован при выполнении броска. Высота поднимания локтя не нарушает траектории полета мяча.

Стиль броска, который изучает и использует игрок, зависит от его физических возможностей, позиции на площадке, и, наконец, от того, чему его учит тренер.

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

Очень важная характеристика стиля броска — точка выпуска мяча по отношению к прыжку. Игрок может выпустить мяч во время подъема тела при прыжке, в высшей, или «мертвой», точке прыжка и при опускании вниз.

Если игрок одновременно с отталкиванием начнет само бросковое движение, он выпустит мяч прежде, чем достигнет высшей точки прыжка. Этот бросок получил название броска на один счет. Он очень удобен для молодых игроков и для игроков, выполняющих броски с дальних дистанций.

Правильным будет и быстрое выполнение этого броска на два счета. Если игрок выпрыгивает вверх, после чего сразу же начинает разгибающее движение в локте бросающей рукой, он выпустит мяч на подъеме или в высшей точке прыжка. На счет «раз» — игрок отталкивается, на счет «два» — выполняет бросок.

Затянутый бросок на три счета не рекомендуется использовать при атаке со средних и дальних дистанций. Он самый медленный, а инерция опускания тела в момент выпуска мяча требует развития значительных преодолевающих усилий. При выполнении такого броска на «раз» — осуществляется отталкивание, на «два» — пауза, на «три» — бросковое движение[55].

Е.Р.Яхонтов также считает, что основной специфической чертой броска в прыжке является точка выпуска мяча по отношению к прыжку [52].

Энциклопедист баскетбольных упражнений Г.Пинхолстер дает несколько интересных рекомендаций по технике выполнения броска в прыжке. «Бросок в прыжке повысил ценность игроков, имеющих сильные ноги и хорошую прыгучесть. Хотя некоторые снайперы и не прыгают высоко, полагаясь на быстроту прыжка, большинство тренеров предпочитают хороший высокий прыжок. Высокий прыжок уменьшает возможность блокирования броска.

При броске в прыжке одной рукой мяч должен выпускаться в высшей точке. При этом следует избегать напряженности и резких движений. Бросок в прыжке должен быть мягким, свободным, уверенным броском с хорошим сопровождением. Выполняя его, не надо пытаться выпускать мяч из-за головы. Не следует также отклоняться назад.

В момент броска плечи выводятся вперед, мяч перед лицом над головой, руки слегка закреплены. Правая рука выполняет бросковое движение, а левая поддерживает мяч. Ноги должны быть слегка разведены, и многие игроки выдвигают одну из них вперед, как при броске двумя руками с места.

Не надо растягивать бросковое движение. Мы имеем в виду при этом расслабление и сопровождение мяча. Попытки растянуть бросковое движение являются причиной напряженности и неправильного сопровождения.

Выполняя бросок в прыжке, важно:

- сделать хороший, уверенный прыжок;
- держать мяч впереди над головой, так, чтобы под мячом можно было видеть корзину;
- сохранять равновесие, не отклоняться назад. Плечи должны быть на одной линии, проведенной вверх от поясницы, или слегка наклонены вперед;
- держать мяч свободно и сопровождать бросок (мяч держится так, как если бы это было яйцо, которое может разбиться у нас в руках). Это поможет снайперу «намертво» положить мяч в корзину или выполнить легкий бросок вместо резкого, сильного броска, при котором мяч далеко отскакивает от щита; не растягивать бросковое движение» [40].

1.1.1. Основные ошибки, встречающиеся в процессе постановки техники броска в прыжке

Рассматривая основы и варианты техники броска в прыжке, многие авторы останавливаются на типичных ошибках, встречающихся как у начинающих игроков, так и у зрелых мастеров баскетбола.

Основные ошибки при выполнении броска в прыжке анализирует ЗМС СССР С. Белов. «Порою, игроки не смотрят вперёд. Баскетболисту, вообще, нежелательно опускать голову и упускать из под зрительного контроля игровую ситуацию на поле. У многих голова остаётся наклоненной, а в фазе

подготовки к броску нужно привыкнуть до прыжка видеть и корзину, и соперника.

Иногда дети перед броском выносят мяч не над головой, а ко лбу, что затрудняет прицеливание. Не все молодые игроки свободно добрасывают мяч до цели. Причиной может быть наряду со слабыми мышцами ног слабая кисть. Игроку нужно её укреплять постоянно. Чем чаще выполняются специальные упражнения для кистей, тем крепче станут ваши руки» [12].

А.М.Зинин, один из известнейших детских тренеров, рассматривая типичные ошибки при броске одной рукой в прыжке, отмечает, что «чаще всего игроков затрудняет сложная координация движений в воздухе. Они либо не успевают при броске выпрямить руку, либо выпускают мяч в тот момент, когда уже миновали высшую точку взлета и опускаются после прыжка вниз.

Встречается и такая ошибка — игрок держит мяч на ладони, а не на пальцах, он так и бросает его ладонью, напрягая кисть, а не расслабляя ее. При этой ошибке невозможно сделать хорошее заключительное движение броска и выпустить мяч с кончиков пальцев.

Мы указываем ребятам не на все ошибки сразу, а сначала на главные, с них и начинаем исправлять технику броска. Лишь позже, когда главные ошибки будут устранены, мы исправляем и мелкие ошибки, шлифуем детали техники» [24].

Е.Р.Яхонтов считает, что для того, чтобы избежать часто встречающихся в процессе формирования техники броска в прыжке ошибок, тренер должен обращать внимание на:

- 1) расположение бросающей руки. Предплечье бросающей руки не должно сильно отклоняться от плоскости броска. «Развилка» большого и указательного пальца бросающей руки находится на одной линии с ухом игрока. В этом положении у игроков можно наблюдать следующие ошибки: бросающая рука отведена в сторону; локоть бросающей руки отведен в сторону; локоть бросающей руки выведен внутрь;

2) стойку перед броском. Перед началом броска ноги игрока должны быть слегка согнуты; тело выпрямлено и немного наклонено вперед. Игрок не должен находиться в слишком низкой стойке;

3) положение головы. Положение головы сильно влияет на сохранение равновесия игроком. При выполнении бросков голова не должна отклоняться ни вперед, ни назад, ни вправо, ни влево. Чаще всего встречаются ошибки, когда игрок отклоняет голову назад в исходном положении перед броском или в момент выноса мяча вверх;

4) положение пальцев бросающей руки на мяче. В позиции замаха игроки используют два основных положения кисти бросающей руки. В первом из них указательный палец располагается на линии броска, в одной плоскости с локтем, а во втором - отклоняется в сторону, и игроку приходится выводить его на линию броска в момент самого броскового движения;

5) положение кисти бросающей руки при замахе. В позиции замаха кисть бросающей руки должна быть отведена назад параллельно полу. Чаще всего встречаются ошибки: кисть недостаточно отведена назад, кисть излишне далеко отведена назад.

Неправильное положение кисти может явиться следствием неправильного положения предплечья бросающей руки при замахе: мяч выведен далеко вперед, назад или в сторону.

Другая ошибка в этом случае - удержание мяча на ладони, а не на пальцах бросающей руки;

б) положение ног при отталкивании. Ноги игрока, выполняющего бросок, должны быть расставлены примерно на ширине плеч или несколько уже. Стопы должны стоять параллельно или одна может быть незначительно выдвинута по отношению к другой.

Если игрок поставит ноги слишком широко, он не сможет достаточно мощно выполнить отталкивание, что отрицательно скажется на броске с дальней дистанции.

Если ноги будут поставлены близко одна по отношению к другой, баскетболисту трудно будет сохранять равновесие при броске;

7) выпуск мяча и сопровождение броска. Если игрок бросает одной рукой, при выпуске мяча поддерживающая рука не должна участвовать в направляющем мяч движении. Мяч выпускается через указательный палец захлестывающим движением кисти. Тело игрока вытянуто вверх, взгляд направлен на корзину, плечи и тыльная сторона кисти бросающей руки параллельны полу [55].

1.1.2. Методика обучения

В отечественной и доступной нам зарубежной литературе по баскетболу достаточно полно освещаются вопросы, касающиеся методики обучения броску в прыжке

По мнению одного из лучших тренеров России начавшегося столетия С.Белова, при разучивании техники броска в прыжке «не следует расчленять весь приём на части, наоборот, нужно стремиться выполнять все фазы броска, как единое целое, слитно. А детали можем слегка видоизменить так, чтобы детям самим было удобнее. И всё время анализируйте, как выполняется каждое движение - это очень важно» [12].

Более подробно методику обучения броска от головы в прыжке в начальном периоде рассматривает А.М.Зинин, который считает, что «... в этот период нужно использовать подготовительные упражнения, которые можно проводить на разминке: имитационные - в бросках без мяча и специальные - для броска в прыжке. Одновременно надо заботиться о развитии прыгучести.

Методика обучения броскам такова. Сначала ученикам объясняют основные элементы броска и обязательно показывают, как он выполняется. Затем ученики занимают исходные позиции и бросают мяч с места. Освоив основные элементы броска, дети уже могут выполнять его в движении - после

передачи, приема, ведения и т. п., чтобы связать броски с другими техническими приемами.

На первом году обучения ребята выполняют броски в невысоком темпе и без сопротивления. Тренер делает акцент на правильность технического выполнения бросков.

Обучение новичков броскам строится с таким расчетом, чтобы подвести их к освоению броска мяча одной рукой в прыжке. Когда начинающие баскетболисты осваивают бросок двумя руками от груди, а затем от головы, мы начинаем обучать их броску одной рукой от плеча с места. В этот период, а также в процессе обучения броску в прыжке, мы предлагаем ребятам общеразвивающие упражнения, в которые включаем подводящие, подготовительные к броску движения руки, кисти. Наши воспитанники часто выполняют имитационные упражнения броска без мяча и специальные упражнения для броска в прыжке. Кроме того, мы заботимся о развитии прыгучести учеников, даем им специальные упражнения для поднятия высоты прыжка, так как при плохой прыгучести очень сложно освоить бросок мяча в прыжке.

Одно из подготовительных упражнений — бросок от головы двумя руками в прыжке. Этот бросок обычно осваивают все девочки, в то время как бросок одной рукой в прыжке многие из них разучить не могут из-за недостаточной прыгучести. Но те из них, кто прыгает достаточно высоко, постепенно перейдут от броска в прыжке двумя руками к броску одной рукой.

Некоторые тренеры считают, что нужно сразу обучать начинающих баскетболистов броску одной рукой в прыжке. Мы же уверены, что правильнее принятая в «Юном динамовце» методика обучения, проверенная многолетней практикой наших тренеров, — начинать обучение в основном с броска двумя руками от груди и от головы. Однако в каждом правиле есть исключения. Отдельные ребята очень быстро «схватывают» правильное выполнение броска в прыжке. Таких баскетболистов мы не задерживаем на изучении других

способов броска мяча, а сразу же помогаем им совершенствовать бросок в прыжке. Стремимся к тому, чтобы такие ученики выполняли бросок почти автоматически, свободно обстреливали корзину из любых положений и с различных мест площадки.

Методически обучение броскам выглядит так. Мы объясняем игрокам основные принципы разучиваемого броска, показываем, как он выполняется. Игроки занимают исходные позиции и выполняют броски сначала с места, а когда освоят главные элементы движения, то переходят на броски в движении — после передачи, ведения мяча и т. п. На первом этапе обучения ребята бросают мяч по корзине в невысоком темпе и без сопротивления партнеров.

Следующая ступень обучения: игроки преодолевают при бросках пассивное сопротивление партнера, затем активное, темп бросков повышается. Дальше броски выполняются в групповых упражнениях, опять-таки без сопротивления и с противодействием партнера - пассивным и активным, в среднем и быстром темпе.

Последняя ступень обучения броску - выполнение бросков мяча в игровой обстановке. Игроку, хорошо освоившему бросок мяча в прыжке, тренер отводит роль снайпера, определяет ему место, с которого он будет обстреливать корзину, и рекомендует ученику тренировать бросок только с указанных точек. Тренер запрещает снайперу в игре бросать мяч по корзине с других расстояний, исключая, конечно, последние секунды игры.

Своим воспитанникам мы рекомендуем бросать мяч по корзине «чисто», без отражения от щита.

Высокорослые игроки начинают у нас разучивать бросок мяча по корзине с броска двумя руками от головы. Высокорослым игрокам удобно держать мяч на вытянутых вверх руках и бросать его по цели движением суставов руки и пальцев. Когда высокорослый баскетболист овладеет таким броском, тренер подыскивает для ученика тот способ броска, который наиболее целесообразен для этого баскетболиста и соответствует приемам игры на месте, отведенном

высокорослому игроку в команде. В основном все наши высокорослые баскетболисты переходят на бросок одной рукой в прыжке [24].

По мнению С.А.Кераминас, при обучении броску в прыжке «...важно следить за правильностью движений рук при прыжке. Надо, чтобы мах руками выполнялся одновременно с прыжком. Этим махом мяч выносится в исходное положение. Чаще всего ошибка заключается в том, что ученик заранее принимает исходное положение для броска, а затем прыгает.

Технику бросков в прыжке с места следует осваивать с такой дистанции, чтобы ученик свободно добрасывал мяч до корзины. Не следует изменять место броска, так как это каждый раз требует учета новой обстановки и будет отвлекать внимание ученика от контроля за движениями» [23].

Дж. Вуден описывает 9 важнейших, по его мнению, моментов, которые следует учитывать при обучении броску в прыжке:

1. При броске в прыжке или с места старайтесь удерживать на одной вертикальной линии ноги, колени, локоть, бросающую руку с предплечьем, расположенным близко к телу и перпендикулярно полу. Выпускайте мяч вверх в направлении цели, а не вперед, с движением головой, следующим за рукой, и одновременной работой запястья, локтя и коленей.
2. Работайте над быстротой движения кисти и пальцев при выпуске. Указательный палец обладает наибольшей чувствительностью и должен последним прилагать усилия к мячу.
3. Голова должна быть поднята вверх и в направлении цели.
4. Целью для глаз является невидимая точка над передним краем обруча корзины для всех видов бросков, исключая броски из-под корзины.
5. Большинство бросков нужно выполнять со средней траекторией и естественным обратным вращением мяча.
6. Используйте щит почти при каждом броске из-под корзины.

7. Мяч надо удерживать прочно, без напряжения первыми суставами пальцев. Остальные части кисти | не должны оказывать давления на мяч, хотя некоторые из них и могут контактировать с мячом.
8. При бросках заботьтесь о сохранении равновесия, следя за тем, чтобы голова удерживалась над средней точкой между ступнями ног.
9. После выпуска мяча бьющий должен приземлиться, сохраняя равновесие, в готовности вступить в борьбу за отскок, перейти к прессингу, перехватить поспешно выполненную передачу, отступить назад в защиту или остаться в игре для последующих взаимодействий с партнерами. Приземляться следует чуть впереди перед точкой отталкивания» » [18].

Е.Р.Яхонтов предлагает при обучении броску в прыжке соблюдать определенную последовательность, вытекающую, по мнению автора, из следующих положений: « три черты стиля броска одной рукой — высота поднимания локтя, высота выпрыгивания и точка выпуска мяча по отношению к прыжку, а также дистанция, с которой выполняется бросок, — позволяют обосновать методическую последовательность школы бросков в баскетболе.

Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких. Бросок с места или в прыжке на один 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 молодой игрок начнет изучать бросок из положения с локтем, поднятым на одну четверть, все, что ему останется 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.

Для 10-летних: бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 1, 5—3 м в соответствии с физическим развитием игрока.

Для 11-летних: бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3—4 м.

Для 12-летних: бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5, 5 м.

Для 13-летних: бросок с 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.

Для 14-летних: 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.

При броске с места корзина относительно игрока находится выше. Поэтому бросковое движение требует направления мяча вверх и вперед. То же требование сохраняется и при броске в прыжке с невысоким подниманием локтя при замахе.

Когда в положении замаха мяч находится над головой (локоть поднят на три четверти), бросковое движение требует направления мяча пальцами вперед.

Тренер должен следить, чтобы игрок выполнял броски с близких дистанций до тех пор, пока он не освоит координацию более высокого прыжка с более высоким подниманием локтя.

Кроме двух рассмотренных условий выполнения броска одной рукой — с места и в прыжке, — школа баскетбольных бросков включает броски одной рукой в движении сверху и снизу.

Корректировка техники бросков. Игрок может совершенствовать технику броска независимо от своего возраста. Некоторые тренеры считают, что устоявшийся навык в среднем и особенно старшем юношеском возрасте не подлежит корректировке. Это неверно. Техника броска может быть улучшена, если тренер понимает законы механики броска, а игрок психологически готов к перестройке своих движений.

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. К сожалению, часто на тренировках детских команд можно видеть «беззаботное» выполнение бросковых упражнений, копирование манеры поведения многих взрослых игроков.

Каждый тренер обязан знать, за чем 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.)» [52].

К.И.Травин, для того чтобы игроки научились правильно бросать мяч в корзину, рекомендует несколько подготовительных упражнений, дающих игроку возможность более уверенно управлять своими движениями и действиями и овладевать необходимыми навыками. К таким подготовительным упражнениям относятся обыкновенные броски одной и двумя руками, броски вверх над собой или перебрасыванием мяча с крутой траекторией между двумя игроками (имитирующее бросок по корзине), броски в какую-нибудь точку на ребре щита (высот; расположения этой точки можно изменять) и т. п.

После этих упражнений можно перейти непосредственно к броскам в корзину. Упражняясь в этом, игроки должны менять точки, с которых они производят броски» [48].

Определенный вклад в развитие теории и методики обучения броску в прыжке внесли украинские специалисты А.В. Ивойлов, В.А.Титарь , Г.Л.Ефименко и др. Они пишут: «У сучасному баскетболі цей кидок є основним, особливо в чоловічих командах, і виконується з різних дистанцій. Є декілька різновидностей даного кидка. Вибирають їх у залежності від дистанцій і особливостей протидії захисника. Велике значення має швидкість виконання кидка, або, як кажуть, його швидкострільність, яку можна збільшити, скоротивши час на підготовчі рухи, і також їх раціоналізація»[46].

1.2. Тренировка точности бросков

Вопросы совершенствования точности бросков в баскетболе являются главными для тренеров и игроков.

В.М.Корягин считает, что тренировать бросок в прыжке « следует с учётом тех особенностей, которые встречаются в игре.

Начинать тренировать бросок в прыжке надо из-под кольца и постепенно увеличивать расстояние до корзины. Но броски из-под кольца в прыжке Должны всегда присутствовать в тренировке высокорослых баскетболистов. Это необходимо с двух точек зрения. Во-первых, хорошо вырабатывается в таких упражнениях чувство мяча, отрабатывается выпуск мяча. Во-вторых, в игре высокорослому игроку нередко приходится выполнять броски именно из-под кольца. Но, учитывая то обстоятельство, что в современном баскетболе высокорослые игроки, и в том числе центровые, всё чаще отходят от щита, и им приходится нередко выполнять броски не только с ближней и средней дистанции, в их тренировке следует уделять этим броскам соответственное внимание. Ведь, как показывают результаты соревнований и тестов,

высокорослые баскетболисты имеют худшие показатели в бросках, чем игроки обычного роста, выполняющие функции защитника» [30].

А.М.Зинин, в процессе совершенствования броска в прыжке со средней дистанции, предлагает игрокам в течение 3 - 4 месяцев бросать мяч по корзине разными способами, выполняя на одном занятии по 20 - 25 бросков каждым способом. Такой метод тренировки резко повышает результативность основного способа броска, выбранного игроком.

«Броски мяча с сопротивлением партнера мы начинаем с близких расстояний. Предлагаем ученикам бросать мяч без напряжения, не боясь поднятой вверх руки соперника. Нужно, чтобы игрок мог добросить мяч до корзины свободно, тогда у него не будет нарушаться правильная структура движений. Каждый свой бросок баскетболист как бы сопровождает телом и руками. Мяч контролируется подушечками пальцев. За всеми этими элементами техники мы следим особенно внимательно в период обучения броску и в начальный период совершенствования.

Ребята с трудом осваивают резкое движение кистью, которым заканчивается бросок мяча в корзину. Приходится часть учебного времени тратить на то, чтобы развить у воспитанников силу и подвижность кисти. Не буду останавливаться на известных средствах и приемах развития кисти. Скажу только об упражнении, которое мы часто предлагаем своим баскетболистам.

Игрок стоит в круге диаметром около метра, вытянув вверх руки с набивным мячом. Резко, одной кистью он толкает мяч вверх и ловит его одной рукой, не выходя из круга. Затем то же проделывает другой рукой. После этого игрок имитирует бросок набивного мяча одной рукой в прыжке.

Тренировать бросок мяча по корзине можно в любое время и в любых условиях. Если есть возможность, то целесообразно устраивать дополнительные индивидуальные занятия баскетболистов, на которых они шлифовали бы технику броска, исправляли ошибки, повышали точность

бросков. Ведь на такую кропотливую работу с каждым игроком часто не остается времени на общих занятиях группы.

Бросок мяча по корзине целесообразно также совершенствовать в условиях значительного утомления игрока и при систематическом противодействии партнера бросающему мяч баскетболисту.

Упражнения в бросках мы предлагаем ребятам в заключительной части занятия после интенсивной нагрузки. Всегда учитываем меткость бросков в условиях утомленности игрока.

Если появляется возможность, то выделяем минут двадцать тренировочного времени на индивидуальные упражнения с мячом для совершенствования бросков по корзине. Причем большую часть этого времени ребята шлифуют броски со средних и дальних расстояний, а не с близкой дистанции. Броски же из-под щита игрок всегда может тренировать сам, самостоятельно, не в дни общих занятий.

Высокую точность броска мы развиваем у баскетболистов с помощью введения в тренировки дополнительного инвентаря. У нас есть в зале для занятий: корзины с уменьшенными кольцами - до 38 сантиметров (вместо 45), как было в довоенном баскетболе; раскачивающиеся кольца (диапазон движения кольца 5—10 сантиметров); набор мячей разного веса и размера. Своих воспитанников мы всегда обеспечиваем достаточным количеством мячей для индивидуальных занятий, вешаем в зале и на летних площадках как можно больше баскетбольных корзин» [24].

Как считает С.А.Кераминас, «... в подростковой группе необходимо предъявлять все более повышенные требования к точности бросков, для чего использовать специальные упражнения, требующие большого внимания и тщательности. Правильная техника в значительной степени способствует повышению точности. Однако этого еще недостаточно. Меткость надо развивать и совершенствовать.

При совершенствовании бросков со средней дистанции следует вначале установить эту дистанцию. Для этого надо поставить ученика на таком расстоянии от корзины, чтобы он свободно добрасывал мяч, не искажая движений, а затем определить «точку» (постоянное место), с которой он должен упражняться.

Постоянная дистанция и постоянное место, с которого выполняется бросок, позволяют быстрее уточнить движения в том случае, если бросок выполняется не точно. Чтобы разнообразить навык броска, надо предлагать ученику приходить на данную точку после разных игровых действий: ловли с остановкой, ведения, поворота и т. п.

Для того, чтобы сосредоточить внимание юных баскетболистов на меткости броска, можно проводить упражнения соревновательным методом» [23].

В.М.Корягин убежден, что «...броски в корзину можно объединить с большинством упражнений в передачах, в ведении мяча и другими приемами техники нападения. Общеизвестно, что броски в корзину могут отвлекать баскетболистов от овладения двумя навыками, а поэтому лучше использовать в учебно-тренировочном занятии специальную группу упражнений, способствующих повышению точности бросков.

Естественно, что параллельно с совершенствованием в бросках происходит и совершенствование других навыков.

Условия тренировок по совершенствованию бросков мяча в корзину целесообразно приближать к соревновательным. Нужно, чтобы такие упражнения выполнялись в определенном функциональном состоянии организма спортсменов. Следует создавать эмоциональный фон приближения к игровым ситуациям, чтобы броски проводились после остановки, ведения мяча или комплекса приемов, и включать противодействие защитника. Необходимо помнить, что при подборе тренировочных упражнений для совершенствования бросков в корзину следует учитывать ряд факторов, в частности, период подготовки, конкретные задачи команды в плане тактико-технической подготовленности функции игроков в команде и др. Если ставится задача совершенствовать технику движений броска, то броски лучше выполнять в относительно спокойном состоянии, сериями. Для развития точности дистанционных бросков, особенно при встречах с командами, применяющими зонную защиту, рекомендуется выполнять как можно больше бросков в корзину сериями с отдельных точек площадки. В предсоревновательный этап подготовки целесообразно обращать внимание на скорострельность бросков, с активным противодействием и взаимодействием с партнерами с учетом

игрового амплуа. Баскетболистам необходимо помнить, что какие бы они упражнения не выполняли, какие бы задачи перед тренировкой не ставились, броски необходимо всегда выполнять с максимальной сосредоточенностью, вниманием, точностью и ответственностью. Для совершенствования бросков в корзину баскетболисты зачастую получают задания «овладеть отскоком при неудачном броске и выполнить добивание или повторный бросок» [30].

Е.Р.Яхонтов считает, что тренируясь индивидуально, игроку необходимо сосредотачивать внимание на совершенствовании отдельных частей своего броска, а не просто бросать. Он должен выполнять упражнения, которые помогут ему сохранить равновесие при броске, повысить скорость выполнения броска, улучшить координацию и уточнить расположение звеньев тела.

«Совершенствуя бросок, не следует думать о большом количестве его элементов сразу. Игрок не всегда должен выполнять бросок в целом. Например, он может совершенствовать вынос мяча вверх, в позицию замаха, не выполняя самого броска. Или выполнить бросок в целом, мысленно сосредоточиваясь на выносе мяча вверх.

Некоторые упражнения могут выполняться как с мячом, так и без него.

Есть одно важное правило - думать о деталях броска игрок может только на тренировке, при выполнении упражнений, но не в учебной или календарной игре» [55].

Общеизвестно, что результативность бросков в прыжке даже у хороших снайперов может значительно изменяться на протяжении сезона, тура, одной игры.

1.3. Факторы, влияющие на результативность бросков

Изучение причин колебания точностных возможностей игроков привело к выделению целого ряда факторов, влияющих на результативность бросков в баскетболе.

В своей работе Б.Коузи рассматривает следующие факторы, влияющие на результативность броска:

1) удержание равновесия тела, что позволяет выполнить координированные усилия ногами, туловищем и руками;

2) создание усилия;

3) расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и в правильной последовательности;

4) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;

5) эффективное сопровождение.

Ниже дается краткое описание каждого фактора при выполнении броска в корзину.

Равновесие тела. При хорошем равновесии нападающий может координировать напряжение каждой мышцы для создания общего усилия в направлении корзины. Хотя степень равновесия может быть различной (от почти безукоризненной стойки при броске двумя руками с места до восстанавливаемого в последний момент равновесия при броске одной рукой после прохода к корзине), умение снайпера контролировать траекторию полета мяча непосредственно зависит от его умения контролировать ускорение, создаваемое собственным телом. Неизвестно, достигнет ли бросок цели, если в момент выпуска мяча игрок не будет в равновесии, позволяющем ему закончить плавное, непрерывное сопровождение мяча. Некоторые баскетболисты умеют настолько хорошо контролировать положение тела, что могут точно бросать из положений, которые были бы неудобны или невозможны для других. Каждый игрок должен развить способность оценивать, находится ли он в таком положении для начала и завершения броска, которое оставит его в стойке для возможного добивания мяча.

Создание усилия. Развитие общего усилия при выполнении броска в корзину осуществляется взаимодействием следующих факторов: а) плавного движения кисти и пальцев вперед; б) быстрого разгибания руки резким движением локтя и плеча; в) быстрого выпрямления ног в коленных суставах одновременно с подниманием на носки. Поскольку силу, прикладываемую напряженной мышцей, трудно контролировать, лучшие результаты достигаются в тех случаях, когда все мышцы могут быть приведены в плавное, координированное усилие в пределах возможностей человека. При броске в прыжке очевидно, что значительная часть созданной энергии переводится в

движение вверх, из которого оставшаяся сила, необходимая для достижения мячом корзины, может быть обеспечена руками, кистями и пальцами.

Расчет. Расчет броска начинается с постановки ноги для отталкивания (бросок в прыжке) и заканчивается сопровождением и восстановлением исходного положения. При броске с места правильный ритм обеспечивает плавное, непрерывное бросковое движение снизу вверх, при котором развивается максимальное усилие перед выпуском и в момент выпуска мяча кончиками пальцев. При броске в прыжке скорость тела быстро уменьшается до нуля, и бросок должен быть рассчитан так, чтобы выпуск мяча кончиками пальцев произошел в высшей точке прыжка, когда единственными силами, прикладываемыми к мячу, являются силы движения рук, кистей и пальцев. В тех случаях, когда это выполняется правильно, создается впечатление, что снайпер на секунду зависает в воздухе в момент выполнения броска. Однако любое некоординированное движение телом или частью тела (например, резкое движение головой) будет непосредственно влиять на траекторию полета мяча.

Использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории. Силы, прилагаемые к мячу, должны пройти через кончики пальцев. Это дает возможность пальцами выправить траекторию в момент выпуска мяча и обеспечивает «мягкое» естественное обратное вращение.

Многие хорошие снайперы используют низкую траекторию, ибо она обеспечивает лучший контроль скорости и точности попадания. Однако в этом случае мяч «видит» меньшую открытую часть обруча, и его легче заблокировать защитникам. Недостатками высокой траектории являются большая скорость и меньшая точность, несмотря на более открытую цель. Лучшим правилом в этом случае будет следование естественным наклонностям «просто бросать мяч в корзину». Вместе с естественным обратным вращением, средним или оптимальным, траектория выразится в «мягком броске», при котором мяч, даже если он и идет немного мимо цели, либо отскочит в корзину, либо повиснет на обруче и его можно будет очень легко добить.

Благодаря исключительной чувствительности кончиков пальцев и мягкому, уверенному движению кисти у игрока образуется «чувство мяча», которое становится решающим фактором в определении точности броска. Вынося руки в исходное положение для броска, снайпер должен удобно

разъединить пальцы, крепко держа мяч кончиками и подушечками пальцев обеих рук. Игроки должны совершенствоваться «чувство мяча» до тех пор, пока правильное расположение рук не станет привычным.

Сопровождение. При выполнении броска, как и в любом другом виде спорта, предполагающем согласование рука - глаз, мозг продолжает рассчитывать точное количество и направление усилий, необходимых для достижения цели (корзины). Успех броска определяется постоянным визуальным контролем корзины и плавным, непрерывным наращиванием двигающей силы, которая достигает максимума в момент, когда мяч сходит с кончиков пальцев. При этом сопровождение является существенной частью последовательности движений при выполнении броска [31].

Анализируя основные исследования в области баскетбола в последние 20 лет, А.И.Вальтин отмечает, что они в основном направлены на изучение техники выполнения бросков и определения факторов, существенно влияющих на их точность. Автор, основываясь на мнении специалистов, разделяет факторы, влияющие на точность бросков, на две основные группы: внешние (субъективные) и внутренние (объективные). К внешним факторам относятся: дистанция, с которой выполняется бросок, траектория полета мяча, противодействие защитника, «чужое» поле, и т.д. К внутренним факторам, в первую очередь, нужно отнести: технику выполнения броска мяча в корзину, влияние утомления, состояние психических и анализаторных систем организма, т.е. факторы, которые зависят от внутреннего состояния систем организма спортсмена. Одни из них могут носить чисто индивидуальный характер (физическое развитие, функциональные возможности, координационные способности, вес, рост, возраст и т.д.), другие -- не зависят от индивидуальных особенностей и присущи в равной степени всем баскетболистам (наличие большого количества степеней свободы в кинематических цепях тела человека, динамические осложнения, возникающие в кинематических цепях, представленные в виде реактивных и отраженных сил, меняющееся функциональное состояние мышц, нервной системы, внутренней среды и внутренних органов). Указанные факторы в различных сочетаниях вызывают определенные отклонения пространственных, временных и силовых характеристик движения. Поэтому проблема преодоления возникающих помех рассматривается, прежде всего, как проблема надежности. Из всех перечисленных факторов наибольшее сбивающее влияние на точность бросков в игре имеет противодействие защиты и утомление [17].

Заключение по анализу методической литературы

Как показал анализ методической литературы, по многим вопросам, касающимся техники броска в прыжке, тренировки его точности, методики обучения, во мнениях специалистов, работающих в различных сферах подготовки баскетболистов, существуют значительные расхождения.

Рассмотрим несколько ключевых моментов техники выполнения броска одной рукой сверху. Их можно сгруппировать по нескольким направлениям:

- 1) положение мяча на кисти бросающей руки в исходном положении:
 - а) на ногтевых фалангах пальцев,
 - б) на пальцах, не касаясь ладони,
 - в) на всей ладони;
- 2) характеристика работы кисти:
 - а) активное движение вниз,
 - б) активной движение вниз с поворотом,
 - в) мягкое корректирующее движение вниз;
- 3) характеристика вращения мяча:
 - а) сильное,
 - б) умеренное,
 - в) слабое,
 - г) естественное;и т.д. и т.д.

Можно привести до двадцати примеров разного описания одних и тех же элементов техники выполнения броска. На основании вышеизложенного были сделаны следующие выводы:

1. По многим вопросам, касающимся техники выполнения броска одной рукой сверху, существуют различные толкования.
2. Недостаточно обоснованными выглядят рекомендации как по срокам начала обучения броску в прыжке, так и по выбору способа его выполнения.

3. В методической литературе по баскетболу практически отсутствует иллюстративный материал по технике изучаемых игровых приемов вообще и броска в прыжке в частности.
4. Существующая классификация бросков в прыжке не отражает всего многообразия вариантов и разновидностей, имеющих место в современной игре.
5. При существующем многообразии упражнений для обучения технике игры в баскетбол отсутствует компактно изложенная методика обучения технике броска в прыжке одной рукой сверху.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

2.1. Анализ вариантов и разновидностей бросков в прыжке в играх различного уровня подготовленности игроков

В.Н.Осиповым [38] было проведено исследование вариантов и разновидностей броска одной рукой сверху, применяемых в играх официальных чемпионатов игроками различного возраста и различного уровня спортивной подготовленности.

Вначале проводилась видеосъемка игр первенства харьковской области среди юношей младшего, среднего и старшего возраста с участием команд баскетбольного клуба «Кировец» г. Харькова и видеозапись трансляции по телевидению матчей чемпионата Украины среди мужских команд Суперлиги, клубного первенства Европы и чемпионата НБА .

На втором этапе проводился анализ видеозаписей с фиксацией следующих количественных показателей:

1. Броски в прыжке после получения мяча из исходного положения «стоя на месте»
 - а) в темпе:
 - из стойки «ноги на одной линии»;
 - из стойки «правая впереди»;
 - из стойки «левая впереди»;
 - б) в темпе с шагом вперед:
 - левой;
 - правой.
2. Броски в прыжке из и.п. «стоя на месте» после обманных действий на бросок или передачу:
 - из стойки «ноги на одной линии»;
 - из стойки «правая впереди»;

- из стойки «левая впереди».
3. Броски в прыжке из и.п. «стоя на месте» после обманных действий, связанных с «вышагиваниями»:
- из стойки «ноги на одной линии»;
 - из стойки «правая впереди»;
 - из стойки «левая впереди».
4. Броски в прыжке после ведения в темпе:
- а) с одновременной постановкой ног:
 - «на одной линии»;
 - «правая впереди»;
 - «левая впереди»;
 - б) с попеременной постановкой ног «левая - правая»;
 - в) с попеременной постановкой ног «правая - левая».
5. Броски в прыжке после ведения и остановки «шагами» с постановкой ног
- «левая - правая»;
 - «правая - левая».
6. Броски в прыжке после ведения и остановки прыжком с постановкой ног:
- «на одной линии»;
 - «правая впереди»;
 - «левая впереди».
7. Броски в прыжке после ловли мяча в движении в темпе:
- а) с одновременной постановкой ног:
 - «на одной линии»;
 - «правая впереди»;
 - «левая впереди»;
 - б) с попеременной постановкой ног «левая - правая»;
 - в) с попеременной постановкой ног «правая - левая».

8. Броски в прыжке после ловли мяча в движении и остановки шагами с постановкой ног:

- «левая - правая»;
- «правая - левая».

9. Броски в прыжке после ловли мяча в движении и остановки прыжком с постановкой ног:

- «на одной линии»;
- «правая впереди»;
- «левая впереди».

Сравнительный анализ исследуемых показателей позволил автору сделать следующие выводы.

В младшем и среднем юношеском возрасте количество бросков в прыжке, выполняемых после движения, (т.е. после окончания ведения или прекращения передвижения по площадке в момент ловли мяча) больше количества бросков, выполняемых из исходного положения «стоя на месте». В старшем возрасте соотношение этих вариантов выполнения бросков изменяется в сторону бросков, выполняющихся из стандартного положения. Очевидно, это связано с тем, что в старшем возрасте нападение становится более рациональным, чаще разыгрываются комбинации с выводом игрока на бросок без активного сопротивления защитника. Игроки, владеющие мячом, стараются не рисковать, бросая мяч после движения, поскольку броски в этих ситуациях имеют меньший процент попадания. В то же время вариант броска во многом зависит от уровня развития бросковой силы у игроков различного возраста; именно этот показатель является определяющим при выборе варианта броска в младшем и среднем возрасте. Недостаток бросковой силы компенсируется за счет использования силы инерции от преобразования горизонтальной скорости ведения мяча в вертикальную скорость прыжка, сообщающую начальную скорость мячу при броске.

В играх мужских команд всех уровней спортивной подготовки также преимущественно используются броски в прыжке из стандартных положений, т.е. когда игрок получает мяч, стоя на одной из своих «пристрелянных» точек.

В.Н.Осипова интересовал также вопрос о постановке стоп перед бросками в прыжке, выполняемыми как с места, так и после движения.

В младшем и среднем возрасте при бросках, выполняемых с места, явного предпочтения какому-либо способу постановки ног не отдается, хотя преобладает вариант параллельного расположения стоп на одной линии. При бросках, выполненных после движения, также некоторое преимущество имеет одновременная постановка ног с расположением стоп на одной линии. В старшем юношеском возрасте и в мужском баскетболе всех уровней спортивной подготовки предпочтение отдается расположению стоп на одной линии параллельно друг другу как в бросках, выполненных с места, так и при одновременной их постановке после движения.

Как показывают результаты анализа вариантов и разновидностей броска в прыжке, используемых игроками различного возраста и уровня подготовки в официальных играх, в младшем и среднем юношеском возрасте преимущество отдается броску в прыжке после ведения мяча.

Среди основных разновидностей выполнения броска в прыжке после ведения на первом месте независимо от возраста и уровня спортивной квалификации прочно стоит бросок после одновременной постановки ног на одной линии.

Основываясь на результатах проведенного исследования [38], а также на использовании метода логических умозаключений и анализа многолетнего опыта работы тренеров баскетбольного клуба «Кировец» г. Харькова нами предлагается начинать обучение броску в прыжке в младшем юношеском возрасте с варианта выполнения его после ведения и стопорящей «напрыжки» на одновременно параллельно поставленные с пяток на одной линии стопы, используя в качестве модели броскового движения классическую технику броска в прыжке.

Основным требованием к бросковым упражнениям в период формирования техники должно быть их соответствие уровню развития

бросковой силы у юных баскетболистов, достигаемое за счет регулирования дистанции броска, веса мяча и высоты расположения баскетбольной корзины.

2.2. Техника выполнения броска в прыжке одной рукой сверху после ведения мяча

Рассматриваемый бросок, как целостное двигательное действие, можно выделить в нем несколько фаз: окончание ведения; стопорящее одновременное напрыгивание на две стопы с пятки с ловлей мяча; прыжок вверх с выносом мяча в и.п.; бросок; приземление.

1. Для удобства выполнения прыжка, в котором будет выполняться бросок, при окончании ведения мяч следует послать в площадку так, чтобы он коснулся площадки в момент постановки на опору ноги, разноименной бросающей руке.
2. Оттолкнувшись опорной ногой, игрок выполняет стопорящие напрыгивания на две ноги, ставя стопы на площадку с пятки, сгибая при этом ноги и несколько отклоняя туловище назад. Это делается для создания лучших возможностей преобразование горизонтальной составляющей скорости в вертикальную.

Находясь в безопорной фазе (фазе полета), игрок ловит мяч двумя руками сверху – сбоку и приближает его к туловищу на уровне пояса. После ловли мяча игрок переключает зрительный контроль с мяча на точку прицеливания. При постановке ног на опору стопы находятся на одной линии на ширине плеч при параллельном расположении относительно одна другой. Ноги на площадку ставятся слегка согнутыми и напряженными, противодействуя силе инерции поступательного движения, затем продолжают сгибаться до возникновения у игрока ощущения «сжатой пружины», т.е. до состояния готовности выполнить прыжок на запрограммированную высоту. После этого игрок без паузы выпрыгивает вертикально вверх.

3. При выпрыгивании вверх, одновременно с разгибанием ног, мяч мимо плеча начинает выноситься руками в исходное положение перед броском «над головой», не пересекая при этом воображаемую лицевую плоскость.

В фазе полета локоть направляется на центр корзины, кисть бросающей руки с мячом разворачивается вверх, левая рука поддерживает мяч сверху – сбоку.

4. В «мертвой» точке, т.е. в точке максимальной высоты прыжка, поддерживающая рука отводится в сторону и игрок выполняет бросок быстрым выпрямлением руки вверх – вперед, заканчивая движение активной работой кисти вниз, придающей мячу умеренное обратное вращение. После того как мяч покинул кисть бросающей руки, игрок продолжает сопровождать полет мяча взглядом и движением руки, как бы желая положить кисть в корзину вслед за мячом. Затем бросающая рука начинает сгибаться в локтевом суставе и опускаться вниз.

5. Игрок приземляется на полусогнутые, расставленные на ширине плеч ноги, с носков до полной постановки стоп на площадку, приходя в положение устойчивого равновесия. При этом возможны выполнения шагов вперед или назад. Положение туловища игрока должно обеспечить ему возможность незамедлительного выполнения любого действия, вызванного игровой обстановкой.

2.3. Методика обучения технике броска одной рукой в прыжке

Анализ вариантов выполнения бросков в прыжке одной рукой сверху в процессе игр команд различного уровня показывает, что высота исходного положения перед броском меняется в зависимости от ряда факторов: расстояния до корзины, траектории броска, уровня развития бросковой силы.

Путь мяча до центра корзины, величина усилия бросковой руки, необходимая для его преодоления и длина пути разгона мяча – параметры, находящиеся в непосредственной зависимости друг от друга. В зависимости от

рассмотренных факторов, исходное положения мяча перед броском может быть различным по высоте. В баскетболе принято разделять броски по этому признаку на броски: от плеча; от головы; над головой. Бросок из исходного положения над головой является классическим примером броска одной рукой сверху. Овладение техникой этого броска должно быть начальной целью процесса обучения. После того, как сформируется техника броска в прыжке из и.п. над головой, можно давать задания выполнять броски с изменением исходного положения, что согласуется со взглядами физиологов на целесообразность формирования вариативных двигательных навыков, однако происходить это должно на фоне прочного основного варианта движения.

Часто встречающейся методической ошибкой тренеров при постановке техники бросков как в прыжке, так и с места является то, что юные баскетболисты получают возможность бросать мяч откуда они захотят и как они захотят.

Способ, вариант и разновидность броска для начинающих баскетболистов должны определяться, по нашему мнению, уровнем развития бросковой силы, той силы, которая обеспечит выполнение броска со средней траекторией полета мяча без искажения его техники. Можно предположить, в связи с вышеизложенным, что обучение броску в прыжке начинающих баскетболистов логично будет построить по следующей схеме:

- используя принципы «от главного к второстепенному» и «от простого к сложному» взять за «главное» - бросковое движение рукой по эталонам техники его выполнения;
- за «простое» – взять бросок с доступного расстояния.

Главным звеном целостного броска является путь разгона мяча, когда ему придается непосредственное сообщение угла вылета, направления и начальной скорости полета, что достигается в основном за счет разгибательного движения руки в локтевом суставе. Для того, чтобы бросок был точным, то есть без отклонений от обеспечивающей попадание траектории, большое значение имеет рационально построенное движение, когда звенья биокинематической цепи при выполнении действия находятся в одной плоскости и плоскость эта должна быть в идеальном варианте вертикальной. Достичь этого можно только в том случае, если мы добьемся, чтобы в исходном положении перед броском

центр кольца, центр мяча и центры суставов ,принимающих участие в броске, находились в этой плоскости. Таким образом, основное внимание тренера и игрока в периоде начальной постановки техники должно быть направлено на главное звено, в котором на первом этапе главным будет исходное и конечное положение руки.

Теперь следует определить, в состоянии ли юный баскетболист выполнить бросок из исходного положения «над головой» с расстояния 1,5 – 2 м. Если нет – перевести игрока на выполнение бросков по опущенной корзине, на броски облегченным мячом. Эти известные в практике методические приемы дают возможность сформировать технику броска на фоне мышечных усилий без излишних напряжений и подключений ненужных в бросковом движении мышечных групп.

Если юный баскетболист обладает достаточной силой для броска с двух метров из и.п. «над головой», следует определить для него максимальное расстояние при выполнении бросковых упражнений. Принцип достаточности силы должен стать основой для организации всех бросковых упражнений. Поскольку бросковые упражнения являются основным средством формирования навыка броска, нельзя допускать многократного неправильного повторения движения. Рассматривая вопросы достаточности силы при обучении броскам, следует учитывать, что выполнение бросков с места требует наличия более высокого уровня развития бросковой силы, чем при бросках с того же расстояния, выполняемых после движения.

Мы пришли к выводу, что наиболее приемлемым для начального обучения вариантом будет бросок, выполняемый после ведения, поскольку в этом случае эффективно используется инерция поступательного движения, преобразуемая за счет стопорящей постановки ног в вертикальную скорость движения всей системы «игрок – мяч», что значительно облегчает выполнение прыжка и вынос мяча в исходное положение. За счет значительной экономии энергии в предшествующих броску действиях создаются условия для концентрации ее в бросковом движении. Поэтому в разделе методики обучения мы будем рассматривать «классический» вариант выполнения броска в прыжке одной рукой сверху, выполняемый после ведения мяча.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ ПО ЭТАПАМ ОБУЧЕНИЯ

1-й этап обучения – этап создания предпосылок

Задачи:

1. Научить одновременной постановке стоп с пяток после отталкивания левой и правой ногой.
2. Научить выпрыгиванию вверх после одновременной постановки ног с пяток после отталкивания левой и правой ногой.
3. Научить выпрыгиванию с выносом рук в и.п. «над головой».
4. Научить имитационному броску.

На этапе создания предпосылок даются следующие упражнения: а) подбрасывание мяча вверх с обратным вращением; б) броски в обозначенную площадь на стене; в) броски в корзину с места с отражением от щита; г) броски в прыжке из и.п. «стоя на месте» с отражением от щита.

2-й этап – начальное обучение

1. Показ.
2. Детализированный рассказ.
3. Показ видеogramм и видеозаписей.
4. Пробные попытки выполнения бросков.

3-й этап – углубленное разучивание

1. Запись и разучивание речевой двигательной программы.
2. Выполнение бросков с оценкой техники по протоколу экспертизы.
3. Определение ошибок и расчленение целостного двигательного действия на составляющие звенья для устранения ошибок путем применения подводящих упражнений.

Упражнения:

- а) напрыгивание с мячом в руках на скамейку, вынося мяч в исходное положение;
- б) небольшой прыжок со скамейки вверх с броском мяча в верхней точке полета;
- в) спрыгивание со скамейки на полусогнутые одновременно поставленные стопы в устойчивое положение;
- г) и.п. левая впереди,

- 1 – удар мяча перед левой,
- 2 – напрыгивание на две с ловлей,
- 3 – прыжок, вынос мяча в и.п.,
- 4 – бросок,
- 5 – приземление;

д) то же после ведения по разметке (2-3 удара);

е) то же после ведения в шаге;

ж) то же после ведения на малой скорости;

з) то же после ведения на средней скорости; и) то же после ведения на большой скорости.

4-й этап – закрепление и совершенствование

Упражнения:

- а) «вертушка» с броском в прыжке после ведения с расстояния 1-2 м;
- б) броски на все щиты в зале по часовой стрелке, против часовой стрелки;
- в) броски после обводки двух стоек по «восьмерке»;
- г) броски после взаимодействия с «углом»;
- д) броски после взаимодействия с «передним центром»;
- е) броски после ловли-передачи в отрыв;
- ж) «тандем» с 2-3-х метров.

На этом этапе целесообразно контролировать процесс формирования техники броска, периодически оценивая ее уровень по предлагаемому в работе протоколу, а также используя предложенный вариант сравнения видеogramм модельной и реальной техники.

5-й этап – внедрение в игру

Игры с заданием: 1x1; 2x2; 3x3; 5x5.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
2. Ауэрбах А.Н. Баскетбол. - М.: ФИС, 1961. – 144 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
4. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. – К.: Здоров'я, 1985. – 144 с., ил.
5. Бабушкін В.З. Баскетбол у вузі: Навч посібник для вузів. – Харків: Вид-во “Основа” при Харк. Ун-ті, 1991. – 168 с.
6. Баскетбол / В.М.Корягин, В.Н.Мухин, В.А.Боженар, Р.С.Мозола. – К.: Выща шк. Головное изд-во, 1989. – 232 с., 41 ил.
7. Баскетбол: игра и обучение: Сокр. пер. с англ. Л.С.Фейгина, Е.Р.Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 280 с., ил.
8. Баскетбол: Пер. с англ. / Под ред.М.П.Юхно. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 173 с.
9. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред Ю.М.Портнова. – Изд 3-е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с., ил.
10. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 184 с., ил.
11. Белов А. // Спортивные игры. - №3. – 1973. – С.27.
12. Белов С. Азбука баскетбола // Спортивные игры. - №3,1985, С.33
13. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 1947. – 255 с.
14. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
15. Бернштейн Н.А. Предисловие – В кн.: Л.В.Чхаидзе Об управлении движениями человека. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 136 с.

16. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 102 с.
17. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. – К.: Друк. концерну Ін Юре, 2003. – 149 с
18. Вуден Д. Современный баскетбол: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с., ил.
19. Гальперин П.Я. Опыт изучения формирования умственных действий. – В.сб.: Доклады на совещании по вопросам психологии 3-8 июля 1953 г. – М., 1954. – С. 188-201.
20. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агенство «Фаир», 1997. – 224 с., ил. – (Серия «Спорт»).
21. Грасис А.М. «Методика подготовки баскетболистов». - М.: ФИС, 1962. – 98 с.
22. Донской Д.Д. Законы движений в спорте (очерки по структурности движений). - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 176 с.
23. Зельдович Т.А., Кераминас С.А. подготовка юных баскетболистов.– М.: Физкультура и спорт, 1964. – 216 с., ил.
24. Зинин А.М. Детский баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 184 с., ил.
25. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе.: Лит. запись В.Ульянова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 159 с., ил.
26. Киселев В.И. Автореф. дис. ... канд. пед наук. – Л.: ГДОИФК, 1973.
27. Колос.В.М. Баскетбол: теория и практика. – Мн.: Полымя, 1989. – 167 с.: ил.
28. Кондрашин В.П., Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов. – Киев: Здоров'я, 1978. – 96 с., ил.
29. Корягин В. Еще раз о штрафном броске // Спортивные игры. - №10, 1975. – С.14-15

30. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник для вузов физического воспитания. – Львов: “Край”, 1998. – 191 с.
31. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ: Сокр. пер. с англ. Е.Р.Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 272 с., ил.
32. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол. – К.: Рад. шк., 1989. – 104 с.
33. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение: Сокр. пер. с англ. Л.С.Фейгина, Е.Р.Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 280 с., ил.
34. Лурия А.Р. Роль речи в регуляции нормального и анормального поведения. – В сб.: Проблемы высшей нервной деятельности нормального и анормального ребенка. – М., 1958
35. Мазниченко В.Д. Двигательные навыки в спорте: Метод. разработка для студентов спортивных факультетов. – Малаховка, МОГИФК, 1981.
36. Мазниченко В.Д. Обучение движениям – В кн.: Теория и методика физического воспитания. т. 1. – М., 1976.
37. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
38. Осипов В.Н. Исследование вариантов и разновидностей выполнения броска в прыжке одной рукой сверху. Анализ техники и методика обучения. Магистерская работа. – Харьков, 2004. - 101 с.
39. Озолин Н.Г. Современная система спортивной подготовки. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 479 с.
40. Павлов.И.П. Избранные труды. – М., 1951.
41. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 164 с., ил.
42. Преображенский И. Штрафной бросок в центре внимания // Сб. Техника спорта. – м.: ВНИИФК, 1975. – С.10.
43. Рапп А. Большой баскетбол: Пер. с англ. Г.Мартиросова, Г.Хозина – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 224 с., ил.

44. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. – Харків: ХаДІФК, 2001. – 220 с.
45. Родич С. Основы точности // Спорт за рубежом. - №3. – 1983.
46. Сингер Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 104 с.
47. Спортивні ігри: Підручник для вузів / А.В.Івойлов, В.А.Титар, С.Ю.Балбенко та ін. / За ред. А.В.Івойлова, В.А.Титаря. – Харків: Вид-во “Основа” при Харк. Ун-ті, 1993. – 216с.
48. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов.– М.: Физкультура и спорт, 1967. – 120 с., ил.
49. Травин К.И. Баскетбол: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. – Изд. 2-е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 304 с., ил.
50. Харазянц А. Баскетбол. - Минск, 1959. – 198 с.
51. Хрынин В.А. Играйте в баскетбол. - М.: ФИС, 1967. – 86 с.
52. Цетлин П.М. Баскетбол. - М.: ФИС, 1959. – 146 с.
53. Юный баскетболист: Пособие для тренеров / Под ред. Е.Р.Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 175 с., ил.
54. Янанис С.В. Техника физических упражнений. – В кн: Теория и методика физ. воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976 – 218 с.
55. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. – Л.: Лениздат, 1984. – 62 с., ил. – (Б-чка «Стадион для всех»).
56. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 71 с., ил.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Усовершенствование бросков в баскетболе: Методические рекомендации по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура» (для практических занятий студентов всех курсов всех специальностей Академии)

Составитель: Евгений Владимирович Кравчук

Редактор: Н.З. Алябьев

План 2009, поз. 330 – М

Подп. к печати 22.04.09	Формат 60×84/16	Бумага офисная
Печать на ризографе	Усл.-печ. л. 1,7	Уч.-исд. л. 2,0
Тираж 50 экз.	Заказ №	

61002, г. Харьков, ХНАГХ, ул. Революции,12

Сектор оперативной полиграфии ЦНИТ ХНАГХ
61002, г. Харьков, ХНАГХ, ул. Революции,12