

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
ІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2015

## **КАЧЕСТВО ТЕХНИКИ БРОСКА МЯЧА В ПРЫЖКЕ – ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ ФАКТОРОВ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОБЕДЫ В БАСКЕТБОЛЕ**

Кибенко Е. И., к.пед.н., доц., Долженко А. В., студ.  
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)  
федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего профессионального  
образования «Ростовский государственный экономический  
университет (РИНХ)»  
physics.mathematics@tgui.ru*

Баскетбол – динамичный и зрелищный вид спорта. Повышение динамики игры достигается за счет оптимального соотношения между атакующими и оборонительными действиями. Броски в корзину – кульминация игровой деятельности в баскетболе. Постоянно возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене выдвигает все более сложные проблемы перед спортивной подготовкой. Важнейшая из них – повышение уровня и надежности спортивного результата.

Активность защитных действий значительно увеличивает роль бросков в прыжке. Возрастающие требования к точности бросков, необходимость их выполнения с различных дистанций (в том числе и дальних), значимость инновационных методик обучения и совершенствования техники броска на тренировочном этапе спортивной подготовки, недостаточное количество информации по данной проблеме – причины обуславливающие актуальность данной темы.

Улучшение результативности игровых действий в баскетболе главным образом связано с повышением точности бросков мяча в прыжке. Качество этого технического приема является решающим фактором для достижения победы в соревновании. Практический опыт показывает, что для высокого спортивного результата, прежде всего, необходимо иметь:

– совершенный тактический рисунок игры, от которого зависит количество бросков, выполняемых командой;

– техническое мастерство игроков команды, в первую очередь высокую точность игровых действий при выполнении атаки корзины в прыжке [1].

Возникает необходимость поиска способов (методов) совершенствования этого технического приема. Однако в литературе недостаточно внимания уделяется броску мяча в безопорном положении, который необходимо совершенствовать в зависимости от условий, в которых находится спортсмен во время игры и его игрового амплуа. Большинство специалистов в области баскетбола обращают внимание на то, что техника броска в прыжке оказывает значительное влияние на результативность спортсмена. Повышение точности бросков и сохранение их стабильности может в значительной мере упростить тактический рисунок игры, сделать его более рациональным. Отсюда следует, что для совершенствования броска в прыжке необходима эффективная методика, позволяющая приобрести спортсмену точность при атаке корзины, что, несомненно, отразится на его результативности и уверенности в своих действиях во время игры [2].

Проблема точности бросков в баскетболе на протяжении многих лет остается ведущей, и в связи с этим к ней постоянно приковано внимание тренеров и научных работников. Анализ итогов крупнейших международных соревнований по баскетболу последнего десятилетия обнаружил отсутствие роста качества выполнения бросков в прыжке в условиях соревновательной борьбы. В современной теории и практике существуют многочисленные рекомендации по совершенствованию точности бросков. В основном они базируются либо на личном опыте авторов, либо на изучении отдельных факторов влияющих на точность бросков. Большинство рекомендаций направлено на внешние стороны проявления движений их биомеханической структуры, однако, при этом, редко учитывают закономерности физиологического

характера, которые существенно определяют точность бросков мяча в корзину в ходе соревновательной деятельности. Это, по-видимому, обуславливает тот факт, что в методике тренировки направленной на повышение точности бросков основной упор делается на совершенствовании техники выполнения приема и не уделяется должного внимания методам, повышающим уровень развития координационных способностей спортсмена. Целенаправленное развитие этого физического качества у баскетболиста во время тренировочной деятельности способно улучшить его результативность при атаке корзины в сложных игровых ситуациях. Координационные способности позволяют точному восприятию выполняемых движений, что имеет большое значение при совершенствовании спортивной техники. Помогают спортсмену в развитии чувства полного владения движениями, дают возможность тонко и точно регулировать свои действия в зависимости от мгновенно создавшейся ситуации [1; 4; 5; 6].

Из этого следует, что методика совершенствования точности бросков нуждается в накоплении объективных факторов, раскрывающих функциональную сторону бросковых движений, и выявлении факторов, влияющих на результативность бросков мяча в корзину в ходе соревновательной деятельности.

Специалисты в области баскетбола разделяют факторы, определяющие точность бросков, на две основные группы: объективные и субъективные [7].

Физические свойства мяча, особенности его полета, механические закономерности попадания мяча в цель – все это факторы объективные, или внешние. К субъективным факторам относятся те, которые зависят от внутреннего состояния спортсмена, выполняющего бросок. Например, психическая устойчивость баскетболиста к различным раздражающим факторам (способность управлять своим поведением), функциональное состояние спортсмена, методика его тренировки, способ выполнения действий в игровой обстановке и т. п. В основном эти факторы и оказывают

определяющее влияние на результативность спортсмена во время соревновательной деятельности [2; 3; 7]

Проблема точности броска мяча в прыжке до сих пор остается одной из ведущих. Во время исследования нами выявлено большое количество информации по данной проблеме, что дает основание для классификации факторов влияющих на точность броска мяча в прыжке. Это, несомненно, позволит определить наиболее эффективные подходы для повышения результативности спортсмена при выполнении броска мяча в прыжке.

### **Литература:**

1. Андреев В. И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Омск, 1988. – 21 с.
2. Вальгин А. И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол. Автореф. дис. на канд. пед. наук. – Киев : КГИФК, 1984. – 24 с.
3. Данилов В. А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе. Автор. дис. доктора пед. наук. – М, 1996. – 43 с.
4. Кибенко Е. И. Баскетбол: учебное пособие. – Таганрог : Изд-во Таганрог. ин-та имени А. П. Чехова, 2014. – 116 с.
5. Кибенко Е. И. Спортивная подготовка баскетболистов // Научный журнал «Апробация». – Махачкала : НИЦ Апробация, 2014. – № 11 (26). – С. 102–106.
6. Кибенко Е. И. Физическая культура: методико-практические занятия / Е. И. Кибенко; под ред. проф. Г. Ф. Гребенщикова. – Таганрог : Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та имени А. П. Чехова, 2014. – 252 с.
7. Мишин М. В. Влияние утомления на результативность бросков в соревновательной деятельности баскетболистов на колясках / [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2009N2/p60-63.htm>.