

**ВЛИЯНИЕ ТЕХНИКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ  
ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНОГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ**

**Костикова О.В**

*Наманганский государственный педагогический  
институт, Наманган, Узбекистан*

**Аннотация:** В данной статье говорится о контроле над техникой выполнения штрафного броска и его эффективное влияние на результативность. Отмечается существование полной взаимосвязи между техникой выполнения штрафного броска и его эффективностью. Оценка техники выполнения штрафного броска была одинаковой и к концу эксперимента повысилась в двух командах, что послужило повышению процента попаданий игроков различных ампула и команд в целом. Применение одинаковой методике тренировки штрафного броска у команд различной квалификации привело к достоверному приросту эффективности выполнения штрафных бросков, что экспериментально доказано.

**Ключевые слова:** штрафной бросок, эффективность, результативность, техника выполнения, нападающие, защитники, центровые.

**THE INFLUENCE OF TECHNIQUE ON THE EFFICIENCY AND PERFORMANCE  
OF PERFORMANCE THROWS IN BASKETBALL**

**Kostikova O.V**

*Namangan State Pedagogical Institute, Namangan, Uzbekistan*

**Annotation:** In this article examine control over technician fulfillment mulcts throw and him influence on his result. Existence of the complete interrelation between engineering of a penal throw and his efficacy is scored. The assessment of engineering of realization of a penal throw was equal. To the extremity of experiment she has raised in two teams. It has served increase of % of hits of players of various roles and teams as a whole. Application of equal procedure of training of a penal throw has reduced in a reliable accretion of efficacy of realization of penal throws. It proved observationally.

**Keywords:** mulcts throw, result, effective, technician fulfillment, central, forwards, protector.

**ВВЕДЕНИЕ**

Современный уровень спортивных достижений в баскетболе необычайно высок и имеет явную тенденцию к дальнейшему росту технического и тактического мастерства спортсменов, занимающихся этим видом спорта. Чтобы достигнуть уровня высших спортивных достижений в избранном виде

спорта, а тем более превзойти его, требуется дальнейшее усовершенствование системы подготовки команды и игроков.

В последние годы штрафной бросок постоянно находится в поле зрения специалистов баскетбола. Важность овладения штрафным броском заключается в том, что он с одной стороны, имеет самостоятельное игровое назначение (количество попаданий со штрафного составляет значительную часть общего счета игры), с другой стороны, навык выполнения штрафных бросков является основой для формирования всего комплекса движений, который используется баскетболистами для бросков мяча в корзину.

Определяющее значение для воспитания снайперских качеств баскетболиста имеет начальный период обучения, в котором решаются вопросы начального обучения технике броска.

Существующую в настоящее время методику начального обучения броскам, основанную на методах рассказа, показа, демонстрации и практическом выполнении с последующим исправлением ошибок, вряд ли можно считать исчерпывающей, если рассмотреть процесс обучения броскам с позиции формирования двигательного навыка и современной теории управления движениями [1,3].

Применяемые на практике тесты для оценки точности выполнения штрафных бросков фиксируют только конечный результат, не давая информации о возможных причинах промахов.

Педагогический контроль над компонентами точности баскетболистов относится к числу наименее разработанных вопросов теории и методики баскетбола. В то же время реализация на практике научно обоснованной системы педагогического контроля считается в настоящее время эффективным средством повышения уровня подготовки спортсмена.

Вопросу повышения точности движений в различных видах спорта посвящены многочисленные исследования физиологов, психологов, специалистов в области биомеханики и др.

С ростом спортивного мастерства наблюдается значительное повышение отчетливости двигательных ощущений, выражающихся в тончайшей дифференцировке амплитуды движений, их направления и быстроты.

В процессе регулярных занятий спортсмен приобретает состояние тренированности, которое характеризуется легкостью и точностью выполнения отдельных двигательных актов, не требующих особого внимания [4,5,6].

Анализ учебно-методической литературы по баскетболу показал, что единого мнения по методике совершенствования точности движений баскетболистов нет, одни авторы считают решающими факторами внешние условия, траекторию полета мяча, вращение мяча, ориентиры, другие же уделяют большое внимание технике выполнения структурной характеристике движения, и только небольшое число авторов отмечает, что совершенствование



точности - сложный многогранный процесс, состоящий из целого комплекса различных средств и методов, направленных на повышение проприоцептивной чувствительности и стабильности основных приемов [2,3,7].

По мнению большинства специалистов баскетбола техника выполнения штрафного броска оказывает значительное влияние на его результативность.

Однако в методической литературе отсутствует достаточно полно разработанная техника штрафного броска одной рукой.

В практике нет также обоснованной методики оценки техники штрафного броска.

Цель исследования заключалась в совершенствовании системы педагогического контроля точности баскетболиста в выполнении штрафных бросков.

Материал и методы исследования. Анализ научно-методической литературы, опрос ведущих тренеров по баскетболу, педагогические наблюдения, протоколирование, методика контроля над техникой штрафного броска, педагогический эксперимент.

На первом этапе работы разрабатывалась модель идеальной техники штрафного броска одной рукой.

За основу идеальной техники, которая служила эталоном, взята техника выполнения штрафного броска одной рукой ведущими баскетболистами с некоторыми биомеханическими целесообразными уточнениями и дополнениями. По специальной шкале оценивались основные, а затем и второстепенные моменты движения игрока в подготовительной, основной и заключительной фазе броска. Подвергалось анализу всего 5 пунктов.

Затем, исходя из модельной техники, был разработан протокол оценки техники штрафного броска одной рукой.

Оценка техники штрафного броска проводилась по разработанной 10-ти бальной шкале методом экспертной оценки.

Шкала оценок включала в себя основные параметры движения при выполнении броска одной рукой от плеча согласно составленной биомеханической модели.

За каждый оцениваемый параметр ставилась оценка 0; 0,5; 1 балл в зависимости от степени соответствия выполняемого движения составленной модели, с последующим суммированием баллов.

Для проверки выдвинутых нами предположений о целесообразности введения в тренировочный процесс постоянного контроля за техникой выполнения штрафного броска путем ее оценки по разработанному протоколу, был проведен педагогический эксперимент.

Педагогическому эксперименту предшествовал поисковый эксперимент, который состоял в проведении теста для определения результативности и

оценки техники штрафных бросков, а также корреляционного анализа для оценки тесноты связи между этими показателями.

В эксперименте принимали участие 30 баскетболистов, среди которых: 15 игроков НамКОР и 15 игроков команды ССШИВС и Л/А, которые выполняли контрольный тест - 30 штрафных бросков с оценкой результативности и техники выполнения.

Исследование проводилось на базе колледжа Олимпийского резерва г. Намангана, в период с сентября по декабрь 2015 года.

В учебно-тренировочном процессе обеих групп применялись следующие упражнения для отработки техники и результативности штрафного броска: 1) броски между выполнением различных игровых упражнений; 2) броски с задачей попасть два или три раза подряд; 3) броски с задачей как можно больше попаданий подряд; 4) броски с применением мячей разного веса и диаметра: баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные; 5) броски с закрытыми глазами; 6) броски с различных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях и т.д., 7) броски, приближенные к игровой обстановке, после промаха - ускорение к противоположной лицевой линии и обратно, сгибание, и разгибание рук в упоре лежа и т.д.

Результаты исследования и их обсуждения. Анализ результатов исследования вначале эксперимента показал, что средняя оценка выполнения штрафного броска в двух командах практически одинакова: команда НамКОР - 5,8 балла, команда ССШИВС и Л/А - 5,3 балла. Разница составила 0,5 балла (см. табл. 1). Самый низкий показатель у центровых игроков 4,5 балла ССШИВС и Л/А и 5,0 балла у НамКОР, средний показатель у нападающих 5,0 балла ССШИВС и Л/А и 5,5 балла у НамКОР, и самый высокий показатель у защитников 6,0 балла ССШИВС и Л/А и 6,5 балла НамКОР. Разница незначительна и составляет 0,5 балла у всех ампу игроков.

Таблица 1

Оценка выполнения штрафного броска в начале эксперимента

№ п/п	Ампу игроков	Кол-во игроков	Кол-во параметров	Сумма баллов		Кол-во баллов в среднем	
				ССШИВС и Л/А	НамКОР	ССШИВС и Л/А	НамКОР
1.	центровые	4	5	10,5	13,5	3,5	4,0
2.	нападающие	10	5	25,0	27,0	4,0	4,5
3.	защитники	10	5	30,0	35,0	5,0	5,5
4.	всего	24	5	68,5	75,5	4,3	4,8

В конце эксперимента оценка выполнения штрафного броска возросла у игроков обеих команд (см. табл. 2). Средняя оценка команды НамКОР составила 7,2 балла, что на 1,4 выше первоначальной, команды ССШИВС и Л/А 6,5 балла,



что на 1,2 выше первоначальной. Оценка выполнения штрафного броска центровыми игроками возросла на 0,5 балла, нападающих на 0,5 балла, защитников на 1 балл.

Таблица 2

Оценка выполнения штрафного броска в конце эксперимента

№ п/п	Амплуа игроков	Кол-во игроков	Кол-во параметров	Сумма баллов		Кол-во баллов в среднем	
				ССШИВС и Л/А	НамКОР	ССШИВС и Л/А	НамКОР
1.	центровые	4	5	15,5	17,0	5,5	6,0
2.	нападающие	10	5	38,0	41,0	6,5	7,0
3.	защитники	10	5	40,0	46,0	7,0	8,0
4.	всего	24	5	93,5	104,0	6,5	7,2

Такая же картина наблюдается при анализе результативности выполнения штрафных бросков, считалось количество попаданий из 30 бросков (см. табл. 3). Результаты исследования в начале эксперимента отличались в пользу команды НамКОР. Они попали, в среднем, 19,2 раза, что составило 64,0%, а команда ССШИВС и Л/А 17,6 раз, что составило 58,8%. Разница показателей 5,2%. Была отмечена достоверность различий в пользу команды НамКОР.

Таблица 3

Оценка результативности штрафного броска в начале эксперимента

№ п/п	Амплуа игроков	Кол-во игроков	Всего попаданий		Попадания в среднем		% попаданий	
			ССШИВС и Л/А	НамКОР	ССШИВС и Л/А	НамКОР	ССШИВС и Л/А	НамКОР
1.	центровые	4	50	53	17,0±0,1	18,0±0,1	58,6	60,0
2.	нападающие	10	105	115	17,6±0,1	19,3±0,1	58,8	64,4
3.	защитники	10	107	117	18,0±0,2	19,6±0,1	60,0	65,5
4.	всего	24	262	285	17,6±0,3	19,2±0,3	58,8	64,0

В конце эксперимента показатели результативности попаданий увеличились в двух командах (см. табл. 4). Команда НамКОР, в среднем попала 23,1 раз, 77,1%, что на 3,9 попаданий больше, ССШИВС и Л/А попала 21,0 раз, 70%, что на 3,4 попадания больше. Разница показателей 2,1 попадания. Была отмечена достоверность различий в пользу команды НамКОР.

Тест на результативность не изменил показатели центровых, нападающих и защитников. Среди центровых показатели следующие: в начале, НамКОР 60,0% попаданий, ССШИВС и Л/А 58,6% попаданий, разница показателей - 1,4%.

В конце эксперимента, НамКОР 71,1%, ССШИВС и Л/А 64,4%, разница показателей - 6,8%. Среди нападающих, начало эксперимента НамКОР 64,4% попаданий, ССШИВС и Л/А 58,8%, разница показателей - 5,6%; в конце эксперимента НамКОР 77,2% попаданий, ССШИВС и Л/А 68,8%, разница показателей - 8,4%. У защитников показатели такие: начало эксперимента, НамКОР 65,5%, ССШИВС и Л/А 60,0%, разница показателей - 5,5%; в конце эксперимента, НамКОР 80,0% попаданий, ССШИВС и Л/А 73,8% попаданий, разница показателей - 6,2%.

Таблица 4

Оценка результативности штрафного броска в конце эксперимента

№ п/п	Амплуа игроков	Кол-во игроков	Всего		Попадания		%	
			попаданий		в среднем		попаданий	
			ССШИВС и Л/А	НамКОР	ССШИВС и Л/А	НамКОР	ССШИВС и Л/А	НамКОР
1.	центровые	4	57	63	19,3±0,1	21,3±0,1	64,4	71,1
2.	нападающие	10	123	138	20,6±0,1	23,2±0,2	68,8	77,2
3.	защитники	10	132	143	22,1±0,2	24,0±0,1	73,8	80,0
4.	всего	24	312	344	21,0±0,4	23,1±0,5	70,0	77,1

Сравнительный анализ эффективности выполнения штрафных бросков показал достоверность различий в конце эксперимента в двух командах (см. табл. 5) и позволяет констатировать, что применение нового оценочного подхода к выполнению штрафных бросков позволило адекватно оценить эффективность техники.

Таблица 5

Сравнительный анализ эффективности выполнения штрафных бросков

Команды	Начало эксперимента	Конец эксперимента
ССШИВС и Л/А	17,6±0,32	21,0±0,46*
НамКОР	19,2±0,35	23,1±0,52*

Примечание: \*- статистически достоверные различия, при  $P > 0,05$

Эффективность реализации штрафных бросков игроками команды ССШИВС и Л/А (ниже квалификацией), соответственно ниже, чем команды НамКОР, квалификация игроков которой выше, по причине более стойкого психологического, физического и эмоционального состояния игроков, и имеющих большую игровую практику.

Выводы. Анализ литературных источников и практического опыта, а также результаты собственных исследований позволяют отметить существование полной взаимосвязи между техникой выполнения штрафного броска и его эффективностью. Оценка техники выполнения штрафного броска была одинаковой и к концу эксперимента повысилась в двух командах, что послужило



повышению % попаданий игроков различных амплуа и команд в целом. Применение одинаковой методики тренировки штрафного броска у команд различной квалификации привело к достоверному приросту эффективности выполнения штрафных бросков, что экспериментально доказано.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17.
2. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.-№6,7- с.17-18.
3. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 124с.
4. Костикова О.В. Баскетбол для всех (учебно-методическое пособие). Наманган: НамГУ, 2011г.-84с.
5. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореферат. дис....Канд. пед. наук. - Киев 1990-23с.
6. Ратов И.П. Использование технических средств и методических приемов "искусственной управляющей среды" в подготовке спортсменов // Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 2005. - С. 323-327.
7. Хромаев З.М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - К., 2002. - 44с.