**Дата: 11.12.2020**

**Группа: 20-ИСиП-1дк**

**Наименование дисциплины (МДК) физическая культура**

**Тема: Броски мяча в корзину ( с места, в движении, прыжком)**

**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 (рис. 16), 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 (рис. 17, 18). 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 (рис. 17а, 18а). После этого игрок медленно выпрямляется и выносит руки вперед. Кисти остаются опущенными вниз (рис. 176, 186). 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 (рис. 17в, 18е). 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 (рис. 17г, 18г). 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 (рис. 19).**

**Овладев мячом под правую ногу, игрок отводит руки вправо, загораживая наклоненным туловищем мяч от противника (рис. 19а).**

**С шагом левой ноги следует резко повернуться лицом к щиту (рис. 196), подпрыгнуть вверх-вперед и максимально вытянуться, чтобы возможно быстрее,   не отдаляясь от противника, провести  прямые руки с мячом под руками противника (рис. 19в). В последний момент мягким движением кистей мяч выпускается из рук (рис. 19г). Мяч следует направлять в щит, благодаря чему достигается большая точность попаданий (рис. 195).**

**Бросок двумя руками от груди (рис. 20, 21, 22). 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 (рис. 20) или одна нога немного отставляется назад (рис. 21), 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 (см. рис. 21а). 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 (см. рис. 216).**

**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 (рис. 22), а для броска с вращением локти несколько разводятся и мяч опускается ниже (см. рис. 20).**

**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 (рис. 23). При этом все движения игрока аналогичны броску без прыжка, но присед делается еще глубже (рис. 23 а). Одновременно разгибая руки и ноги, игрок выпрямляется, после чего следует взлет и выталкивание мяча. Ноги, туловище и руки игрока должны составлять прямую линию (рис. 23 в). Прыжок значительно усиливает силу броска. Многие игроки добивается 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 (рис. 24). 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 (рис. 24 а). Затем начинается прыжок с поворотом через левое плечо (можно поворачиваться в любую сторону) (рис. 24 б). Повернувшись в воздухе на 180°, игрок подносит мяч к голове (рис. 24 в).**

**Находясь в высшей точке взлета, игрок вытягивает руки вперед, придавая мячу нужное направление (рис. 24 г). 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.**

**Рис. 25
Наиболее простым является бросок с  места из-под щита (рис. 25).**

**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 (рис. 25 а).**

**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 (рис. 25 б, в).**

**При угрозе нападения со стороны противника требуется особая быстрота движений. Переложив мяч на кисть левой руки (рис. 26 а), игрок резко выпрямляется, поднимаясь на носки и вытягивая руку, направляет кистью мяч в корзину (рис. 26 б). Резкое выпрямление ног и стремление игрока вверх приводит к небольшому прыжку (рис. 26 в).**

**Более сложным является *бросок с прыжком после ведения*, при котором нужна хорошая координация движений рук и ног (рис. 27). 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 (рис. 27 а). Затем мяч подтягивается к груди, и правой ногой делается короткий шаг, тормозящий поступательное движение (рис. 27 б). Одновременно с выносом мяча вверх двумя руками подтягивается согнутая в колене левая нога, что способствует увеличению прыжка (рис. 27 в). Сделав прыжок, игрок опускает правую руку, и мяч остается на кисти левой руки, которая вытягивается вверх (рис. 27 г). В высшей точке прыжка рука и туловище совершенно выпрямляются и мяч выталкивается мягким движением кисти и пальцев (рис. 27 5). 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 удается подвести мяч для броска с отскоком от щита, следует бросать непосредственно в корзину. Чаще такой бросок удается с прямого разбега (рис. 28). 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 (рис. 28 г, д.) 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.**