

АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ОШИБОК БАСКЕТБОЛИСТОВ, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БРОСКА В ПРЫЖКЕ

Е.М. Солодовник, старший преподаватель
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10721

Аннотация. В данной статье изучены характерные ошибки баскетболистов, при выполнении броска мяча в прыжке. Рассмотрены структура броска, техника его исполнения. Даны рекомендации для улучшения и повышения качества выполнения броска.

Ключевые слова: баскетбол, техника выполнения броска, ошибки, структура броска, рекомендации.

Бросок мяча в корзину является важнейшим элементом техники нападения в баскетболе. Другие действия как индивидуальные, так и коллективные, служат созданию благоприятных условий для выполнения броска. Активность и даже агрессивность защиты, рост напряженности соревновательной борьбы, резко подняли значение дистанционных бросков, особенно с дальних дистанций. Возрастают требования к точности бросков, необходимости завершения атак с различных дистанций, увеличивается значимость обучения и совершенствования методов спортивной тренировки студентов. Особую актуальность приобретает выявление ошибок при броске из безопорного положения и своевременное устранение таковых.

Правильное выполнение броска с первых тренировок баскетболу – залог успеха. Дело в том, что неправильное выполнение броска очень быстро запоминается мышцами и переходит в стадию автоматизации. Неправильный бросок будет нестабильным и, как правило, неточным. После этого переучиться и поставить правильный бросок в баскетболе намного сложнее, чем изначально пользоваться правильной техникой броска.

Исходя из структурности двигательных актов в каждом движении возможно выделение определенных фаз. Каждая фаза имеет свое смысловое значение, программу, границы и отличается от других по различным биомеханическим характеристикам.

Выделение в структуре броска в прыжке ведущих элементов и фаз способствует детальному его изучению. Это разделение диктуется необходимостью выработки единого взгляда в команде на технику выполнения броска в корзину.

В процессе изучения техники броска одной рукой в прыжке сформировались различные мнения о структуре данного движения и составляющих его фаз. Структура броска в прыжке одной рукой включает в себя:

- 1) подготовительную фазу;
- 2) основную (рабочую) фазу;
- 3) заключительную фазу.

Эти фазы имеют свои особенности, такие, как исходное положение, продолжительность взаимодействия с опорой, величина усилия отталкивания, максимально достигаемая скорость перемещения рук с мячом, отрыв ног от опоры, движение тела вверх, параметры перемещения звеньев тела в безопорном положении.

Бросок одной рукой в прыжке является сложным по координации движением, точность выполнения которого зависит от правильного выполнения ведущих элементов:

- 1) совмещение максимальной скорости перемещения рук с максимальным усилием отталкивания ног,
- 2) совмещение закрепления плеча бросающей руки с моментом достижения телом наивысшей точки прыжка,
- 3) свободное перемещение бросающей руки с мячом после "зависания".

При изучении теоретических основ игры, студенты должны хорошо представлять структуру деятельности, перечень психических качеств, участвующих в каждой фазе, пути их развития в тренировке.

Способность спортсмена к точным и стабильным броскам находится под генетическим контролем и носит наследственный характер, в то же время точность выполнения тех или иных приемов также зависит от уровня тренированности.

Выпуск мяча является одной из самых важных характеристик при выполнении броска в прыжке. Однако по вопросу высоты и момента выпуска мяча единого мнения не существует. Многие баскетболисты выпускают мяч в высшей точке прыжка и это, на их взгляд, характерно для хороших игроков (высокий вылет уменьшает расстояние до цели и затрудняет защитнику противодействие броску).

Некоторые тренеры считают, что прыжок должен быть максимально высоким с целью поднять точку выпуска мяча, другие – что максимальный прыжок сковывает баскетболиста и влияет на точность выполняемого броска. Ряд авторов указыва-

ет, что высота прыжка без контроля равновесия тела спортсмена не ведет к стабильной результативности. Они считают, что динамическое равновесие при выполнении броска играет более важную роль, чем высота прыжка.

При броске в прыжке существует момент, когда тело производящего бросок баскетболиста будет иметь нулевую вертикальную скорость, прежде чем оно начнет снижаться. Именно этот момент является наиболее целесообразным для выпуска мяча. Выпуск мяча до достижения наивысшей точки полета обеспечивает дополнительную энергию, способствующую увеличению начальной скорости вылета мяча и дальности его полета. И, наоборот, выпуск мяча, производящийся при снижении тела, требует дополнительных усилий бросающей руки, что сказывается на точности, а с дальней дистанции мяч в этом случае может просто не долететь до кольца.

Рассмотрим характерные ошибки в основной (рабочей) фазе при броске в прыжке:

:

Таблица 1. До броска (подготовительная фаза)

	Ошибки	Рекомендации
Ступни	Соприкасаются друг с другом или расставлены слишком широко	Важным условием при выполнении броска в прыжке из статического положения является положение ног в подготовительной фазе. Расстояние между стопами должно примерно равняться ширине плеч, для правши правая нога на полстопы впереди левой (у левши наоборот).
Ноги	Сильное сгибание в коленных суставах	Прочный навык в постановке ног в подготовительной фазе существенно влияет на точность бросков в прыжке: колени должны быть согнуты так, чтобы можно было обеспечить эффективное пружинящее действие. Бросок начинается с колен: небольшое приседание, а затем словно пружина ноги выталкивают нас вверх (это пружинное движение должно перетекать в прыжок). Параллельно с этим руки выносят мяч вверх и готовятся к расставанию с мячом
Верхняя часть тела	Корпус сильно повернут	Корпус должен быть немного повернут (из-за размещения ног). Предплечье направлено строго на кольцо.
Небросающая рука и кисть	Участвует в бросковом движении	Мяч полностью контролируется одной рукой, другая — только придерживает (у левши наоборот).
Бросающая кисть	Мяч лежит на ладони	Мяч лежит на подушечках пальцев так, что между ним и ладонью может пройти пальчик
Рука, держащая мяч	Почти выпрямлена или слишком согнута в локте	Рука согнута в локте строго под углом 90 градусов.

Таблица 2. Во время броска:

	Ошибки	Рекомендации
Верхняя часть тела	Потеря равновесия	Постоянный контроль равновесия и координации своего движения во время прыжка. С помощью равновесия становится возможным четкое взаимодействие различных частей тела, обеспечивающее координацию при броске одной рукой в прыжке.
Положение мяча	Не вращается в полете	Необходимо постараться кистью придать обратное вращение мячу — это увеличит шансы на попадание.
Небросающая рука, и кисть	Раньше выпуска мяча бросающей кистью перестает придерживать его	Расставание с мячом должно произойти в верхней точке прыжка.
Бросающая кисть	Толкает мяч	В конце броска расслабленная кисть делает мягкое движение вперед, при этом указательный и средний пальцы направляют мяч на кольцо. Последним мяч отрывается от подушечек пальцев.
Рука, держащая мяч	Неправильное размещение локтя	Локоть находится строго по перпендикуляру к земле под мячом.

Правильную технику нужно закрепить: тренировку броска следует делать медленно, доведя до автоматизма правильные, безошибочные действия, а затем работать над скоростью выполнения броска. Поста-

вив правильный бросок у студента, необходимо постоянно его тренировать, а затем можно изучать уже более сложные элементы, такие как бросок с отклонением или резкой остановкой после дриблинга.

Библиографический список

1. *Авакумов А., Хосе Мариа Бусета.* Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров // перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск: Изд-во Поликолор, 2017. – 376 с.

ANALYSIS OF THE BASIC ERRORS OF BASKETBALL PLAYERS WHEN PERFORMING A LEAP

E.M. Solodovnik, senior lecturer
Petrozavodsk state university
(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. *In this article, the characteristic mistakes of basketball players were studied when making a jump shot. The structure of the throw, the technique of its execution are considered. Recommendations are given to improve and improve the quality of the throw.*

Keywords: *basketball, throwing technique, mistakes, cast structure, recommendations.*