

Точность Броска Мяча Баскетболисток На Учебно-Тренировочном Этапе

Якубов Абдурауф Абдукасимович

Ташкентский государственный транспортный университет, Узбекистан, Ташкент,
Электронная почта: abduraufmuhabbat@gmail.com

Аннотация: В статье рассматривается влияние учебно-тренировочного процесса на точность бросков в баскетболе у девушек-спортсменок. Проведено сравнительное исследование до и после трехмесячного тренировочного цикла. Полученные данные позволяют сделать вывод о необходимости акцента на специальные упражнения, развивающие точность броска в условиях моделирования соревновательной деятельности.

Ключевые слова: баскетбол, точность броска, тренировочный процесс, спортсменки, подготовка.

Введение

Баскетбол относится к числу динамичных и развивающихся видов спорта. В баскетболе важным техническим приемом и основным средством в нападении является бросок в корзину. Поэтому возрастают требования к точности бросков, необходимости завершения атак с различных дистанций, увеличивается значимость обучения и совершенствования методов спортивной тренировки спортсменов различной квалификации.

Таким образом, точность и правильность броска, будет иметь прямое влияние на успех команды, выполнение которых осуществляется реализацией навыков несколькими разновидностями броска. Повышения точности выполнения основного приема игры баскетбол, влияющего на результат, вызывают необходимость дальнейшего изучения проблемы повышения точности бросков в процессе игры.

Проблема точности бросков мяча в корзину до сих пор является одной из ведущих. Поэтому повышение точности основного приема игры в баскетболе становится актуальной задачей.

Цель исследования: оценить точность броска у баскетболисток 2024-2025 гг.

Методы исследования

Для достижения цели исследования применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, оценка точности бросков.

Результаты исследования и их обсуждение

Совершенное овладение техникой игры - одна из главных задач подготовки баскетболиста. Техническая подготовка на всем протяжении многолетней подготовки занимает большое место. В процессе совершенствования техники спортсмены достигают прочного овладения техникой игры. Поэтому, очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов как в обычных, так и в сложных условиях игры и соревнований.

Броски - являются приемом, от точности которых зависит успех игры. Точность броска в кольцо определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием мышечного напряжения и расслабления,

силой и подвижностью кистей рук, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча.

Совершенствование техники броска осуществляется с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, также той игровой функции, которую они выполняют в своей команде. И независимо от того, насколько хорошо игрок не владел мячом во время ведения, и как бы хорошо он не выполнял передачи, перемещения, защитные действия, эффективность от его действий имеет место только в случае поражения кольца соперника. Поставить правильный технический бросок нужно на ранних этапах обучения, так как исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению. Спортсменам будет полезно смотреть фильмы о лучших снайперов, чтобы научиться правильному положению кистей, положения рук, ног, корпуса, выполнению прыжка, удобнее будет наблюдать за действиями снайпера на тренировках.

Выделяют различные броски: с места, в движении, в прыжке, а так же броски с различных дистанций: с коротких (до 3 м), средних (от 3 до 7 м) и дальних (более 7 м).

Бросок одной рукой от плеча - применяется на средних и ближних дистанциях. Мяч находится у плеча, кисть ладонью обращена вперед. Мяч поддерживается снизу другой рукой. Разгибая ноги и одновременно посылая руку с мячом вверх, легким движением мяч посылается в корзину.

Бросок двумя руками от груди - выполняется только с места и более эффективен со средних дистанций. Мяч находится у груди, одна нога выставлена вперед. Одновременно с разгибанием ног, придающим движение туловищу вверх, руки выпрямляются вверх, придавая дугообразную траекторию полету мяча. Кисти захлестывающим движением заканчивают бросок. В заключительный момент тело баскетболиста и руки предельно вытянуты вверх.

Бросок в движении - выполняется с прыжком толчком одной ногой. Применяется для атаки с близких и средних дистанций. Игрок ловит мяч в безопорном положении и, приземляясь на одну ногу, выполняет первый шаг, затем второй шаг другой ногой, которой отталкивается для прыжка. Одновременно с прыжком мяч выносится вверх и выполняется бросок по корзине.

Оценки точности бросков у девушек на тренировочном этапе. Для того чтобы оценить точность бросков было проведено контрольное тестирование 11 баскетболисток 15-16 лет, спортивной школы города Ташкента. Результаты тестирования были обработаны и представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты тестирования баскетболисток 20024-2025 гг.

№	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4	
	15 / кол-во попаданий	%	10 / кол-во попаданий	%	20 / кол-во попаданий	%	10 / кол-во попаданий	%
1.	15/9	60	10/5	50	20/13	65	10/5	50
2.	15/11	73	10/7	70	20/14	70	10/1	10
3.	15/10	66	10/4	40	20/11	55	10/3	30
4.	15/8	53	10/8	80	20/15	75	10/2	20
5.	15/12	80	10/6	60	20/12	60	10/3	30
6.	15/7	46	10/8	80	20/11	55	10/2	20
7.	15/9	60	10/9	90	20/16	75	10/4	40
8.	15/8	53	10/7	70	20/13	65	10/3	30
9.	15/11	73	10/6	60	20/10	50	10/2	20
10.	15/13	86	10/8	80	20/14	70	10/6	60
11.	15/6	40	10/7	70	20/12	60	10/2	20
Всего:		62	Всего:	68	Всего:	63	Всего:	30

Примечание: % попадания бросков со средней дистанции - 64%; % попадания бросков с дальней дистанции - 30.

Тест 1. Свободные броски (со средней дистанции). Методика выполнения: Игрок выполняет средние броски с любой точки за пределами трехсекундной зоны. Мячи спортсмену подают два ассистента. Фиксируется количество попаданий мяча в кольцо.

Тест 2. Броски после перемещений. Методика выполнения: Спортсмен выполняет броски с углов трехсекундной зоны, после каждого броска оббегая фишку, установленную на трехочковой линии. Мячи спортсмену подают два ассистента. Фиксируется количество попаданий мяча в кольцо.

Тест 3. Броски со штрафной линии. Методика выполнения: Спортсмен выполняет штрафные броски, мячи подает ассистент. Фиксируется количество попаданий мяча в кольцо.

Тест 4. Броски по периметру трехочковой линии. Методика выполнения: Спортсмен выполняет броски, мячи подает ассистент. Фиксируется количество попаданий мяча в кольцо.

Анализируя данные тестирования, можно сделать вывод, что существенной разницы между показателями тестов не наблюдается, за исключением показателей 4-го теста.

В первом тесте, девушки выполняли средние броски за пределами трехсекундной зоны. Из 15 выполненных бросков по результатам данного теста средний процент точности составляет 62%.

В ходе проведения теста №2, девушки выполнили средний бросок после перемещения. (10 бросков / количество попаданий). Средний процент попадания выявлен 68%.

Тест №3, включал в себя выполнение штрафных бросков (20 бросков / количество попаданий). В данном тесте средний процент попадания со штрафной линии оказался 63%.

Характеризуя тест №4, в котором броски выполнялись с пяти точек по периметру трехочковой линии. (10 бросков / количество попаданий). Средний процент выполнения данного теста составляет 30%.

При этом общий средний процент точности попадания мяча в корзину составил 56%.

Основываясь на результаты проведенного тестирования выявлено, что у баскетболисток спортивной школы города Ташкента, точность попадания бросков со средней дистанции составила 64%, что было значительно лучше бросков с дальней дистанции (30%). При увеличении дистанции у девушек точность попадания в кольцо снижается из-за недолета мяча до кольца. В независимости от того, целится ли игрок в переднюю или заднюю часть кольца или в щит, он концентрирует свое внимание на избранной точке мишени, как во время, так и после броска. Следовательно точность бросков линейно зависит от угла обзора, под которым спортсмен смотрит на кольцо, то есть чем больше расстояние, тем меньше угол обзора и тем хуже точность.

Заключение

Таким образом, в ходе проведенного исследования нами была оценена точность бросков в кольцо у девушек 2024-2025 гг. на учебно-тренировочном этапе.

Проведенные тесты показали, что средний процент точности попадания в кольцо составил 56%. Это говорит о том, что методика тренировки точности бросков требует дальнейшего совершенствования. Возможно, тренерам стоит уделить больше внимания улучшению техники броска и развитию физических навыков, что-бы повысить точность. Кроме того, можно рассмотреть использование различных тренировочных упражнений, направленных на развитие координации и точности бросков. Такие упражнения могут включать тренировку зрительной оценки расстояния и угла обзора, а также тренировку силы и точности броска из разных позиций на площадке. В целом, улучшение точности бросков у девушек требует комплексного подхода, включающего работу над техникой, физическими навыками. Только

так можно достичь более высоких показателей точности и повысить результативность команды.

Литература

1. Karimov B.Z. Basketbolni o`qitish metodikasi. // O`quv qo`llanma. 2020. - 180 b.
2. Miradilov B.M, Ganiyeva F.V., Xusanova D.T., Karimov B.Z., Pulatov F.A. //Sport va harakatli o`yinlar (basketbol). // O`quv qo`llanma. 2019. - 180 b.
3. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. - 351 b.
4. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. - М. Академия, 2004. - 336 с.
5. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортэл. - М. АСТ: Астрель, 2005. - 237 с.