ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

**Факультет дневного обучения**

**Специальность баскетбол**

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

|  |  |
| --- | --- |
| по дисциплине | **Теория и методика в избранном виде спорта (баскетбол)** |

Тема: «Точность штрафного броска в баскетболе и факторы влияющие на его успешную реализацию».

|  |  |
| --- | --- |
| Выполнил студент | **1 курс 2 группа Батищев Даниил Иванович** |
|  |  |

Руководитель работы: Зверева Елена Леонидовна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Воронеж 2023

**Актуальность.** «Сумасшедшая скорость, адреналин, преодоление, бескомпромиссная борьба, интеллектуальная дуэль, командный дух и отсутствие «ничьих» ‒ это баскетбол». Так описана эта игра в справочном буклете Ассоциации студенческого баскетбола Российской Федерации. Эта яркая характеристика баскетбола может быть дополнена таким качественным фактором, как атлетизм игроков.

Баскетбол на современном этапе развития предъявляет повышенные требования к баскетболистам не только в плане физической, психологической, тактической подготовке, но и к технической составляющей.

Баскетбол являясь атлетической игрой, предъявляет так же высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов.

Штрафной бросок в баскетболе – один из основополагающих технических приемов в арсенале баскетболиста на любом уровне спортивной подготовки [1]. Тренеры и специалисты в области баскетбола и спортивной тренировки обращают внимание на то, что результативность и эффективность в реализации штрафного броска напрямую зависит от правильно выстроенной техники при разучивании и совершенствовании данного технического приема.

**Цель исследования:** влияние комплекса упражненийна эффективности штрафного броска баскетболистов студенческой команды ВГАС.

**Задачи исследования:**

1) Изучить научно-методическую литературу по данному вопросу.

2) Определить объем, эффективность штрафных бросков баскетболистами, разных игровых амплуа в команде.

3) Систематизировать упражнения направленные на повышение точности штрафного броска.

**Предмет исследования:** методика совершенствования штрафного броска у баскетболистов студенческой команды ВГАС.

**Гипотеза:** заключалась в предположении, что реализация штрафного броска будет эффективной, если методика совершенствования будет основана на учете техники выполнения и включения в тренировочный процесс специальных упражнений и заданий.

В баскетболе проявление двигательных действий спортсменами связаны с передвижениями в высоком темпе, быстрой сменой игровых ситуаций, а также ограниченным временем владения мячом. Перед игроками баскетбольной команды стоит задача в ходе игровых взаимодействий наиболее эффективно применять полученный, в ходе тренировочного процесса, арсенал технико-тактических приемов. При проведении соревновательных игр, баскетболист должен уметь точно и слаженно дифференцировать усилия при выполнении двигательных действий в условиях быстрого переключения с одних игровых моментов на другие. Одним из примеров такого рода дифференциации усилий может служить выполнение штрафного броска после проведения атакующего приема. Сложность выполнения штрафного броска в игровой ситуации заключается в резком переключении функций с одного уровня деятельности на другой, что требует от спортсмена высокой точности и четкости.

Значимость эффективного выполнения и высокого процента реализации штрафного броска заключается в том, что этот технический прием имеет весомую значимость и самостоятельное игровое значение, стоит отметить тот факт, что нередки случаи, когда исход баскетбольного матча, на последних секундах отведенного времени, решается именно штрафным броском.

Штрафной бросок, в подготовке баскетболистов любого амплуа, является основным фундаментом для формирования всего арсенала технических действий, применяемых спортсменами при бросках мяча в кольцо.

Было выявлено две группы принципов влияющих на точность штрафного броска:

1) **Психологические принципы:**

* собранность;
* концентрация на игровой ситуации;
* умение расслабляться;
* уверенность в своих действиях.

2) **Физические принципы:**

* Равновесие тела.
* Создание усилия. Развитие общего усилия, при выполнении атаки кольца осуществляется взаимодействием следующих факторов:

а) плавного движения кисти и пальцев вперед;

б) быстрого разгибания руки резким движением локтя и плеча;

в) быстрого выпрямления ног в коленных суставах одновременно с подниманием на носки.

* Расчет. Расчет броска начинается с постановки ноги для отталкивания и заканчивается сопровождением мяча и восстановлением исходного положения. При броске с места правильный темп помогает обеспечить плавное, непрерывное бросковое движение снизу-вверх, при котором развивается максимальное усилие перед выполнением и в момент выполнения броска мяча кончиками пальцев. Для достижения желаемой траектории, необходимо использовать кончики пальцев, через них должны проходить силы, прилагаемые к мячу. Это дает возможность правильно направить мяч пальцами и выправить траекторию в момент выпуска мяча, что обеспечивает «мягкое» естественное обратное вращение.
* Эффективность броска в кольцо в первую очередь определяется техничностью игрока, стабильностью действий, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной линии полета и вращения мяча.

**Результаты.** В ходе тренировочного процесса у игроков студенческой команды ВГАС были зафиксированы результаты по показателям в реализации штрафного броска (данные представлены в таблице 1).

Таблица 1.

Результаты игроков студенческой команды в начале и середине сезона

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | В начале сезона | В середине сезона (февраль 2023) | Прирост |
| 1. | Штрафной бросок (5 бросков, кол – во попаданий) | 27 | 31 | 4 |
| 2. | Серия штрафных бросков (5 бросков в лимите времени 20 сек.) | 12 | 18 | 5 |

Для стабилизации двигательных навыков с целью повышения результативности при выполнении штрафных бросков многие специалисты (А.Я. Гомельский, А.Д. Леонов, Ю.И. Львова, С. Максименко и др.) рекомендуют следующие методические приемы [2]:

1) выполнение по 100 штрафных бросков на каждом тренировочном занятии;

2) выполнение штрафных бросков временными отрезами (за 5, 10, 15 минут).

3) лично-командные соревнования по штрафным броскам;

4) выполнение штрафных бросков после различных игровых приемов: бросков с игры, ведение мяча и т.д.

Таким образом, штрафной бросок в баскетболе - это не только способ добывания очков, но и средство психологического воздействия на противника. Следует отметить, что успех в реализации штрафных бросков может принести только систематическая тренировка в них.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Буркова, В.Е. Биомеханические характеристики помехоустойчивости у юных баскетболисток при выполнении штрафных бросков / В.Е. Буркова, О.И. Загревский, В.И. Загревский // Сборник международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В. Н. Зуева «Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации. — Тюмень: Вектор Бук, 2021. — С. 150–154.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров // – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
3. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – Москва: Академия, 2010. – 335 с.