

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКИ БРОСКОВ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

Бахтиёров У.Б.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,

E-mail: ubaxtiyorov0708@gmail.com

Аннотация: В статье приведены ключевые методические подходы, по успешному обучению и совершенствованию техники бросков мяча у юных баскетболистов, установлены наиболее благоприятные условия для формирования навыков точности и стабильности бросков в условиях соревновательной деятельности.

Ключевые слова: баскетбол, техника броска, координация, реакция, психология, биомеханика, тренировка.

БАСКЕТБОЛДО ТОПТУ ЫРГЫТУУ ТЕХНИКАСЫН ОКУТУУНУН ЖАНА ӨНҮКТҮРҮҮНҮН НЕГИЗГИ ЫКМАЛАРЫ

Бахтиёров У.Б.

Дене тарбия жана спорт боюнча Ўзбек мамлекеттик университети,

E-mail: ubaxtiyorov0708@gmail.com

Аннотация: Макалада жаш баскетболчуларды ийгиликтүү окутуу жана топту ыргытуу техникасын өркүндөтүү боюнча негизги методикалык ыкмалар келтирилген, мелдештик ишмердүүлүк шартында ыргытуунун тактыгын жана туруктуулугун калыптандыруу үчүн эң ыңгайлуу шарттар аныкталган.

Ключевые слова: баскетбол, ыргытуу техникасы, координация, реакция, психология, биомеханика, машыгуу.

MAIN APPROACHES TO TEACHING AND IMPROVING BASKETBALL SHOOTING TECHNIQUES

Bahtierov U.B.

Uzbek State University of Physical Education and Sports,

E-mail: ubaxtiyorov0708@gmail.com

Abstract: The article presents key methodological approaches to the effective teaching and improvement of shooting techniques in young basketball players. It identifies the most favorable conditions for developing accuracy and consistency of shots under competitive conditions.

Keywords: basketball, shooting technique, coordination, reaction, psychology, biomechanics, training.

Введение. Точный бросок мяча в кольцо является ключевым элементом баскетбола, напрямую влияющим на результативность команды. Успех в игре во многом зависит от стабильности и точности выполнения этого приема, особенно в решающие моменты матча. Эффективное развитие навыков броска требует комплексного подхода, охватывающего биомеханические, психофизиологические и педагогические аспекты. Особое значение имеет обучение технике броска у спортсменов в возрасте 12–14 лет, когда происходит

активное развитие нейрофизиологических функций, формируются двигательные стереотипы, чувство ритма, темпа и координации. Этот период является оптимальным для создания прочной технической базы.

Цель исследования. Определить ключевые методические подходы, способствующие успешному обучению и совершенствованию техники бросков мяча у юных баскетболистов, а также установить наиболее благоприятные условия для формирования навыков точности и стабильности бросков в условиях соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования. В ходе теоретического анализа были изучены труды таких авторов, как Платонов В.Н., Матвеев Л.П., Бомпа Т., а также обобщён передовой международный и отечественный тренерский опыт по подготовке баскетболистов. Анализ включал методики преподавания в США, Испании и Литве, странах, лидирующих в подготовке молодых игроков. Практическая часть включала наблюдение за 24 тренировочными сессиями в детско-юношеской спортивной школе, а также проведение сравнительного анализа техники бросков у 30 юных спортсменов до и после применения дифференцированных тренировок, направленных на развитие точности, быстроты принятия решений и бросков под давлением. Применялись видеосъемка, хронометраж, анкетирование и статистическая обработка данных.

Основные принципы обучения.

1. **Системность** — обучение начинается с постановки правильной стойки, захвата мяча, движений рук и ног, затем отрабатываются броски с места, после — в движении и в условиях сопротивления. В процессе обучения важно соблюдать логическую последовательность: от простого к сложному, от известного к новому. Формирование стабильного навыка броска требует от 6 до 8 недель регулярных занятий, в течение которых идет не только моторное закрепление, но и формирование так называемой мышечной памяти.

2. **Индивидуализация** — учет антропометрических данных и уровня развития каждого спортсмена. Игроки с разной длиной рук, уровнем гибкости, зрительно-моторной координацией нуждаются в адаптированных упражнениях. Индивидуальные карты технической подготовки позволяют отслеживать прогресс и корректировать тренировочный процесс под конкретного ученика.

3. **Постепенное усложнение условий** — сначала отработка в статике, затем в условиях шума, давления времени и активной защиты. Это способствует переносу навыка в соревновательную деятельность. Например, в финальных фазах матча игрок должен уметь бросать под психологическим и физическим давлением, что требует специальной подготовки с элементами имитации стресса и усталости.

4. **Повторяемость и вариативность** — регулярные тренировки с различными условиями (дистанция, направление, время суток и т.д.). Повторение формирует устойчивый моторный паттерн, а вариативность обеспечивает адаптацию к изменяющимся условиям игры. Применение 8–10 различных вариантов бросков в одной тренировке позволяет активизировать когнитивные функции, улучшая быстроту принятия решений.

5. **Обратная связь** — регулярный анализ ошибок с помощью видео, зеркало-панелей и тренерских комментариев позволяет спортсмену осознанно корректировать движения. Цифровые технологии (датчики, slow motion) значительно повышают качество

обратной связи и ускоряют процесс обучения. Особую ценность имеет мгновенная обратная связь, позволяющая корректировать технику в реальном времени.

6. **Сознательность и активность обучающихся** — включение обучающегося в анализ, осмысление техники и контроль качества выполнения формирует мотивацию к самосовершенствованию. Участие в тренировочном процессе в роли самоконтролера, введение элементов соревновательности, ведение дневника достижений усиливают вовлеченность спортсменов.

7. **Биомеханическая эффективность** — согласованная работа всех звеньев тела: ноги, корпус, плечи, локоть, кисть. Нарушение баланса или асинхронность движений приводят к искажению траектории полета мяча. Биомеханический анализ (углы в суставах, центры тяжести, вектор силы) позволяет оптимизировать технику с целью повышения точности и экономичности броска.

Результаты и обсуждение. Наблюдения и сравнительный анализ продемонстрировали, что применение указанных принципов в учебно-тренировочном процессе приводит к увеличению точности бросков на 28% и повышению стабильности технических действий на 17%. Особенно результативными оказались упражнения с введением отвлекающих факторов и ограничением времени для принятия решений. Спортсмены, обучавшиеся с использованием индивидуальных карт и биомеханических рекомендаций, показали более значительный прогресс. Согласно анкетированию, 93% участников отметили, что обратная связь в форме видеоповторов и наставлений тренера способствует быстрому исправлению ошибок и укреплению уверенности при выполнении броска.

Заключение. Применение принципов обучения броскам в баскетболе способствует повышению точности, стабильности и уверенности игроков. Наибольшая эффективность данного подхода проявляется в возрасте 12–14 лет, когда активно развиваются координационные способности, двигательные навыки и психологическая устойчивость. Использование методов индивидуализации, моделирования сложных игровых ситуаций и цифровых технологий обучения делает тренировочный процесс более результативным и увлекательным.

Список используемых источников

1. Кнудсон, Д. (2013). *Основы биомеханики*. Springer.
2. Либерманн, Д.Г., Кац, Л., Хьюз, М.Д., Бартлетт, Р.М., МакКлементс, Дж. и Фрэнкс, И.М. (2002). Достижения в применении информационных технологий к спортивным достижениям. *Журнал спортивных наук*, 20(10), 755-769.
3. Magill, RA, & Anderson, DI (2017). *Моторное обучение и контроль: концепции и приложения*. McGraw-Hill Education.
4. Малина, Р. М., Бушар, К. и Бар-Ор, О. (2004). *Рост, созревание и физическая активность*. Кинетика человека.
5. Оказакис, ВХА, Родацки, Альф и Дезан, ВХ (2015). Бросок в прыжке в баскетболе контролируется оптимальной координацией суставов пальцев для достижения оптимальной траектории конечной точки. *Журнал спортивных наук*, 33(16), 1712-1721.
6. Шмидт, РА (1975). Теория схем обучения дискретным двигательным навыкам. *Psychological Review*, 82(4), 225-260.