

25.01.2023 г.
Очная форма обучения
Группа ХКМ 3/1
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Вид занятия:	Практическое занятие
Тема занятия:	Броски мяча в кольцо
Цели занятия:	
- дидактическая	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья
- воспитательная	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;

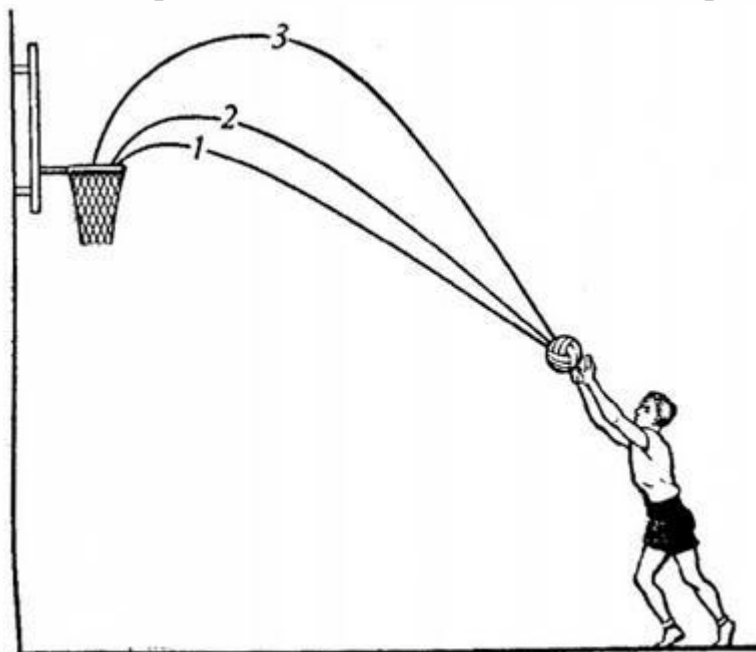
Техника броска мяча в кольцо

Техника некоторых видов бросков во многом сходна с передачами. Главное различие заключается в скорости полета мяча, его траектории и степени вращения. Основное значение при бросках имеет точность, которая зависит от целого ряда причин и прежде всего от технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения и траектории полета мяча.

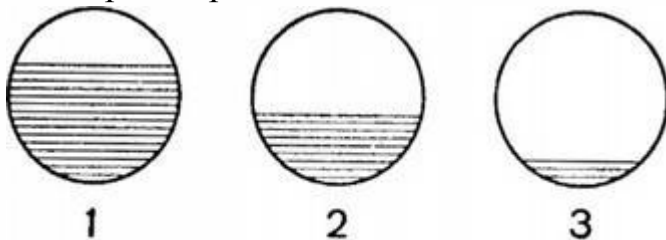
Вращение мяча. Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается. Если игроки будут знать, как влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение.

Вращение мяча вокруг горизонтальной оси придает ему прямолинейность полета, в то время как боковое вращение заставляет мяч отклоняться в сторону, поэтому его применение весьма ограничено. Мяч, брошенный с обратным вращением, попадая в край кольца, «срезается» и падает в корзину; при полете без вращения или с поступательным вращением он может отскочить. То же самое происходит при ударе о щит.

Траектория полета мяча. Путь мяча от точки его вылета до центра кольца называется траекторией полета мяча. Видов траекторий может быть бесконечное количество. На рис. 14 показаны основные виды траекторий.



Первая траектория самая короткая, но тем не менее она невыгодна, так как слишком пологая: мяч входит в корзину, имея почти горизонтальное направление полета, ввиду чего больше половины кольца закрыто передней частью обода. На рисунке заштрихована площадь кольца, закрытая для доступа мяча, при различных траекториях полета.



Вторая траектория более навесная, благодаря чему мяч легче попадает в корзину. Правда, путь мяча увеличивается, что отражается на точности попадания. Третья траектория самая навесная, мяч падает почти отвесно, ввиду чего ему открывается большая часть кольца, однако значительное увеличение пути мяча снижает точность попадания.

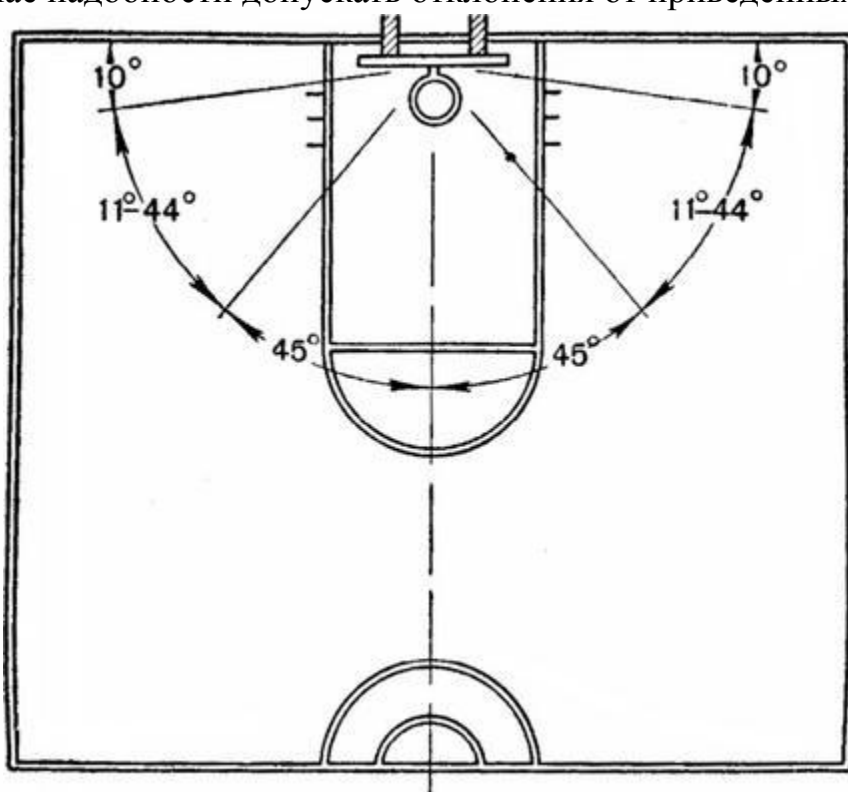
Из характеристики разных траекторий полета видно, что наиболее благоприятной является вторая (средняя), поэтому в большинстве случаев целесообразно бросать мяч именно с такой траекторией полета.

Значение ориентиров. Если игрок находится в нескольких метрах от стойки, против щита или под углом к нему не меньше 45° , то выгодней бросать мяч непосредственно в корзину, стремясь перебросить мяч через передний край корзины. Передний край корзины, на который необходимо смотреть, при броске является лучшим ориентиром, так как он всегда находится на одной высоте и ясно виден. В результате бросков с постоянной точкой прицеливания повышается меткость.

Находящийся сзади корзины щит является хорошим фоном. Фон еще улучшается на открытых площадках, если сзади щитов есть деревья. Когда игрок оказывается к щиту под углом, меньшим 45° , то ориентировка на корзину ухудшается потому, что щит уже теряет значение фона, и тогда становится целесообразней бросать с отражением от щита. В зависимости от угла, под которым происходит бросок, точка касания мячом щита будет всегда изменяться, что усложняет расчет броска.

При крайнем боковом положении игрока (меньше 10°) использовать щит уже нельзя, и, несмотря на трудность ориентировки, следует бросать прямо в корзину. В непосредственной близости от щита (2—3 м) выгодней бросать с отскоком от щита, особенно находясь в движении. Неточность броска корректируется мягким ударом о щит, благодаря чему легче попасть в корзину.

Однако необходимо всегда учитывать индивидуальные особенности игроков и в случае надобности допускать отклонения от приведенных указаний.



Сосредоточенность и расслабление. К каждому броску следует относиться ответственно. Для этого необходимо сосредоточиться. Стоит только отнестись к броскам небрежно, как немедленно снизятся результаты. Но вместе с тем важно, чтобы сосредоточенность не сковывала игрока. Если бросать напряженно, то мяч, как правило, будет не долетать до корзины или лететь с очень пологой траекторией. В заключительный момент каждого броска игрок всегда должен расслабляться, особенно важно, чтобы расслаблялись кисти и пальцы. Благодаря расслаблению достигается плавность полета мяча, что способствует точности броска. Если мяч проходит в корзину не чисто, задевает кольцо, то при плавном полете он срезается от обода или ударяется в противоположный край кольца и в обоих случаях падает в корзину. При резком броске, если мяч попадает в ту же часть обода, он в большинстве случаев отлетает за пределы корзины.

Вначале дается описание бросков двумя руками, потом одной рукой. Разные приемы бросков распределены по степени технической трудности выполнения.

Бросок двумя руками снизу.

Прицеливание игрока происходит в глубоком приседе. Ноги расставляются на ширину плеч, носки немного развернуты. Тяжесть тела располагается равномерно на обеих ногах. Мяч обхватывается свободно расставленными пальцами. Руки без напряжения опущены вниз-вперед. Взгляд устремлен на передний край корзины. После этого игрок медленно выпрямляется и выносит руки вперед. Кисти остаются опущенными вниз. Когда руки подняты до высоты плеч, кистями придается мячу обратное вращение, и одновременно с этим мяч выпускается с кончиков пальцев, причем руки продолжают двигаться вверх.

Продолжая выпрямлять ноги и туловище, игрок занимает конечное положение, при котором руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх, но все это делается без напряжения, что особенно важно для точности броска. Основой успеха в этом броске является стабильное положение игрока и умение вовремя выпустить мяч, сопровождая его полет руками. Этот прием применяется почти исключительно при штрафных бросках.

Более сложным является **бросок двумя руками снизу в движении**, который чаще всего выполняется с отражением от щита.

Овладев мячом под правую ногу, игрок отводит руки вправо, загораживая наклоненным туловищем мяч от противника.

С шагом левой ноги следует резко повернуться лицом к щиту, подпрыгнуть вверх-вперед и максимально вытянуться, чтобы возможно быстрее, не отдаляясь от противника, провести прямые руки с мячом под руками противника. В последний момент мягким движением кистей мяч выпускается из рук. Мяч следует направлять в щит, благодаря чему достигается большая точность попаданий.

Бросок двумя руками от груди. Данный прием применяется наиболее часто как при бросках с игры, так и при штрафных бросках. Если выполняется штрафной бросок, то следует вставать так, чтобы при броске не коснуться линии. Ноги могут ставиться рядом или одна нога немного отставляется назад, что придает лучшую устойчивость. Независимо от расположения ступней ноги сгибаются в коленях.

Туловище не должно напрягаться. Мяч обхватывается расставленными пальцами обеих рук ближе к внутренней стороне, большие пальцы почти сходятся. Руки сгибаются в локтях под прямым углом и удерживают мяч на уровне лица или груди. Нужно следить за тем, чтобы мяч держался преимущественно пальцами. Бросок происходит за счет полного выпрямления ног и рук, причем это нужно делать не рывком, а мягко. Мяч следует выпустить с кончиков пальцев. Если движение делается мягко, то после вылета мяча руки сопровождают его полет.

В противном случае руки останутся в том же положении, в котором они были, когда вылетел мяч. Вблизи щита попадание получается точнее, если бросать с отражением от щита.

Для точности броска очень важно равномерное движение рук: если одна рука хотя бы немного опередит другую, то мяч неизбежно отклонится в сторону.

Бросок от груди может выполняться без вращения и с вращением. При броске без

вращения руки держатся почти параллельно и мяч находится на уровне головы, а для броска с вращением локти несколько разводятся и мяч опускается.

Вращение мячу придается движением кистей и рук при замахе и пальцами в момент его вылета. При броске с вращением мяч посылается с меньшей траекторией, чем при броске без вращения, где требуется высокая траектория полета.

Оба броска от груди имеют свои положительные свойства и недостатки. Бросок без вращения более точен, потому что работа рук проще и легко добиться постоянства движений. Но поскольку мяч летит без вращения, малейшее его отклонение в сторону ведет к тому, что он, коснувшись кольца, отлетает в сторону. Во втором случае труднее добиться точности из-за добавочного движения кистей, которое не может быть всегда одинаковым. Этот недостаток компенсируется вращением мяча. Как было уже указано раньше, если вращающийся мяч касается щита или кольца, он почти всегда срезается в корзину. Нельзя требовать, чтобы все игроки бросали одинаково. Практика показывает, что можно добиться высоких результатов попаданий любым из описанных приемов.

Лучший результат в бросках от груди достигается с расстояния не далее 5—7 м и когда игрок находится в устойчивом положении. Поэтому перед броском игроки должны всегда стремиться занять правильную стойку. Бросок от груди на бегу не точен и легче перехватывается, чем бросок одной рукой от плеча, поэтому в движении им лучше не пользоваться.

Для того, чтобы добросить мяч двумя руками от груди до корзины с более далекого расстояния, бросок выполняется с прыжком. При этом все движения игрока аналогичны броску без прыжка, но присед делается еще глубже.

Одновременно разгибая руки и ноги, игрок выпрямляется, после чего следует взлет и выталкивание мяча. Ноги, туловище и руки игрока должны составлять прямую линию. Прыжок значительно усиливает силу броска. Многие игроки добиваются попаданий с расстояния 10—12 м. Кроме того, когда бросок делается в прыжке, противникам труднее перехватить мяч.

Бросок двумя руками от головы.

Бросок от головы может выполняться стоя на месте, с прыжком, а также с прыжком и поворотом. Техника броска с места и с прыжком целиком совпадает с передачей от головы, за исключением заключительного движения пальцев. При броске пальцы вытягиваются более вертикально, чем при передаче. Как правило, мяч посылается с навесной траекторией полета. Наиболее сложным является бросок с прыжком и поворотом. При получении мяча игрок стоит спиной к щиту, против его середины (или у боковой линии). Перед броском следует глубоко присесть, держа мяч двумя руками около коленей. Затем начинается прыжок с поворотом через левое плечо (можно поворачиваться в любую сторону).

Повернувшись в воздухе на 180°, игрок подносит мяч к голове. Находясь в высшей точке взлета, игрок вытягивает руки вперед, придавая мячу нужное направление. Не являясь достаточно точным, данный бросок все же опасен для противников, так как мяч очень трудно перехватывается. Особенно ценен этот бросок для центровых игроков высокого роста.

Бросок одной рукой от плеча. Среди бросков одной рукой этот прием наиболее распространен. Бросок может выполняться в различных положениях игрока как с места, так и в движении.

Наиболее простым является бросок с места из-под щита.

Этот бросок применяется с 2—3 м от щита. Перед броском мяч перекладывается на левую руку, кисть которой повернута ладонью вверх с разведенными пальцами. Рука сгибается в локте настолько, чтобы предплечье оказалось в вертикальном положении и служило опорой для мяча. Правая нога выдвигается немного вперед. При броске следует возможно более вытянуться, сокращая расстояние от мяча до корзины.

Бросок слева от корзины выгоднее делать левой рукой, а справа — правой. Бросок совершается за счет движения выпрямленной руки вверх и добавочного движения пальцев. Мяч следует посылать с отражением от щита.

При угрозе нападения со стороны противника требуется особая быстрота движений. Переложив мяч на кисть левой руки, игрок резко выпрямляется, поднимаясь на носки и вытягивая руку, направляет кистью мяч в корзину. Резкое выпрямление ног и стремление игрока вверх приводит к небольшому прыжку.

Более сложным является *бросок с прыжком после ведения*, при котором нужна хорошая координация движений рук и ног. Если мяч пойман в момент выставления левой ноги, то следует бросать левой рукой, и наоборот. При одностороннем движении броски менее точны. После ведения игрок захватывает мяч в момент выставления левой ноги, делая широкий шаг. Затем мяч подтягивается к груди, и правой ногой делается короткий шаг, тормозящий поступательное движение.

Одновременно с выносом мяча вверх двумя руками подтягивается согнутая в колене левая нога, что способствует увеличению прыжка. Сделав прыжок, игрок опускает правую руку, и мяч остается на кисти левой руки, которая вытягивается вверх. В высшей точке прыжка рука и туловище совершенно выпрямляются и мяч выталкивается мягким движением кисти и пальцев. Необходимо, чтобы сила инерции прыжка не отражалась на броске. Только тогда бросок будет точным. Бросать следует так, чтобы мяч пролетал возможно ближе к боковой части кольца и мягко ударялся в щит. Важно, чтобы прыжок делался вверх, а не вперед. При вертикальном прыжке легче попасть в корзину, так как замедляется движение игрока в воздухе и он приближается к корзине.

Когда игроку не удастся подвести мяч для броска с отскоком от щита, следует бросать непосредственно в корзину. Чаще такой бросок удается с прямого разбега. Этот прием аналогичен предыдущему, однако следует учесть, что в силу инерции игрока, полученной от разбега и прыжка, он продолжает в воздухе движения вперед. То же самое происходит и с мячом. Поэтому руку следует вытягивать точно вверх и толкать мяч вертикально. При толчке мяча вперед он может перелететь корзину. Этот бросок менее точен, чем предыдущий, поэтому им стоит пользоваться только в тех случаях, когда игрок не имеет возможности продвинуться к щиту. Бросок еще более усложняется, если игроку приходится в момент прыжка делать в воздухе поворот.

Игрок овладевает мячом после ведения или ловли с шагом правой ногой, находясь спиной к щиту.левой ногой делается короткий шаг влево. В ту же сторону следует наклон и поворот туловища. Мяч подтягивается к груди. В момент

отталкивания от земли продолжается поворот туловища налево. Руки с мячом поднимаются вверх. Оторвавшись от земли, игрок продолжает в воздухе поворот. Левая рука опускается, а правая выпрямляется вверх. Закончив полностью поворот, игрок вытягивает руку в направлении корзины и толчком кисти и пальцев выпускает мяч. Следует обращать особое внимание на поворот ступни к щиту при выставлении левой ноги после захвата мяча. Если нога будет выставлена по ходу первоначального движения, то после толчка игрока будет относить в сторону, отчего точность броска значительно снижается.

Наиболее сложным приемом является бросок от плеча одной рукой в сочетании с ловлей на бегу противоположной рукой.

Игрок должен поймать мяч на бегу одной рукой, затем переложить его на другую руку и, сделав второй шаг и прыжок, совершить бросок. Прибегать к этому приему приходится в тех случаях, когда мяч послан не «по ходу» игрока, а сзади него и уже нет возможности поймать мяч двумя руками, не делая остановки. В сторону летящего мяча вытягивается правая рука. Находясь в воздухе, игрок притягивает мяч к туловищу с шагом левой ногой. В момент приземления мяч удерживается двумя руками, затем делается шаг правой ногой, и, чтобы уменьшить скорость движения, туловище несколько отклоняется назад. Дальнейшие движения аналогичны обычному броску от плеча в прыжке. Основная трудность заключается в сочетании ловли одной рукой и переключении в другую с продвижением вперед. Это сопряжено с некоторым риском потерять мяч.

Бросок одной рукой над головой. Этот бросок выполняется так же, как при передаче, но более плавно. Если при передаче резкое движение придает мячу почти горизонтальное направление, то для броска движение должно быть мягким, направляющим полет мяча по навесной траектории. Перед броском игрок поворачивается левым боком к щиту, глубоко приседая на правой ноге и выставя левую ногу вперед-влево. Мяч удерживается кистью и предплечьем. Левая рука вытягивается в сторону для поддержания равновесия. Голова поворачивается к корзине. Рука с мячом начинает отделяться от туловища, и в это время опора целиком передается на левую ногу. Продолжая дугообразное движение почти прямой рукой, игрок, освободив правую ногу, подтягивает колено вверх. Чтобы выпустить мяч в наиболее высокой точке, игрок поднимается на носок, выпрямляет туловище и поднимает прямую руку с мячом к голове. Мягко сгибая руку в локте над головой, движением кисти и пальцев мяч направляется в корзину.

Сделав бросок, игрок продолжает следить за полетом мяча. Этот бросок весьма опасен с расстояния 4—6 м от щита. Особенно он важен для нападающих игроков.

При нападении противника бросок над головой следует делать с прыжком. Перед прыжком игрок переключает мяч на правую руку. Одновременно с движением руки вверх игрок подпрыгивает. Левая рука, согнутая в локте под прямым углом, как бы загораживает мяч от противника. Подпрыгнув, игрок продолжает движение руки по дуге вверх, устремив взгляд на корзину. Когда рука приближается к голове, она плавно сгибается, и добавочным движением кисти мячу придается нужное направление. Бросать можно непосредственно в корзину или с

отражением от щита. Преимущество данного броска перед другими заключается в том, что противнику почти невозможно перехватить мяч.

Бросок одной рукой снизу. Этот бросок применяется после ведения или поворота при нападении противника. Бросок должен выполняться очень быстро. После захвата мяч перекаладывается на повернутую кисть правой руки, а левая рука поддерживает мяч сбоку, в то же время укрывая его от противника.

Игрок поднимается на носок или подпрыгивает, пронося руки с мячом под руками противника. Когда это удастся, рука вытягивается к корзине и кисть направляет мяч в щит.

В этом броске особенно важно своевременно пронести мяч под руками противника, что требует точного расчета.

Применяется бросок одной рукой снизу с затяжным прыжком.

Овладев мячом, с шагом левой ногой игрок делает широкий шаг правой ногой, удерживая мяч у груди. Далее следует мощный толчок левой ногой вверх-вперед, и одновременно выносятся вперед руки с мячом. Оторвавшись от земли, игрок «группируется», подтягивая к туловищу обе ноги. Мяч лежит на левой кисти, а правая поддерживает его сверху. Продолжая полет, игрок соединяет колени и начинает поднимать вверх левую руку с мячом. В момент «мертвой» точки левая рука вытягивается вперед-вверх и мяч выталкивается кистью.

Приземление происходит непосредственно под щитом.

Этот бросок один из наиболее трудных. Применяется он в тех случаях, когда игрок получил мяч на быстром бегу, находясь против щита в непосредственной близости от противника. «Группировка» в воздухе дает возможность скрыть от противника момент выбрасывания мяча, а также пролететь под рукой противника и сделать мягкий бросок.

За последнее время некоторые сильные игроки с успехом применяют бросок одной рукой от груди. Перед броском мяч поворачивается так, чтобы одна рука находилась снизу, поддерживая мяч, а другая накрывала его сверху. Затем кисть руки, находящейся на мяче, поворачивается тыльной стороной к туловищу и, выпрямляясь вперед-вверх, как бы выталкивает мяч. Поскольку в этом броске значительная часть работы приходится на кисть, его называют «кистевой» бросок.

Готовые материалы присылать преподавателю на почту

ant.iri1983@gmail.com или личным сообщением в социальной сети в ВК
<https://vk.com/id114718886> , телеграмм канал по номеру +7-949-327-86-49

