

ЗНАЧЕНИЕ ШТРАФНОГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ FIBA 3X3

Костикова О. В.

*И.о. доцента кафедры «Физического воспитания и спорта»
Наманганского Государственного Педагогического института*

Аннотация. В данной статье говорится о значении штрафного броска в баскетболе FIBA 3x3. Данная статистика свидетельствует о том, что баскетбол FIBA 3x3 имеет большие перспективы в мировом спорте и требует тщательного изучения с научной точки зрения. Цель исследования состояла в том, чтобы проанализировать результативность и значимость штрафных бросков в баскетболе FIBA 3x3. Оценка техники выполнения штрафного броска была одинаковой и к концу эксперимента повысилась в двух командах, что послужило повышению процента попаданий игроков и команд в целом. Применение одинаковой методики тренировки штрафного броска у команд различной квалификации привело к достоверному приросту эффективности выполнения штрафных бросков, что экспериментально доказано.

Ключевые слова: штрафной бросок, эффективность, результативность, техника выполнения, тактика, методика обучения, баскетбол, FIBA 3x3, процент реализации штрафных бросков в баскетболе 3x3.

FIBA 3X3 BASKETBOLDA PENALTI TO'PINI TASHLASHNING AHAMIYATI

Kostikova O.V.

*Namangan davlat pedagogika instituti
"Jismoniy tarbiya va sport" kafedراسi katta o'qituvchisi*

Аннотация. Ushbu maqola FIBA 3x3 basketbolida penalti to'pini tashlashning ahamiyati haqida gapiradi. Ushbu statistika shuni ko'rsatadiki, FIBA 3x3 basketboli jahon sportida katta istiqbolga ega va ilmiy nuqtai nazardan puxta o'rganishni talab qiladi.

Tadqiqotning maqsadi FIBA 3x3 basketbolida penalty to'pi zarbalarining samaradorligi va ahamiyatini tahlil qilish edi. Penalti to'pini tashlash texnikasini baholash bir xil bo'ldi va tajriba yakuniga ko'ra ikki jamoada ko'paydi, bu esa o'yinchilar va umuman jamoalarning penalty to'pi zarbalari foizini oshirishga xizmat qildi. Turli malakali jamoalar uchun bir xil penalty to'pini uloqtirish bo'yicha o'qitish metodologiyasidan foydalanish penalti to'pini tashlashning samaradorligini sezilarli darajada oshirishga olib keldi, bu eksperimental tarzda isbotlangan.

Kalit so'zlar: penalti to'pini tashlash, samaradorlik, natijaviylik, ijro texnikasi, taktika, o'qitish usullari, basketbol, FIBA 3x3, 3x3 basketbolida penalty to'plarini tashlashni ijro etish foizlari.

THE MEANING OF A PENALTY THROW IN FIBA 3X3 BASKETBALL

Kostikova O. V.

Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Sports,

Namangan State Pedagogical Institute

Annotation. This article talks about the meaning of a free throw in FIBA 3x3 basketball. These statistics indicate that FIBA 3x3 basketball has great prospects in world sports and requires careful study from a scientific point of view. The purpose of the study was to analyze the effectiveness and significance of free throws in FIBA 3x3 basketball. The assessment of free throw technique was the same and by the end of the experiment increased in the two teams, which served to increase the percentage of hits of the players and teams as a whole. The use of the same free throw training methodology for teams of different qualifications led to a significant increase in the efficiency of free throws, which has been experimentally proven.

Key words: free throw, efficiency, effectiveness, execution technique, tactics, teaching methods, basketball, FIBA 3x3, percentage of free throws in 3x3 basketball.

Актуальность. В настоящее время в Узбекистане благодаря постоянной поддержке со стороны Президента Республики Ш. М. Мирзиёева приоритетное направление приобрели физическая культура и спорт. Свидетельством этому

является принятый Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» (от 03.11.2020 г.), а также ряд правительственных постановлений о развитии физической культуры и спорта.

За годы независимости под руководством Президента Шавката Миромоновича Мирзиёева в Узбекистане созданы благоприятные условия для развития всех видов спорта, особенно детского и юношеского. Так как именно с маленьких завоеваний наших детей начинается дорога к достижениям в большом спорте. Именно развитие детского спорта является гарантом будущих побед, основой приумножения славы Узбекистана на международной арене. «Думаю, что выражу общее мнение нашего народа, если скажу: целеустремленная, преданная Родине молодежь – это самое большое наше богатство, «золотой фонд» нации» - сказал Мирзиёев Ш. М.

Баскетбол 3x3 (Стрит бол) имеет большое количество общих элементов игры с классическим баскетболом, тем не менее, данный вид спорта является обособленным и обладает своими особенностями с точки зрения технической, функциональной, тактической и психологической подготовки. В отличие от классического баскетбола команды 3x3 играют на одно кольцо, размер площадки при этом составляет 15 на 11 метров. Попадание из-за дуги приносит два очка, любое другое – одно очко. FIBA 3x3 World Tour (Мировой тур) – это соревнования, которые проводит FIBA с 2012 года. Они состоят из нескольких этапов, проходящих по всему миру. Самые элитные спортсмены баскетбола 3x3 борются за титул чемпионов. Уровень игры, который демонстрируется спортсменами, по многим критериям служит эталоном для игроков и ориентиром для тренеров. Особого внимания заслуживает разбор статистических протоколов соревнований с целью выявления сильных и слабых сторон команд, определения критериев игры, которые давали преимущество командам над соперником и приводили к положительным результатам. Одним из важнейших показателей является результативность и процент реализации штрафных бросков, после набранных командных фолов. Данный факт способствует концентрации внимания во время сильного противостояния, особенно при быстрых атаках и тактическому

переосмыслению нападения в целом. Тренерам команд необходимо разрабатывать методологию тренировочного процесса и расставлять акценты в подготовке баскетболистов 3х3 в соответствии с современными требованиями игры.

Баскетбол 3х3 «молодой» Олимпийский вида спорта, в котором есть свои специфические особенности. Те показатели, которые определяют результат матчей в баскетболе 5х5, не всегда оказывают столь весомое влияние в баскетболе 3х3.

Баскетбол FIBA 3х3 (Стритбол) — это разновидность баскетбола, в который, зачастую, играют на открытых площадках. В игре очень быстрый темп, а сами игроки, если брать профессиональные матчи, имеют в своём арсенале кучу трюков с забрасыванием мяча в кольцо и отыгрышем соперника. Streetball (на английском) версия игры, которая взяла много правил у баскетбола, однако и свои новые тоже внедрила.

Для многих стритбол — это страсть, уличное искусство в то время и грубый вид спорта для крепких мужчин, где нельзя давать слабину. Эта игра заставляет восхищаться и радоваться публику, особенно, когда лучшие стритболисты выполняют чудесный дриблинг и тем самым унижают противника. И, тем не менее, стритбол — это основа дружбы, потому что спорт — это то, что связывает и объединяет миллионы людей во всём мире.

Штрафной бросок — это возможность, предоставляемая игроку, набрать одно (1) очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.

Можно использовать любой способ выполнения штрафного броска в корзину, но игроки должны бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху или коснулся кольца, щита.

Баскетбол FIBA 3х3 – это контактная игра, в которой очень часто происходят нарушения правил, так называемые фолы. Штрафной бросок (от англ. free throу, буквально «свободный бросок») в баскетболе выполняется в случае фола в момент выполнения броска (персональные фолы), не спортивных, технических и командных фолов. Штрафной бросок – это предоставляемая игроку возможность набрать легкие очки без помех с линии штрафного броска. Таким образом, штрафной бросок может решить исход матча в баскетболе 3х3, ведь он позволяет

беспрепятственно набирать очки в атаке, которые могут переломить ситуацию в сторону проигрывающей команды или укрепить положение в игре выигрывающей стороны. Поэтому такую ситуацию стоит воспринимать не только как случайный шанс заработать дополнительные очки, но и как одно из направлений отработки общей техники броска одной рукой.

Важность овладения штрафным броском заключается в том, что он с одной стороны, имеет самостоятельное игровое назначение (количество попаданий со штрафного составляет значительную часть общего счета игры), с другой стороны, навык выполнения штрафных бросков является основой для формирования всего комплекса движений, который используется баскетболистами для бросков мяча в корзину.

Штрафной бросок - это возможность, предоставляемая игроку, набрать одно очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.

Серия штрафных бросков - это все штрафные броски в результате наказания за один фол.

Таким образом, целью данного исследования является, анализ результативности и значимости штрафных бросков в баскетболе FIBA 3x3.

Материалы и методы исследования. Материалами для данного исследования являются литературные источники и методические документы по данной тематике. В процессе данного исследования использовались такие методы, как: библиографический и ретроспективный анализ, теоретическое обобщения и сравнение, системный и комплексный подход. Главным методом исследования явился сравнительный анализ информационных источников по данной теме.

Полученные результаты и их обсуждение. В исследовании принимали участие студенты Наманганского государственного педагогического института и Наманганского государственного университета 8 юношей и 8 девушек разных курсов, занимающихся баскетболом. Норматив штрафного броска для юношей – 5 попаданий из 10 бросков (50%), а для девушек – 4 попадания из 10 бросков (40%). Техника и результативность штрафного броска тренировалась в ходе учебно-тренировочных занятий по баскетболу 3x3. Занятия проходили 3 раза в неделю.

При выполнении норматива студенты выполняли десять (10) бросков с линии штрафного броска и считали попадания. При этом игрок мог использовать любой вид броска, но при этом не имел права касаться линии штрафного броска или площадки по ту сторону линии, пока мяч не достигнет корзины или щита.

В ходе исследования выявили, что у юношей средний процент попаданий с линии штрафного броска составил 50,4%, у девушек - 40,8%, что соответствует норме (см. рис.1). Таким образом, мы видим, что у студентов достаточно хорошо натренирован штрафной бросок, и выделение времени на его тренировку на занятиях оправдывает себя. Однако, в дальнейшем необходимо увеличивать эти показатели.

| | Средний процент попаданий | Норматив |
|---------|---------------------------|----------|
| Юноши | 50.4 | 50 |
| Девушки | 40.8 | 40 |

Рис. 1. Средний процент попаданий у девушек и юношей.

Исход матча - это непредсказуемая ситуация (особенно, если команды равные по силе), поэтому выполнение штрафного броска, казалось бы, не заслуживает большого внимания. Но при ближайшем рассмотрении оказывается, что успешность команды в совершении штрафных бросков коррелируется с её общей успешностью в игре. Исследование факторов результативности штрафных бросков в студенческих командах показало, что команды, выполнявшие более точные штрафные броски, имели на 16,7% большую вероятность победы в матче [5].

Исходя из обзора и анализа научных источников, ситуационные задания, которые формирует тренер, могут помочь отработать штрафные броски в разном темпе и при разных условиях. Сам фактор соревновательной деятельности и выполнение упражнений больше всего влияют на точность и успешность штрафных бросков [3].

Возможно, что такая низкая эффективность многообещающих методик может быть объяснена следующими причинами: - несоответствие тренировочных методов повышения результативности штрафных бросков условиям реальных

соревнований; - игнорирование некоторых важных факторов, способных изменить точность броска; - недостаточный технологический уровень проработки методики, которая должна представлять собой чёткий регламент тренировок [4]. Исследование несколько десятков упражнений, из которых было выбрано только девять, наиболее подходящих для тренировки результативности штрафных бросков в баскетболе 3х3: пять вариантов командного позиционного нападения и четыре варианта защиты от нападения. Упражнения были сформированы в единый комплекс.

Исследование на профессиональных игроках показало, что наиболее эффективным будет выполнение этого комплекса в течение 5 минут. Все эти упражнения должны выполняться в виде соревнований, так, чтобы каждая группа попеременно играла за нападающих и за защиту. Комплекс рекомендуется повторять по 7-10 подходов, в перерывах практикуя штрафные броски. В ходе нападения и защиты все нарушения также караются штрафными бросками, которые следует выполнять в обязательном порядке. Для поддержания соревновательного духа рекомендуется также вести счёт очков на протяжении всей тренировки [4].

Самим игрокам рекомендовали фокусироваться на собственных ощущениях и движениях, запоминая и воспроизводя наиболее удачные примеры. Внимание стоит уделять и частоте сердечных сокращений, и другим вегетативным функциям нервной системы, и психологическому состоянию, чтобы не оказаться в проигрыше из-за чрезмерного волнения на настоящем матче.

Заключение. Штрафной бросок очень важный элемент игры, который может решить исход матча. В настоящее время игроки тренируют штрафной бросок независимо от своей позиции, и процент попаданий штрафных бросков на сегодняшний день гораздо выше, чем был ранее.

Обзор научных источников показал, что штрафные броски и их отработка на тренировках оказывают заметное влияние на общие показатели команды в игре. Однако чаще всего при составлении и выполнении упражнений недооценивается соответствие ситуации реальной обстановке матча (в том числе, психоэмоциональное состояние игроков). Таким образом, залогом успеха методик

по повышению результативности штрафных бросков оказались максимальная приближенность условий тренировки к игровым, включая соответствующую нагрузку, поощрение соревновательного азарта, а также концентрация игроков на своём состоянии и воспроизведение наиболее успешных практик и движений.

Соблюдение этих рекомендаций поможет улучшить командные и индивидуальные показатели игроков в баскетбол FIBA 3x3 как в успешности штрафных бросков, так и в успешности матчей в целом.

Список литературы:

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» от 03.11.2020 г.
2. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе. -1990. -№6,7-с.17-18.
3. Горбуля В.Б., Бессарабов Н.С., Горбуля В.А. Спортивно-техническая подготовка по баскетболу студентов первого курса факультета физического воспитания. //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта – 2007.
4. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 124с.
5. Костикова О.В. Болтобаев С.А. Мирзаев С.Азизов С.В. (2023). Значение техники свободного броска в баскетболе по его эффективности среди игроков разной позиции в чемпионате Узбекистана среди женских команд высшей лиги [Набор данных]. Зенодо. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10156038>
6. Костикова О.В. Спортивные игры и методика их преподавания (Баскетбол) (учебник). Наманган: НамГПИ, 2024г.
7. Костикова О.В. Баскетбол для всех (учебно-методическое пособие). Наманган: НамГУ, 2011г.-84с.
8. Костикова О. В., Курбангалиева Л. М., Азизова Р. И. Результаты комплексного тестирования в женской баскетбольной студенческой команде //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2012. – №. 5. – С. 235.

9. Костикова О.В. «Влияние техники на эффективность и результативность выполнения штрафного броска в баскетболе»// JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH VOLUME-6 ISSUE-11 (2023-30-November) стр. 9-15

10. Олефиренко В.Н., Кононец А.Е. Повышение результативности игровой деятельности в баскетболе на занятиях по физической культуре у студентов не физкультурных вузов/Олефиренко В.Н., Кононец А.Е.//Вестник Челябинского государственного университета. 2014. № 4 (333). Образование и здравоохранение. Вып. С. 86-90.

11. Рыбалкин С.Н. Технология повышения точности выполнения штрафных бросков квалифицированными баскетболистами/Рыбалкин С.Н.//Учёные записки университета имени Лесгафта – 2011 – №6 (76)

12. Таран И.И., Беляев А.Г., Виноградов Р., Коскин А.С. Исследование факторов результативности штрафных бросков в баскетболе в студенческих командах/Таран И.И. и др.//Учёные записки университета имени Лесгафта –2017. – №3 (145)