

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

*Посвящается 90-летию Сибирского
государственного индустриального университета*

**НАУКА И МОЛОДЕЖЬ:
ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ**

*Труды Всероссийской научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
19 – 21 мая 2020 г.*

ВЫПУСК 24

ЧАСТЬ IV

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

Под общей редакцией профессора М.В. Темлянцева

**Новокузнецк
2020**

СПОРТ. ЗДОРОВЬЕ

УДК 796.323.2

ТЕХНИКА БАСКЕТБОЛЬНОГО БРОСКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Жилкина Т.О.

Научный руководитель: Тимошина М.Б.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: jilkina_to1998@mail.ru.*

Одним из важнейших факторов для победы в баскетбольном матче является грамотное проведение самого баскетбольного броска. Игрок может проводить удачные передачи и перехваты, безошибочно пасовать, применять самые хитроумные приемы, однако без финального броска мяча в баскетболе все эти действия станут лишь зрелищным сопровождением проигрыша.

Ключевые слова: бросок, мяч, техника, прыжок, корзина.

Существуют различные виды броска: с прохода, классический, слэм-данк, штрафной, с отскоком от щита, без него и так далее. Предлагаем разобраться в том, что из себя представляет каждый из них.

Штрафной бросок

Базовой техникой всех баскетбольных бросков является техник штрафного броска. Мяч должен находиться на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение [3].

Бросок с трех шагов

Техника броска с трех шагов отрабатывается следующим образом. Для начала необходимо встать на линии штрафной площадки, немного наискосок по отношению к кольцу. Необходимо сделать пару шагов для разбега, при этом не забывая вести мяч. Как только вы почувствуете, что уже достаточно разогнались, делаете один длинный шаг правой ногой. Мяч в этот момент уже должен находиться в руках. После этого выполняется короткий шаг перекатом с пятки на носок левой ногой. Одновременно вы делаете отталкивание ле-

вой ногой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дано для игроков, бросающих с правой стороны. В ситуации с проходом слева, соответственно, все делается наоборот: первый длинный шаг делаете левой ногой, а второй – правой.

Как правило, в технике броска с трех шагов применяется еще один способ забросить мяч в корзину – бросок от щита. Суть его состоит в том, что, находясь под углом по отношению к щиту, довольно сложно забросить мяч прямо в кольцо. Здесь на помощь нам приходит белая квадратная линия, нарисованная на щите вокруг дужки кольца. Натренировать технику броска с боку достаточно просто. Для этого нужно встать в пределах штрафной площадки, под углом в 45 градусов по отношению к щиту. Чтобы забросить мяч из этого положения, необходимо попасть в ближайший к нам верхний угол квадратной линии на щите. То есть, если вы находитесь слева от кольца, бросаете в район левого верхнего угла этого квадрата, а если справа – то в правый. Все довольно просто и понятно [3].

Бросок в прыжке

Вообще, основным техникой броска по кольцу соперника в баскетболе является бросок в прыжке. Как правило, этим способом игроки стараются поразить цель с дальней дистанции. Этот вид броска можно условно разделить на три стадии. Сначала вы должны получить мяч в движении. Поймав его, вы делаете короткий остановочный шаг левой, попутно приставляя правую. Затем вы выносите правой рукой (если вы правша) мяч над головой, попутно придерживая его сбоку левой. Отталкивание от земли выполняете обеими ногами. Техника самого броска схожа с техникой выполнения штрафного: при выпуске мяча из рук убираете левую, а пальцами правой ладони придаете снаряду обратное вращение. В завершающей стадии необходимо проследить за тем, чтобы расстояние между точками отталкивания и приземления было примерно равно 20-30 сантиметрам, дабы не столкнуться с игроком защищающейся команды [1].

Слэм-данк

Если же вы уже натренировали все вышеперечисленные техники бросков и жаждете чего-то более крутого, то самое время обратиться, пожалуй, к самому зрелищному, но одновременно и самому сложному способу поразить кольцо противника – слэм-данку. Миллионы фанатов баскетбола по всему миру каждый раз приходят в состояние полного экстаза, когда видят профессионально сделанный и красивый бросок сверху. Хотите быть таким же крутым исполнителем этого элемента, чтоб соперники по площадке боялись вас, а находящиеся среди зрителей девушки сходили от вашей персоны с ума? Тогда следующее описание техники броска сверху поможет вам добиться этого.

Правильный слэм-данк начинается с того, что и бросок с трех шагов – с разбега. Сделайте позволенные два шага, ведя мяч рукой и управляя своим

подходом. Прыгните с ведущей ноги, напротив бьющей руки, вытяните руку в сторону кольца и бросьте мяч в сетку. Для начала попробуйте сделать бросок одной рукой, так как двуручный данк требует более высокий прыжок. Тренеры рекомендуют начинать тренировать технику броска сверху с более маленьким мячом, так как его немного легче контролировать.

Также, существует очень важный момент с приземлением. Делать это необходимо с опорой на обе ноги, смягчая и сгибая их в момент прикосновения к площадке. Специалисты крайне не советуют начинающим косить под звезд НБА, зависая после исполнения броска на дужке кольца, так как в этот момент у вас может нарушиться балансировка и вам будет казаться, что вы падаете назад [1].

Двумя руками снизу

Используется, если нужно пробить штрафной или же при завершении атаки ударом из-под корзины. Выполняется следующим образом: ноги ставятся на ширине плеч, носки направляются в сторону кольца, одна нога слегка выдвинута вперёд, а вторая на линии. Важно следить за тем, чтобы вес тела распределялся равномерно на ступни, пятки немного касались пола, а колени были слегка согнуты. Сосредоточиться нужно на цели, направив туда взгляд, голову держать прямо и расправить плечи. Что касается локтей, то их нужно расслабить и лишь слегка согнуть. Мяч удерживается только пальцами, ниже пояса и близко к туловищу, не допуская, чтобы соприкасалась ладонь. При выполнении броска необходимо вынести руки на уровень груди и выпрямить колени, а затем вернуться в исходное положение и начать движение мяча вверх до полного выпрямления руки. Для удачного броска, кистью создаётся обратное движение. Кроме того, следует выпрямить спину, а руки обратить в сторону корзины [2].

Одной рукой снизу

Бросок одной рукой снизу не выполняют, стоя на одном месте. Как правило, игрок осуществляет его, когда поворачивает корпус, или находится под корзиной. А преимущество заключается в том, что нужно дополнительно вытягивать руку в сторону, где находится кольцо. Одну руку спортсмен держит под мячом и опускает вторую, затем выпрямляет бросковую, удерживая взгляд на кольце. Руку необходимо немного согнуть в локте, и сделать мягкое вращение кистью. Если удар выполнен правильно, то он будет отличаться минимальным прямым, и хорошим боковым вращением до момента, пока не попадёт в кольцо [2].

Библиографический список

1. Андреев В.И., Капилевич Л.В., Марченко Н.В., Смирнов О.В., Плиев С.З. Бросок в прыжке в баскетболе. Учебное пособие. Томск, 2009.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
3. Орехов А.А. Баскетбол. Техника броска. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.