

КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДАЛЬНЕГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ

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

DOI:10.24412/2500-1000-2025-2-3-61-65

Аннотация. Дальний бросок в баскетболе стал одним из самых значимых элементов игры, часто определяющим исход многих матчей. С увеличением акцента на трехочковые броски в современном баскетболе, умение точно и эффективно выполнять дальние броски стало неотъемлемой частью арсенала каждого игрока. Однако, несмотря на кажущуюся простоту этого навыка, успешный дальний бросок требует глубокого понимания множества факторов, включая технические, физические и психологические аспекты. В данной статье рассмотрены ключевые факторы, влияющие на результативность дальнего броска в баскетболе. Проведенный анализ факторов, влияющих на результативность дальних бросков, позволит сделать заключение о самых серьезных из них. А также включить в учебно-тренировочный процесс задания по повышению уровня специальной физической подготовки, определить и скорректировать ошибки в технике броска, повысить качество выполняемых передач для выполнения дальнего броска, усилить психологическую подготовку игроков.

Ключевые слова: баскетбол, точность, команда, точная передача, игрок, успешный бросок, специальная физическая подготовка.

Выполнение эффективных трехочковых бросков в современном баскетболе является одним из ключевых направлений для достижения успеха в соревновательной деятельности. Специалисты, игроки, тренеры постоянно пытаются определить, какие факторы влияют больше в той или иной степени на процент попаданий команды в целом и каждого игрока в частности. Выявление, понимание и анализ этих факторов поможет тренерскому составу разработать более эффективные, индивидуальные методы тренировки для каждого подопечного, тем самым улучшить командные результаты. В данной статье рассматриваются ключевые аспекты, определяющие успешность выполнения бросков с дальних дистанций. Авторы, учитывая мнения специалистов и собственный опыт, анализируют физические, технические и психологические компоненты, которые влияют на результативность игроков при выполнении трехочковых бросков.

Исследование основано на данных, полученных в результате анализа научно-методической литературы, видео просмотра игр Первенства России и анализа статистических данных Российской федерации баскетбола (далее по тексту – РФБ), что позволило

сделать выводы о том, как оптимизация этих факторов может повысить эффективность дальних бросков в игре. Статья будет полезна как тренерам, так и спортсменам, стремящимся улучшить свои навыки в данном аспекте баскетбола.

Методика исследования состояла в следующем: провести анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос тренеров и специалистов о влиянии различных факторов на точность трехочкового броска, выполнить анализ полученных данных и выявить основные из них.

Результаты исследования и их обсуждение. Изначально, в нашем исследовании был проведен тщательный анализ научно-методической литературы для выявления факторов, влияющих на точность дальних бросков, вследствие чего были определены следующие:

1. Специальная физическая подготовка (далее по тексту – СФП). СФП играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста, следовательно, техника выполнения броска и эффективность попаданий игрока находится в прямой зависимости от нее. Невысокий уровень СФП баскетболиста сильно ограничивает его возмож-

ности при овладении техническим арсеналом, а также использовании его в соревновательной деятельности. Например, баскетболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не сможет эффективно выполнить дальний бросок в прыжке, а если добавить активное сопротивление защитника, то в принципе этот прием будет выполнить невозможно. Необходимо отметить, что высокий уровень СФП игрока является важным фактором психологического плана, а именно: придает уверенность в решающих моментах напряженных, ответственных игр. Сила мышц, особенно верхней части тела, а также общая координация движений влияют на стабильность и точность броска.

2. Частота сердечных сокращений (далее по тексту – ЧСС). Показатели ЧСС у баскетболистов во время тренировочного процесса и в соревновательной деятельности могут быть совершенно разными. Соответственно, на тренировке при выполнении бросковых упражнений ЧСС игроков значительно меньше, чем в игровой ситуации, что также снижает процент попаданий во время матча. Сопоставимая ЧСС спортсмена в тренировочном и соревновательных процессах напрямую зависит от его физической подготовленности.

3. Техника броска: правильная форма и техника выполнения броска играют ключевую роль. Важно учитывать положение рук, угол броска и использование ног для создания мощности. Многие специалисты выделяют следующие основные требования к технике выполнения дальнего броска:

- при бросках одной рукой, направлять локоть бросающей руки на корзину;
- выпускать мяч через указательный палец;
- сопровождать бросок рукой и кистью;
- постоянно удерживать взгляд на цели;
- полностью сосредотачиваться на бросок;
- следить за мягкостью и непринужденностью броска;
- для сохранения равновесия удерживать плечи параллельно;
- при броске все движения должны быть плавными и ритмичными;
- мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью;
- правильная стойка и баланс при выполнении броска помогают сохранить контроль над

движением и увеличивают вероятность попадания в корзину.

Анализируя научно-методическую литературу, авторы отмечают наиболее частые технические ошибки, совершаемые при выполнении дальнего броска:

- неумение сосредоточить внимание на цели;
- слишком слабое или слишком сильное вращение мяча;
- плохое равновесие тела;
- поспешность при выполнении броска;
- разведение локтей при выполнении броска;
- отсутствие сопровождения мяча;
- отсутствует захлестывающее движение кистью;
- бросок со слишком низкой или слишком высокой траекторией;
- отсутствие согласованности работы рук и ног;
- держание мяча на ладони во время броска;
- ступни соприкасаются друг с другом или расставлены слишком широко;
- сильное сгибание в коленных суставах;
- корпус сильно повернут;
- не бросающая рука и кисть участвует в бросковом движении или раньше выпуска мяча бросающей кистью перестает придерживать его;
- рука, держащая мяч почти выпрямлена или сильно согнута в локте;
- мяч не вращается в полете;
- бросающая кисть толкает мяч.

Каждая из перечисленных ошибок по технике выполнения дальнего броска в той или иной степени влияют на точность выполнения броска, также как и нарушения требований при выполнении броска.

4. Уровень подготовки: опыт и навыки игрока, включая его тренировочную программу и количество практики, также имеют значение.

5. Психологический аспект: психологическими факторами, негативно сказывающими на успешный бросок, чаще всего могут быть: потеря концентрации, неуверенность, боязнь, нервозность, торопливость при броске, суеверия, страх, самонадеянность, недостаток решительности, недостаточная сосредоточенность, беззаботность и т.д. Баскетбол является

игрой с высоким психологическим напряжением, и этот факт при бросках более очевиден, чем при выполнении любых других технических приемов.

6. Неточная передача: правильно выполненная передача позволяет игроку получать мяч в удобном положении, что значительно увеличивает шансы на успешный бросок. Точная передача партнеру для исполнения дальнего броска должна быть идеальной, при этом игрок, получающий мяч, не должен терять равновесие тела, нагибаться или тянуться за мячом в каком-либо направлении, что позволяет нападающему координировать напряжение каждой мышцы для создания общего усилия в направлении корзины.

7. Защитники: наличие защитников и их действия могут затруднить выполнение броска, что также следует учитывать. С сопротивлением соперника ситуация усложняется максимально. Для выполнения успешного трехочкового броска с активным сопротивлением защитника нападающему у девушек пятнадцатилетнего возраста необходимо быть всесторонне развитым: иметь достойные антропометрические данные и отличную физическую форму, обладать высокой технической подготовкой, иметь в арсенале обманные финты, игровые навыки и т.д.

8. Неправильная разминка: некачественная, непрофессиональная разминка может повлиять не только на точность броска, но и привести к травме игроков.

9. Перетренированность, утомление. Синдромы перетренированности должен определить врач, и в случае их диагностирования прекратить спортивную деятельность до восстановления организма, так как они отрицательно сказываются не только при выполнении дальних бросков, а на общем состоянии здоровья спортсмена.

10. Отсутствие способностей. Наличие наследуемости можно рассматривать, как одаренность к выполнению точностных движений, в отсутствие таковой, баскетболист не сможет показывать высокие снайперские качества.

Перечисленные выше факторы в совокупности и, в частности, определяют эффективность дальнего броска в баскетболе.

В нашей работе проводился опрос тренеров и специалистов на тему, какой из многочисленных факторов влияет больше всего, по их персональному мнению, на эффективность попаданий дальнего броска. Авторы исключили СФП и технику броска как само собой разумеющиеся. Были предложены десять факторов, влияющих на точность попадания трехочковых бросков (табл. 1).

Таблица 1. Факторы, влияющие на точность дальнего броска, по мнению специалистов

№	Факторы	Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Перетренированность	0	1	2	4	5
2	Излишнее волнение	0	1	2	4	5
3	Неуверенность	0	1	2	4	5
4	Сопротивление защитника	0	1	2	4	5
5	Неточная, неудобная передача	0	1	2	4	5
6	Уровень подготовки	0	1	2	4	5
7	Крик, шум болельщиков	0	1	2	4	5
8	Отсутствие способностей	0	1	2	4	5
9	Поспешность	0	1	2	4	5
10	Неправильная разминка	0	1	2	4	5

В опросе участвовали 10 тренеров и специалистов баскетбола, имеющих многолетний опыт работы с девушками подросткового воз-

раста. По каждому фактору был произведен суммарный подсчет баллов (рис. 1).

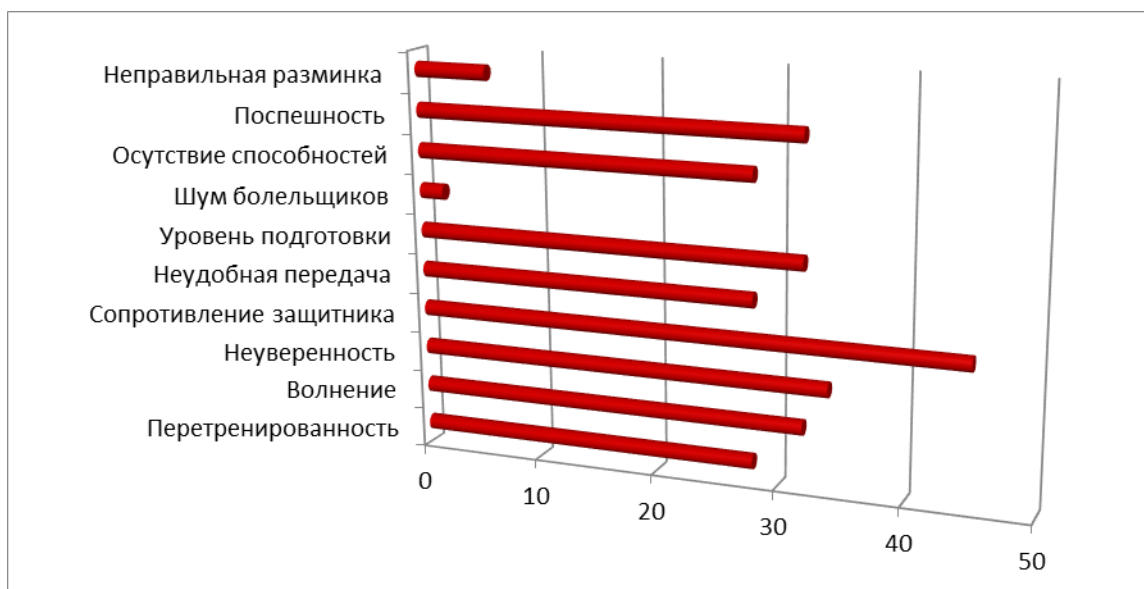


Рис. 1. Факторы, влияющие на точность дальнего броска, по мнению тренеров и специалистов

Тренеры и специалисты самым опасным фактором, влияющим на точность броска, признали сопротивление защитника (рис. 1). Незначительными причинами, снижающих процент попаданий специалисты и тренеры считают неправильную разминку, шум болельщиков во время игры. Остальные семь факторов специалисты определили также как часто влияющих на эффективность броска.

Выводы. Современная статистика соревнований и видеозапись игр проводимых под эгидой РФБ позволяет тренерскому составу анализировать персональные игровые действия своих подопечных, выявлять индивидуальные ошибки в исполнении дальнего броска игроками Команды, затем исправлять их. Тренеры и специалисты, учитывая свой богатый опыт, в результате опроса единодушно

определили самым серьезным фактором, влияющим на бросок, сопротивление защитника. Кроме того, тренеры и специалисты обратили внимание на психологические факторы, как часто встречающиеся: волнение, поспешность, неуверенность. Следовательно, чтобы добиться стабильного и эффективного дальнего броска у своих подопечных, тренерскому составу необходимо в учебном процессе включать разносторонние приемы и упражнения, понимать и устранять технические ошибки во время броска. Развивать и совершенствовать навыки грамотной передачи, выполнять дальние броски с сопротивлением защитника с шумовыми эффектами, с ЧСС, соответствующей игровой обстановке, что значительно улучшит командные результаты.

Библиографический список

1. Солодовник Е.М. К вопросу о значимости точности попаданий дальних бросков в женском баскетболе // Перспективы науки. – Тамбов, 2024. – С. 232-238.
2. Солодовник Е.М. Оценка технической готовности баскетболисток возраста 14-15 лет к выполнению дальних бросков / Е.М. Солодовник // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 12(238). – С. 58-63.
3. Солодовник Е.М. Анализ приоритетных точек при выполнении дальних (3-х очковых) бросков баскетболисток // Физическая культура, здравоохранение и образование. – Томск, 2024. – С. 343-346.
4. Кремнева В.Н. Диагностика психоэмоциональной готовности к соревновательной деятельности юных баскетболисток / В.Н. Кремнева, Е.М. Солодовник // Теория и практика физической культуры. – 2024. – №7. – С. 55-57.

KEY ASPECTS DETERMINING THE EFFECTIVENESS OF THE LONG SHOT IN BASKETBALL

E.M. Solodovnik, *Senior Lecturer, Graduate Student*
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. *The long shot in basketball has become one of the most important elements of the game, often determining the outcome of many games. With the increased emphasis on three-point shots in modern basketball, the ability to shoot long shots accurately and efficiently has become an integral part of every player's arsenal. However, despite the seeming simplicity of this skill, successful long-range shooting requires a thorough understanding of multiple factors, including technical, physical, and psychological aspects. This article examines the key factors that influence the performance of the long shot in basketball. By analyzing the factors that influence the effectiveness of long shots, it will be possible to draw conclusions about the most serious ones. And also to include in the training process tasks to improve the level of special physical training, to identify and correct errors in the technique of throwing, to improve the quality of the performed passes to perform long shots, to strengthen the psychological preparation of players.*

Keywords: *баскетбол, точность, команда, точная передача, игрок, успешный бросок, специальная физическая подготовка.*