

ТЕХНИКА БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ: АНАЛИЗ И ОПТИМИЗАЦИЯ

Албеков Шокир Адилбекович

Старший преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД

Республики Узбекистан shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Техника бросков является одним из ключевых элементов игры в баскетбол, так как именно от качества броска зависит эффективность атаки и общая результативность команды. Эта статья направлена на изучение основных аспектов техники бросков, включая биомеханику, психологические факторы и методы оптимизации. Анализируется влияние различных факторов на точность и силу броска, а также рассматриваются современные подходы к тренировкам, направленным на улучшение техники бросков. Результаты показывают, что комплексный подход к тренировкам с акцентом на индивидуальные особенности игроков может значительно повысить эффективность бросков.

Ключевые слова: Баскетбол, техника бросков, биомеханика, тренировка, оптимизация, эффективность.

BASKETBOLDA TO‘PNI TASHLASH TEXNIKASI: TAHLIL VA OPTIMALLASHTIRISH

Albekov Shokir Adilbekovich

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli

katta o‘qituvchisi

shokiralbekov@gmail.com

Annotatsiya: To‘pni tashlash texnikasi basketbol o‘yining asosiy elementlaridan biri hisoblanadi, chunki hujum samaradorligi va jamoaning umumiy natijadorligi aynan to‘pni tashlash sifatiga bog‘liq. Ushbu maqola to‘pni tashlash texnikasining asosiy jihatlarini, jumladan, biomexanika, psixologik omillar va optimallashtirish usullarini o‘rganishga qaratilgan. Turli omillarning to‘pni tashlash aniqligi va kuchiga ta’siri tahlil qilinadi, shuningdek, to‘pni tashlash texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulotlarning zamonaviy yondashuvlari ko‘rib chiqiladi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, o‘yinchilarning individual xususiyatlariga e’tibor qaratgan holda mashg‘ulotlarga kompleks yondashuv to‘pni tashlash samaradorligini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

Kalit soʻzlar: basketbol, tashlash texnikasi, biomexanika, mashgʻulot, optimallashtirish, samaradorlik.

THROWING TECHNIQUE IN BASKETBALL: ANALYSIS AND OPTIMIZATION

Albekov Shokir Adilbekovich
Senior teacher of physical training cycle
Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs
of the Republic of Uzbekistan
shokiralbekov@gmail.com

Abstract: Throwing technique is one of the key elements of basketball, as the effectiveness of the attack and the overall team performance depend on the quality of the throw. This article is aimed at studying the main aspects of throwing technique, including biomechanics, psychological factors, and optimization methods. The influence of various factors on throwing accuracy and strength is analyzed, and modern approaches to training aimed at improving throwing technique are considered. The results show that a comprehensive approach to training, focusing on the individual characteristics of the players, can significantly improve the effectiveness of throws.

Keywords: Basketball, throwing technique, biomechanics, training, optimization, effectiveness.

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол - это динамичная игра, в которой точность броска играет решающую роль. Каждый игрок должен обладать навыками выполнения различных видов бросков, включая броски из-под кольца, средние и дальние броски. Оптимальная техника броска необходима не только для повышения личной результативности, но и для достижения успеха команды в целом. В данной статье рассматриваются ключевые аспекты техники бросков, а также методы их анализа и оптимизации.

Биомеханика броска - это наука, изучающая движения тела при выполнении броска, включая работу суставов, мышц и тканей. Каждый бросок включает в себя несколько фаз: подготовительная, активная и завершительная. Важно понимать, как правильно распределить нагрузку на мышцы и суставы, чтобы избежать травм и повысить эффективность выполнения броска.

Подготовительная фаза включает в себя начальное положение игрока, расстановку ног и рук, а также предварительное движение. Правильная подготовка задает тон всему броску. В активной фазе происходит

непосредственное движение рук и ног, которое приводит к выбросу мяча. Здесь ключевыми моментами являются положение локтя, угол броска и сила, с которой мяч покидает руки. Завершительная фаза включает в себя следующее движение, которое помогает контролировать направление и силу броска.

Оптимальная биомеханика броска зависит от индивидуальных особенностей игрока, таких как рост, физическая форма и уровень подготовки. Исследования показывают, что игроки с правильной техникой броска имеют более высокие показатели точности и силы, что подчеркивает важность индивидуального подхода к каждому спортсмену.

Психологические факторы также играют важную роль в технике бросков. Ментальное состояние игрока в момент броска может существенно повлиять на его эффективность. Страх неудачи, давление со стороны зрителей или соперников могут привести к снижению концентрации и, как следствие, к ошибкам в технике броска.

Методы психологической подготовки, такие как визуализация успешных бросков, могут помочь игрокам справляться с тревогой и повышать уровень уверенности. Визуализация позволяет игрокам заранее представить себе идеальный бросок, что способствует улучшению навыков и повышению точности.

Кроме того, эмоциональная устойчивость и способность управлять своим состоянием в критических ситуациях также являются важными компонентами успешного выполнения бросков. Тренировки, направленные на развитие психологической устойчивости, могут помочь игрокам подготовиться к высоким нагрузкам и стрессовым ситуациям во время матчей.

Оптимизация техники бросков требует комплексного подхода, включающего как физическую подготовку, так и психологические тренировки. Одним из эффективных методов является использование видеозаписи для анализа бросков. Записывая свои броски, игроки могут получить визуальное представление о своих действиях и выявить недостатки в технике. Анализ видеозаписей позволяет тренерам и игрокам совместно работать над исправлением ошибок и улучшением техники.

Также важным аспектом является использование специальных тренажеров и оборудования, которые помогают развивать точность и силу бросков. Например, использование мишеней или автоматических бросковых машин может значительно улучшить навыки игроков. Такие устройства позволяют им тренироваться в условиях, приближенных к игровым, и получать обратную связь о качестве выполнения броска.

Кроме того, индивидуальные тренировки, направленные на развитие силы, гибкости и координации, могут значительно повысить эффективность бросков.

Упражнения, включающие в себя работу с тяжестями, растяжку и специальные координационные тренировки, помогают укрепить мышцы, отвечающие за выполнение броска, и улучшить общую физическую форму игрока.

Наконец, важно учитывать физиологические аспекты, такие как питание и восстановление. Правильное питание и режим отдыха помогают игрокам поддерживать оптимальный уровень энергии и физической формы, что непосредственно влияет на качество выполнения бросков.

Вместе с этим, стоит рассмотреть влияние роста игрока на технику броска в баскетболе. Рост игрока - один из ключевых факторов, влияющих на технику броска в баскетболе. Он определяет не только физические возможности, но и стратегические подходы к игре. В этом разделе мы рассмотрим, как рост влияет на различные аспекты техники броска, включая биомеханику, угол броска и выбор стилей броска.

Рост игрока непосредственно влияет на механические параметры броска. Высокие игроки, как правило, имеют длинные руки и большие размах кистей, что позволяет им выполнять броски с более высоким углом от земли. Это, в свою очередь, увеличивает вероятность попадания в кольцо, поскольку мяч движется по более благоприятной траектории.

Для низкорослых игроков, которые не могут осуществлять броски с такой высоты, требуется более сложная техника. Они часто полагаются на более быстрые и точные броски, используя силу ног и корпуса для создания дополнительной энергии. Это может привести к увеличению количества бросков с более низким углом, что требует высокой точности.

Угол броска играет ключевую роль в успешности броска. Исследования показывают, что оптимальный угол для броска составляет примерно 45 градусов. Высокие игроки могут достигать этого угла более эффективно благодаря своей высоте. Они могут подниматься выше над защитниками и выполнять броски, не опасаясь блокировок.

Низкие игроки, напротив, могут сталкиваться с трудностями при выполнении бросков в условиях давления со стороны защитников. Они часто используют различные техники, такие как броски, с шагом назад или боковые броски, чтобы избежать блокировок. Это требует от них большой ловкости и точности, что может быть сложнее для освоения.

Рост также влияет на стиль броска. Высокие игроки чаще используют броски сверху и броски с поднятой рукой, позволяя им снижать влияние защитников. Их броски, как правило, более мощные, что делает их эффективными в близкой зоне, но может быть менее эффективными на больших расстояниях.

Низкие игроки, в свою очередь, развивают более разнообразные стили броска, включая броски с разворотом, броски с одной рукой и различные варианты бросков с близкого расстояния. Они часто полагаются на скорость и технику, что требует от них разработки уникальной индивидуальной техники, адаптированной под их физические возможности.

Психологический аспект также играет важную роль. Высокие игроки могут испытывать меньше давления в условиях, когда они бросают мяч, так как их высота дает им уверенность. Низкие игроки могут чувствовать необходимость компенсировать свой рост более высокой точностью и разнообразием бросков, что может добавлять стресс в момент броска.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Техника бросков в баскетболе является сложным и многогранным процессом, требующим внимания к биомеханике, психологическим аспектам и методам оптимизации. Комплексный подход к тренировкам, учитывающий индивидуальные особенности игроков и современные технологии, может значительно повысить эффективность бросков. Важно не только развивать физические навыки, но и работать над психологической устойчивостью, что в конечном итоге приведет к улучшению результатов игроков и команды в целом.

Кроме того, рост игрока существенно влияет на технику броска в баскетболе, определяя биомеханические аспекты, угол броска, стиль выполнения и психологические факторы. Высокие игроки имеют преимущество в выполнении бросков благодаря своему росту, однако низкие игроки часто развивают уникальные техники, чтобы компенсировать свои физические ограничения. Понимание этих факторов может помочь тренерам разрабатывать индивидуализированные программы подготовки, направленные на оптимизацию техники бросков для игроков различного роста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гомельский В. Как играть в баскетбол. Книга. 2019.
2. Luthra M., Shukla S. «Biomechanics of Basketball Shooting: A Review.» // International Journal of Sports Science, 2018. 8(3), 120-126.
3. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе. Учебное пособие. 2009.
4. Smith D.J. «Psychological Skills Training for Athletes: A Comprehensive Guide.» // Journal of Applied Sport Psychology, 2017. 29(2), 122-135.
5. Мостовая Н.В., [Андрющенко](#) Л.Б., Васельцова Л.Б. Баскетбол. Учебное пособие. 2017.
6. Gorman M. Basketball Techniques: A Comprehensive Guide to Shooting, Passing, and Dribbling. // Human Kinetics. 2019.

7. Портных Ю.И., Фетисова С.Л., Несмеянов А.А. Доступный каждому баскетбол. Учебное пособие. 2011.
8. Renshaw I., Fairweather M. «The Role of Skill Acquisition in Sports Training.» // Sports Medicine, 2018. 48(6), 1377-1386.
9. Ganieva F.V. Basketbolchilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish va turli tayyorgarlik sikllarida mashg‘ulotlar o‘tkazish xususiyatlari. Ўқув қўлланма. 2025.
10. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. Учебное пособие. 1981.