

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 3 / 2025, Vol. 7, Iss. 3 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

УДК 796.323.2;378.147



Вопросы совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину в технических вузах

^{1,2} Комлев М.А., ¹ Гвоздева К.И., ¹ Черкасова Е.В., ¹ Щербакова Е.Е.,

¹ Московский политехнический университет,

² Московский государственный институт международных отношений (университет)
Министерства иностранных дел Российской Федерации

Аннотация: техника забрасывания баскетбольного мяча в корзину является краеугольным камнем успеха в этом виде спорта и требует сочетания точности, последовательности и адаптивности. В технических университетах, где инновации и аналитическое мышление занимают центральное место в образовании, существует уникальная возможность изучить и развить этот важнейший навык через призму науки, технологий и методологий, основанных на данных. В этой статье рассматриваются ключевые вопросы, связанные с совершенствованием техники бросков в баскетболе, с акцентом на интеграцию биомеханики, технологии и психологической подготовки.

Исследуя, как биомеханические принципы могут оптимизировать форму бросков, как передовые инструменты, такие как анализ движений и системы отслеживания бросков, могут повысить точность, и как психологическая подготовка может улучшить производительность в условиях стресса, эта статья представляет собой всеобъемлющую основу для совершенствования навыков бросков.

Ключевые слова: техника броска, эффективность, ошибки, баскетбольная корзина, студенты

Для цитирования: Комлев М.А., Гвоздева К.И., Черкасова Е.В., Щербакова Е.Е. Вопросы совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину в технических вузах // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 3. С. 217 – 222.

Поступила в редакцию: 11 января 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 13 марта 2025 г.; Принята к публикации: 28 апреля 2025 г.

Questions about improving the technique of throwing a basketball into a basket in technical universities

^{1,2} Komlev M.A., ¹ Gvozdeva K.I., ¹ Cherkasova E.V., ¹ Shcherbakova E.E.,

¹ Moscow Polytechnic University,

² Moscow State Institute of International Relations (University)
Ministry of Foreign Affairs of the Russian Federation

Abstract: the technique of throwing a basketball into the basket is the cornerstone of success in this sport and requires a combination of precision, consistency and adaptability. In technical universities, where innovation and analytical thinking are central to education, there is a unique opportunity to explore and develop this important skill through the lens of science, technology, and data-driven methodologies. This article examines key issues related to the improvement of basketball shooting techniques, with an emphasis on the integration of biomechanics, technology, and psychological training.

By exploring how biomechanical principles can optimize the shape of throws, how advanced tools such as motion analysis and shot tracking systems can improve accuracy, and how psychological training can improve performance under stress, this article provides a comprehensive framework for improving throwing skills.

Keywords: shooting technique, efficiency, mistakes, basketball basket, students

For citation: Komlev M.A., Gvozdeva K.I., Cherkasova E.V., Shcherbakova E.E. Questions about improving the technique of throwing a basketball into a basket in technical universities. *Review of Pedagogical Research*. 2025. 7 (3). P. 217 – 222.

The article was submitted: January 11, 2025; Approved after reviewing: March 13, 2025; Accepted for publication: April 28, 2025.

Введение

Баскетбол – это вид спорта, который требует уникального сочетания физической силы, технических навыков и стратегического мышления. Среди основных требуемых навыков умение точно забрасывать баскетбольный мяч в корзину – обычно называемое броском в цель – выделяется как важнейший фактор, определяющий эффективность игрока на площадке [1, 5].

Техника забрасывания баскетбольного мяча в корзину зависит не только от физических способностей, но и от понимания механики, последовательности и концентрации внимания. Для студентов технических вузов это дает возможность применить свои аналитические способности и технологические знания для повышения спортивных результатов.

В представленной статье рассматриваются ключевые вопросы, связанные с совершенствованием техники бросков в баскетболе в условиях технических университетов. Как можно применить биомеханические принципы для оптимизации формы бросков? Какую роль технологии играют в анализе и повышении точности? Решая эти вопросы, авторы стремятся обеспечить всестороннюю основу для совершенствования навыков бросков в баскетболе, сочетая напряженность технического образования с динамикой достижений.

Материалы и методы исследований

В процессе исследования авторским коллективом были использованы методы анализа и обобщения данных различных авторов по направлению исследования. Так же были использованы методы наблюдения и опроса студентов и учителей физической культуры школ и преподавателей элективных дисциплин по физической культуре в вузах г. Москвы.

Результаты и обсуждения

Баскетбол, как динамичный и многогранный вид спорта, оказывает значительное влияние уровень физической подготовленности и состояние здоровья современной молодежи. Баскетбол включает в себя прыжки, ускорения, повороты и боковые перемещения. В процессе освоения игры в баскетбол используют упражнения, которые

улучшают специфические для баскетбола навыки, такие как точность броска, дриблинг, пас и приемы, защиты баскетбольной корзины [2, 3].

В учебных заведениях баскетбол осваивают в процессе элективных дисциплин по физической культуре. В начале семестра была проведена запись на элективную дисциплину «Баскетбол» по результатам которой выяснилось, что желающих заниматься баскетболом мало. Для выявления причин представленной ситуации провели опрос студентов и выяснили, что в школах баскетболом занимается незначительное число школьников. В процессе бесед школьные учителя физической культуры указали на высокий риск травматизма на занятиях баскетболом, и соответственно предпочтение отдается волейболу, где нет контакта с соперником и соответственно риск травматизма очень низок.

В процессе проведения занятий и наблюдений выяснилось, что 70% студентов не умеют правильно выполнить бросок баскетбольного мяча в баскетбольную корзину. Так же в процессе опроса выяснилось, что в ряде школ на занятиях физической культурой баскетбол не изучали, что проявилось в неумении выполнить элементы игры.

Осваивать баскетбол необходимо с азав, поэтому для осваивающих баскетбол впервые, необходимо изучить стойку баскетболиста [9, 10]. Студенты должны освоить и далее продемонстрировать правильную постановку ног, как правило, на ширине плеч, при этом одна нога должна быть немного впереди другой для равновесия, колени должны быть слегка согнуты для поддержания устойчивости и готовности. Занимающиеся должны держать туловище прямо, подняв голову и сосредоточив взгляд на корзине. Это обеспечивает лучший баланс и точность при броске. Бросающая рука должна располагаться под мячом с удобно разведенными пальцами. Поддерживающая рука должна находиться сбоку от мяча, чтобы направлять его, но не влиять на направление броска. Локоть бросающей руки должен находиться на одной линии с корзиной и быть согнутым, а не отведенным в стороны. Такое положение помогает достичь прямой траектории броска, важно правильно

выполнять бросок. После того, как вы выпустили мяч, бросающая рука должна продолжить бросок дорабатывая запястьем. Это свидетельствует о хорошей технике броска и помогает добиться точного попадания. В процессе наблюдений за техникой броска студентами выяснилось, что в большинстве случаев данный доработка запястьем отсутствует, что не может способствовать правильной траектории полета мяча [6, 8].

Для совершенствования умения броска, студентам рекомендуется многократно принимать правильную стойку и технику броска, что приведет к более точному броску. Во время выполнения броска игроки должны сохранять равновесие, для чего необходимо равномерное распределение веса и отсутствие чрезмерных наклонов вперед или назад [4, 7].

Игроки должны уметь корректировать свою стойку в зависимости от различных игровых ситуаций, таких как броски при сопротивлении соперника или броска с различных дистанций. Овладение стойкой для игры в баскетбол предполагает сочетание правильной техники, последовательности и способности адаптироваться к различным сценариям. Регулярные занятия и обратная связь необходимы занимающимся для совершенствования своей стойки и повышения общей результативности бросков мяча в корзину.

В процессе практического опыта и наблюдений авторский коллектив пришел к выводу, что для совершенствования стойки баскетболиста важно развивать устойчивость, баланс, силу ног и корпуса, а также подвижность. Приведем небольшую часть упражнений для совершенствования стойки баскетболиста [3, 4].

Упражнения на статику (удержание стойки)

- стойка баскетболиста" – необходимо принять правильную стойку (ноги шире плеч, колени согнуты, спина прямая, руки в стороны) и удержание положения 30-60 секунд;

- стульчик у стены – необходимо вдоль стены, опустится в положение "сидя" (угол в коленях 90°), удерживай 30-60 секунд.

Упражнения на передвижение в стойке

- защитные шаги – необходимо передвигаться в стойке боком, не скрещивая ног, имитируя защитные движения;

- челнок в стойке – быстрые шаги вперед-назад с резкой сменой направления;

- зигзаг в стойке – движение по диагонали с изменением направления каждые 2-3 шага;

Упражнения с сопротивлением

- передвижение с резиной – надеть резиновую петлю на ноги и выполнять защитные шаги,

преодолевая сопротивление;

- приседания с паузой – медленные приседания с задержкой в нижней точке (3-5 секунд);

- выпады в стойке – поочередные выпады в стороны и вперед с удержанием баланса;

Упражнения на баланс

- стойка на одной ноге – удерживание равновесия на одной ноге (30-60 сек), затем смена ног;

- передвижение по линии – ходьба по прямой линии, сохраняя стойку (можно с мячом);

- босу-тренинг – упражнения на балансировочной платформе (например, удержание стойки на полусфере).

Игровые упражнения

- 1 на 1 в половине площадки – отработка защитной стойки в реальных условиях. Зеркальное упражнение – повторяй движения партнера, сохраняя низкую стойку. Реактивные защиты – преподаватель (или партнер) указывает направление, игрок быстро реагирует и двигается в стойке.

Силовые упражнения для ног и корпуса

- приседания с весом (гоблет, фронтальные, с гирей);

- боковые прыжки – прыжки из стороны в сторону с приземлением в стойку;

- планка (обычная и боковая) – для укрепления корпуса.

В процессе выполнения данных упражнений необходимо следить за правильным положением тела: спина прямая, таз отведен назад, вес на передней части стопы. Необходимо выполнять упражнения в игровых условиях (с мячом, с сопротивлением). Так же необходимо включение прыжковых упражнений для взрывной силы.

Так же для совершенствования техники бросков рекомендуем проводить видеонализ. Высокоскоростные камеры и программное обеспечение для анализа видео используются для покадрового отслеживания движения игрока при съемке. Это позволяет получить подробную информацию о технике броска и своевременно вносить коррективы.

Бросок баскетбольного мяча в корзину или меткий бросок – это фундаментальный навык в баскетболе, который требует точности, правильной техники и последовательности. Однако игроки часто допускают несколько распространенных ошибок, которые могут негативно сказаться на точности их броска. Наиболее частые ошибки:

- неправильное расположение рук на мяче может привести к несогласованным броскам, кидаящая рука должна находиться под мячом с разведенными пальцами, в то время как направляющая рука должна быть сбоку для

устойчивости мяча;

- несоблюдение положения локтя на одной линии с корзиной может привести к отклонению мяча от курса. Локоть должен находиться прямо под мячом и на одной линии с глазами игрока, выполняющего бросок;

- выброс мяча с разных точек может привести к непоследовательным траекториям броска. Постоянная точка выброса помогает поддерживать правильную дугу, что имеет решающее значение для точности;

- слишком ранний или слишком поздний выброс мяча при выполнении броска может повлиять на траекторию и точность броска;

- неправильная стойка, например, когда ступни расположены слишком близко друг к другу или не на одной линии с корзиной, может нарушить равновесие и силу. Ступни должны быть на ширине плеч, а бросающая нога должна быть немного впереди;

- если выполняющий бросок позволит отвлекающим факторам повлиять на концентрацию, это может привести к промахам. Игроки должны сохранять концентрацию на мишени (корзине) на протяжении всего броска;

- поспешность при выполнении броска, особенно при сопротивлении защитников, может привести к ухудшению техники и точности. Важно уделить время правильной настройке;

- недостаточное повторение бросков может привести к снижению результативности бросков. Регулярные целенаправленные занятия помогают развить мышечную память и последовательность;

- отсутствие практики выполнения различных типов бросков (например, штрафных, трехочковых, со средней дистанции) может ограничить универсальность игрока и его эффективность в играх;

- низкий уровень физической подготовленности может негативно сказаться на точности броска.

Развитие точности при броске в баскетбол требует сочетания правильной техники, постоянной практики и целенаправленных упражнений. Ниже приведены некоторые эффективные упражнения, направленные на повышение точности броска, которые подразделяются на базовые упражнения, совершенствование техники и игровые сценарии.

Без движения (статичные)

- Однорукий бросок с близкого расстояния (3–5 шагов от кольца) – совершенствование контроля мяча и работы кисти.

- Бросок с места – совершенствование правильного положения ног (одноименная нога впереди),

локтя (под 90°) и завершающего движения кистью.

- Бросок с верхней точки – удержание мяча в финальной фазе перед броском (контроль за обратным вращением).

С движением

- Бросок после стойки – Из защитной стойки резкий подъем в бросок.

- Бросок после шага – Один шаг вперед и бросок (работа на координацию).

Упражнения на точность и стабильность

- 5 точек – серия бросков с 5 ключевых точек вокруг трехочковой линии (по 5–10 попаданий в каждой).

- Лестница бросков – начинаешь под кольцом, после каждого попадания отходишь на шаг назад.

- 21 очко – броски с разных дистанций, засчитываются только серии попаданий.

- Меткий стрелок – нужно попасть 10 раз подряд с одной точки, прежде чем перейти к следующей.

Упражнения на силу броска и работу ног

- бросок с прыжком" – совершенствование синхронного выпрыгивания и выпуска мяча.

- бросок с сопротивлением – использование резинового жгута для увеличения силы броска.

- бросок после ведения – разбег, два шага и бросок в движении.

- бросок после силового приема – имитация борьбы с защитником (например, отталкивание фишки и быстрый бросок).

Игровые и ситуативные упражнения

- бросок после получения паса – партнер передает мяч, игрок ловит и сразу бросает.

- бросок в условиях усталости – серия бросков после интенсивного бега или защитных перемещений.

- соревновательные броски – игрок должен сделать определенное количество попаданий за ограниченное время (например, 50 бросков за 5 минут).

- бросок под давлением – защитник активно мешает, но не блокирует (тренировка скорости принятия решения).

Упражнения для трехочковых бросков

- серии с дуги – 10 бросков подряд с одной точки трехочковой линии.

- бег по дуге – перемещение по трехочковой линии с бросками через каждые 2–3 шага.

- краш-броски – быстрые броски с разных точек за 30 секунд (развитие выносливости).

Дополнительные упражнения для кистей и контроля мяча

- бросок с обратным вращением – акцент на завершающем движении кисти;
- броски с отягощением – использование утяжеленного мяча (1-2 кг) для развития силы.

Повышение точности броска в баскетболе требует сочетания технических упражнений, игровых сценариев, физической подготовки и умственной подготовки. Включив приведенные упражнения в регулярные занятия, игроки могут развить последовательность, точность и уверенность, необходимые для достижения успеха на площадке. Независимо от того, являетесь ли вы новичком или продвинутым игроком, приведенные упражнения могут быть адаптированы в соответствии с уровнем подготовленности и помогут достичь поставленных целей в броске баскетбольного мяча в корзину.

Выводы

Совершенствование техники броска в баскетбольную корзину достаточно сложный и длитель-

ный процесс. На технику броска влияет множество факторов необходимых к учету. Так же предотвращение распространенных ошибок имеет решающее значение для повышения точности бросков в баскетболе и своевременное их выявление и устранение позволит предотвратить формирование неправильного двигательного стереотипа и повысить игровую эффективность. Уделяя особое внимание правильной технике, постоянным занятиям и психологической подготовке, игроки могут улучшить свои навыки бросков и внести более эффективный вклад в успех своей команды. Преподаватели играют ведущую роль в выявлении и исправлении выявленных ошибок, помогая занимающимся раскрыть свой потенциал. Точность попадания баскетбольного мяча в корзину является важным аспектом результативности игрока.

Благодаря сочетанию биомеханического анализа, технологической интеграции и постоянных исследований педагоги играют решающую роль в повышении эффективности баскетболистов на игровой площадке.

Список источников

1. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. М., 2006. 128с.
2. Бондарь А.Н. Учись играть в баскетбол. Минск: 2000. 56 с.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. М., 2007. 145 с.
4. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. Москва: Физкультура и спорт, 2009. 56 с.
5. Кудряшов В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов. Минск, 1999. 105 с.
6. Линденберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. Москва: Физкультура и спорт, 2000. 205 с.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол теория и методика обучения. Москва: Академия. 2004. 334 с.
8. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних спец. учебных заведений физ. культ. / Под ред. Ю.И. Портных. 3-е изд., доп. и перераб. Москва: Физкультура и спорт, 2000. 344 с.
9. Спортивные игры: учеб. для студентов пед. институтов по спец. «Физическое воспитание» / Под ред. В.Д. Ковалева. Москва: Просвещение, 2005. 304 с.
10. Спортивные игры: Техника, тактика обучения / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: Academia, 2008. 518 с.

References

1. Bashkin S.G. Basketball Lessons. Moscow, 2006. 128 p.
2. Bondar A.N. Learn to Play Basketball. Minsk: 2000. 56 p.
3. Gomelsky A.Ya. Basketball: Secrets of Mastery: 1000 Basketball Exercises. Moscow, 2007. 145 p.
4. Grasis A.M. Special Exercises for Basketball Players. Moscow: Physical Education and Sport, 2009. 56 p.
5. Kudryashov V.A. Physical Training of Young Basketball Players. Minsk, 1999. 105 p.
6. Lindenberg F. Basketball: Play and Training. Moscow: Physical Education and Sport, 2000. 205 p.
7. Nesterovsky D.I. Basketball Theory and Teaching Methods. Moscow: Academy. 2004. 334 p.
8. Sports and outdoor games: textbook for secondary specialized educational institutions of physical education. Ed. by Yu. I. Portnykh. 3rd ed., supplemented and revised. Moscow: Physical Education and Sport, 2000. 344 p.
9. Sports games: textbook for students of pedagogical institutes in the specialty "Physical Education". Ed. by V. D. Kovalev. Moscow: Education, 2005. 304 p.
10. Sports games: Technique, tactics of training. Ed. by Yu.D. Zheleznyak, Yu.M. Portnov. Moscow: Academia, 2008. 518 p.

Информация об авторах

Комлев М.А., Московский политехнический университет; Московский государственный институт международных отношений (университет) Министерства иностранных дел Российской Федерации

Гвоздева К.И., Московский политехнический университет

Черкасова Е.В., Московский политехнический университет

Щербакова Е.Е., Московский политехнический университет

© Комлев М.А., Гвоздева К.И., Черкасова Е.В., Щербакова Е.Е., 2025