

УДК 796.323

Ключевая роль точной передачи в баскетболе для успешного выполнения дальнего броска

Солодовник Екатерина Михайловна

Петрозаводский Государственный Университет

Аннотация

Цель исследования – выявить взаимосвязь между точностью передач и эффективностью попаданий мяча в кольцо, определить влияние точной передачи на подготовку игрока к выполнению дальнего броска.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, видеоанализ игровых ситуаций, методы математической статистики.

Результаты исследования и выводы. Полученные результаты позволяют сделать заключение о целесообразности включения в учебно-тренировочный процесс девушек-баскетболисток задания по улучшению качества передач для выполнения дальнего броска.

Ключевые слова: баскетбол, точность передач, игровые навыки, статистический анализ.

The key role of accurate passing in basketball for successful long-range shooting

Solodovnik Ekaterina Mikhailovna

Petrozavodsk State University

Abstract

The purpose of the study – to identify the relationship between the accuracy of passes and the effectiveness of the ball hitting the target, as well as to determine the influence of accurate passing on the player's preparation for executing long-range shots.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature, video analysis of game situations, and methods of mathematical statistics.

Research results and conclusions. The obtained results allow for the conclusion regarding the feasibility of including tasks aimed at improving the quality of passes for executing long-range shots in the training process for female basketball players.

Keywords: basketball, passing accuracy, gameplay skills, statistical analysis.

ВВЕДЕНИЕ. Выполнение точных трехочковых бросков – одно из ключевых направлений для достижения успеха в напряженных играх с равным или более сильным соперником, особенно в концовке матча [1]. Баскетбол – динамичная и захватывающая игра, в которой точность броска играет ключевую роль в успехе команды. Каждый игрок, стремящийся к совершенствованию своих навыков, задаётся вопросом: что влияет на точность броска? Ответ не так прост. Факторы разнообразны и многогранны: от технических аспектов исполнения до психологического состояния спортсмена [2]. Понимание этих факторов поможет игрокам и тренерам разработать эффективные методы тренировки и улучшить результаты. Эффективность попаданий баскетболистов зависит от психологических и физиологических факторов, которые тренерский состав должен анализировать и корректировать наравне с обучением технике дальнего броска [3]. Психологические факторы, негативно сказывающиеся на броске: потеря концентрации, неуверенность, боязнь, нервозность, торопливость, суеверия, страх, самонадеянность, недостаток решительности, сосредоточенности, беззаботность и т.д. Физиологические факторы: физические кондиции, неправильная разминка, травмы, перетренированность, нарушение зрения, утомление, недостаточная тренированность и отсутствие способностей. В нашей работе исследуется ключевая роль передачи мяча в процессе достижения успеха при выполнении дальних бросков. В баскетболе точность передачи не только способствует созданию выгодных ситуаций для атаки, но и напрямую влияет на эффективность броска. Мы проанализировали видеозаписи матчей, демонстрирующие, как качественная передача может повысить шансы на успешный

бросок, оцениваются точные и неточные передачи партнеров. Современная статистика соревнований и видеозаписи игр Российской Федерации Баскетбола (далее – РФБ) позволяет тренерскому составу анализировать персональные игровые действия своих подопечных, выявлять индивидуальные ошибки в технической подготовке игроков и систематически корректировать учебно-тренировочный процесс для их исправления. Точная передача мяча в баскетболе является критически важным элементом для достижения успеха при выполнении дальних бросков. Правильно выполненная передача позволяет игроку получать мяч в удобном положении, что значительно увеличивает шансы на успешный бросок. Эффективная передача требует от игроков хорошей координации, умения предсказывать и чувствовать движения друг друга, чтобы создавать на площадке оптимальные условия для броска. Выполнение эффективной передачи может привести к созданию свободного пространства для дальнего броска. Уверенность игрока в точной передаче способствует спокойному подходу к дальнему броску, что также оказывает влияние на его успешность. В данной статье анализируются примеры из матчей первенства России по баскетболу, демонстрирующие, как качественная передача может повысить шансы на успешный бросок, подчеркивается необходимость тренировки навыков передачи как важной составляющей бросковой подготовки баскетболистов.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ: анкетирование игроков команды о влиянии различных факторов на точность броска, видеоанализ игровых ситуаций с акцентом на передачах перед дальними бросками, статистический анализ сравнения данных о результативности бросков в зависимости от качества передач, выявление закономерностей и статистически значимых различий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В данном исследовании было определено количество голевых передач, выполненных для бросков с дальней дистанции командой девушек спортивной школы Олимпийского резерва (далее – Команда). Также в нашей работе проведен персональный анализ видеозаписей бросков игроков Команды в 17 играх Первенства России по баскетболу среди девушек сезона 2023-2024 гг. по статистическим данным РФБ. Статистика сайта РФБ (раздел «Ход игры») фиксирует момент игрового времени, когда баскетболист выполнял трехочковый бросок, а также его результативность. Изначально был проведен опрос (анкетирование) игроков Команды на тему: какой из факторов, по их мнению, больше всего влияет на эффективность попадания дальнего броска. В таблице 1 приведены десять распространённых факторов, влияющих на точность попадания трехочковых бросков, каждый из которых игроки команды оценивали по пятибалльной системе.

Таблица 1 – Факторы, влияющие на точность дальнего броска игроков команды

№	Факторы	Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Усталость	0	1	2	4	5
2	Излишнее волнение	0	1	2	4	5
3	Неуверенность	0	1	2	4	5
4	Соппротивление защитника	0	1	2	4	5
5	Неточная, неудобная передача	0	1	2	4	5
6	«Давление» тренера	0	1	2	4	5
7	Крик, шум болельщиков	0	1	2	4	5
8	Присутствие родителей, родных	0	1	2	4	5
9	Поспешность	0	1	2	4	5
10	Неправильная разминка	0	1	2	4	5

В опросе участвовали 10 игроков команды, соревновавшихся во всех 17 играх Первенства России. По всем факторам каждый игрок выставлял свою оценку, и был произведен суммарный подсчет баллов (рис. 1).

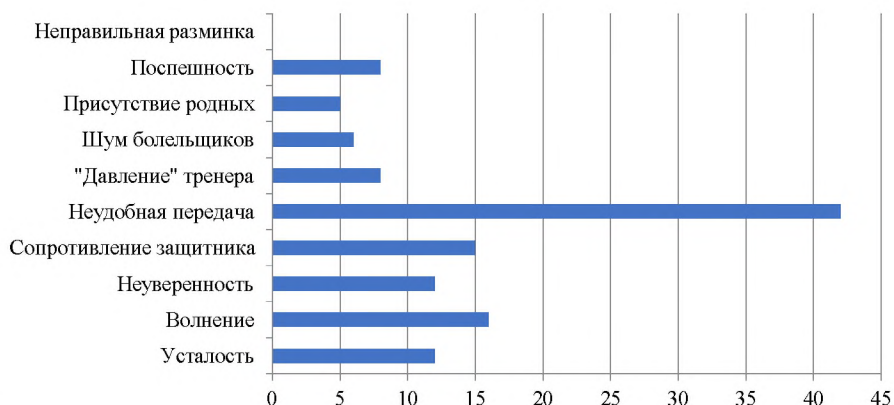


Рисунок 1 – Факторы, влияющие на точность попадания трехочковых бросков (к-во баллов)

Рисунок 1 показывает, что неудобная, неточная передача больше всего влияет (42 балла из 50 возможных) на процент попаданий в игровой обстановке, что доказывает важность комфортной передачи для игроков Команды. Следующим пунктом идет «волнение», за которое Команда отдала 16 баллов, но в пятнадцатилетнем возрасте самооценка еще не на должном уровне, и не каждая девушка сможет определить степень волнения. Вследствие волнения появляется неуверенность, которую также выделяют некоторые игроки. Баскетбол — игра с высоким психологическим напряжением, и этот факт при бросках более очевиден, чем при выполнении любых других технических приемов. Хорошие «снайперы» должны быть уверены в себе, но они должны понимать, что бывают и сбои. Тренеру нужно учитывать это и не допускать ничего, что лишало бы игрока уверенности. Единственный фактор, к которому ни у одного игрока Команды нет претензий, — это разминочная часть, что можно отнести к заслугам тренерского состава. Так как большинство баллов отдано Командой за фактор «неточная передача», в ходе исследования был проведен скрупулезный видеоанализ статистики РФБ двух полуфиналов и финальной части Первенства России сезона 2023–2024 гг. по реализации дальних бросков Команды после передач партнеров [4]. В общей сложности девушки отыграли 17 игр на вышеуказанном Первенстве. Было непросто, но интересно просмотреть все видеозаписи и подсчитать все неудобные и голевые передачи игроков Команды для выполнения дальних бросков, совершенных на данных соревнованиях, а также трехочковых бросков, выполненных самостоятельно. Статистика сайта РФБ (раздел «Ход игры») позволяет проверить, в какой момент игрового времени баскетболист выполнял бросок, результативный он или нет. Как известно, игрок либо останавливается самостоятельно после ведения на дальний бросок без сопротивления или обыгрывает с помощью наигранных финтов своего оппонента, либо выполняет его после передачи партнера по Команде. Точная передача партнеру для исполнения дальнего броска должна быть безукоризненной, то есть выполнена с необходимой скоростью в область грудной клетки. При этом игрок, получающий мяч, не должен терять равновесие тела, нагибаться или тянуться за мячом в каком-либо направлении,

так как при хорошем равновесии нападающий может координировать напряжение каждой мышцы для создания общего усилия в направлении корзины. В этой связи во время подсчета авторы очень строго отнеслись к определению «точная» передача.

В таблице 2 указаны выполненные трехочковые броски Команды на Первенстве России после передач, а также броски после ведения в процентном отношении к общему числу выполненных бросков в 17 играх [4].

Таблица 2 – Определение количества и процента попаданий бросков игроков команды с дальней дистанции на Первенстве России

Броски, выполненные после ведения самостоятельно				Броски, выполненные после точной передачи партнера				Броски, выполненные после неточной передачи партнера			
Всего: 14				Всего: 175				Всего: 235			
Неудачные		Удачные		Неудачные		Удачные		Неудачные		Удачные	
Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
11	78,57	3	21,43	86	49,14	89	50,86	222	93,3	13	5,53

Всего игроки Команды атаковали кольцо соперника с дальней дистанции 414 раз, из них 88 бросков достигли цели. Процент попаданий с дальней дистанции у Команды в вышеуказанных играх первенства России равен 21,25%.

В таблице №2 представлено три раздела дальних бросков, по каждому из которых собрана информация о количестве, проценте попаданий и промахов.

1.Броски, выполненные после ведения самостоятельно.

Таких набралось всего четырнадцать попыток, и лишь три из них оппоненты позволили бросить без сопротивления. Все три попытки оказались успешными, что говорит о хорошей технической бросковой подготовке игроков Команды. Но в игре с сильным соперником трехочковые броски без сопротивления — это скорее исключение, возможны лишь в прорыве, и в случае промаха тренер вряд ли будет доволен.

При сопротивлении соперника задача усложняется. Для успешного выполнения трехочкового броска нападающему (девушки пятнадцатилетнего возраста) необходимо быть всесторонне развитым: обладать отличной физической формой, достойными антропометрическими данными, высокой технической подготовкой, обманными финтами, игровыми навыками и т. д. Большинство игроков Команды не готовы к успешному дальнему броску с активным сопротивлением, особенно в концовке напряженной встречи. Интересен тот факт, что в опросе игроков Команды о факторах, влияющих на точность дальних бросков (рис. 1), лишь трое указали на значимость «сопротивления защитника». Эти игроки задней линии основной пятерки Команды поставили по пять максимальных баллов за «сопротивление защитника», так как на собственном опыте ощутили всю сложность данной игровой ситуации. Остальные девушки, вероятно, не осознают или не представляют, насколько это сложно, иначе «сопротивление защитника» на рисунке 1 опередило бы остальные факторы, влияющие на точность броска.

2. Броски, выполненные после точной передачи партнера.

За 17 матчей девушки бросали с дальней дистанции после точного паса 175 раз, из которых 89 (50,86%) были успешными, а 86 (56%) – неудачными. Анализ видео матчей Первенства России показывает, что при получении точной передачи

техника броска и равновесие тела бросающего игрока не изменяются, что является основным преимуществом голевого паса [4].

3. Броски, выполненные с неточной передачи партнера.

Игроки Команды атаковали кольцо соперника с трехочковой линии после неточной передачи 235 раз, из которых только 13 (5,53%) были удачными и 222 раз (93,3%) – неудачными. Видеопросмотр игр Первенства России показал, что при приеме неточной передачи для выполнения дальнего броска наблюдается поспешность и потеря равновесия тела бросающего игрока. В этой связи появляются ошибки в технике исполнения дальнего броска, такие как несвойственная траектория полета мяча, недостаточное сгибание в коленных суставах для выполнения прыжка и неправильное положение стоп в подготовительной фазе броска. Все вышеперечисленные ошибки негативно влияют на процент попаданий игроков и на результат Команды в общем итоге. Опытные игроки при некомфортной передаче делают невысокую, быструю подпрыжку или быстрый удар в пол для более устойчивого равновесия, но игроки Команды не владеют этим приемом в совершенстве, за редким исключением.

В работе проведен сравнительный анализ попаданий и промахов с дальней дистанции в процентном отношении к общему количеству бросков за 17 игр Первенства России по трем разделам, указанным в таблице 2.

Рисунок 2 демонстрирует соотношение процента попаданий бросков с дальней дистанции после неточной передачи партнера: 93,3% попыток оказались нереализованными, и только 5,53% бросков достигли цели. После точного паса аналогичные показатели следующие: 49,14% промахов и 50,84% попаданий. При правильной передаче процент попадания с игры у игроков Команды выше примерно в десять раз. Броски, выполненные после самостоятельного ведения, составляют небольшую часть от общего количества выполненных бросков, а именно 14 из 414 попыток. Три попытки, исполненные без сопротивления защитников, игроки реализовали со стопроцентной точностью.

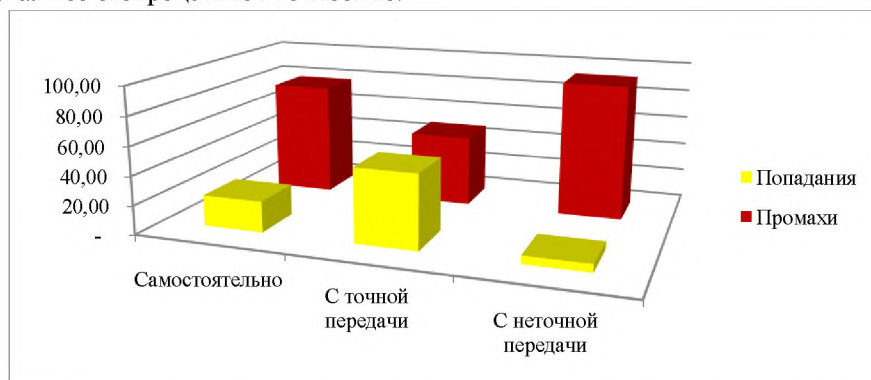


Рисунок 2 – Процент попаданий бросков игроков команды с дальней дистанции на Первенстве России

ВЫВОДЫ. Просмотрев и проанализировав видеозаписи 17 игр Команды на Первенстве России, можно утверждать, что успешное выполнение дальнего броска в баскетболе во многом зависит от точности передачи мяча, по крайней мере, у девушек пятнадцатилетнего возраста. Правильная передача позволяет игроку получать мяч в удобном положении, что значительно увеличивает шансы на

успешный бросок. В нашей работе доказано, что процент попаданий при удобной передаче партнера больше, чем при выполнении дальнего броска после неточного паса, в десять раз. Выполнение эффективной передачи требует от игроков хорошей координации и тренированности. Всего игроки Команды в 17 матчах Первенства России атаковали кольцо соперника с дальней дистанции 414 раз и выполнили 222 неточные передачи своим партнерам. Если учитывать, что самостоятельно (без передачи) баскетболистки атаковали кольцо только 14 раз (Таблица №2), то получается, что из 400 выполненных передач 222 – неточные, следовательно, 55,5% передач из общего числа исполнены некачественно. Делая выводы, необходимо отметить, что проведение статистического анализа матчей может помочь выявить корреляцию между количеством точных передач и успешными дальними бросками. Это приведет к более глубокому пониманию значимости передачи в контексте общей стратегии игры. Анализ того, как точные передачи способствуют созданию открытых бросков, может дать новое понимание командной динамики и стратегии игры. Это может включать изучение взаимодействия между игроками и распределение ролей в команде. Исследование когнитивных процессов, участвующих в передаче и броске, может показать, как восприятие и реакция игроков влияют на эффективность командной игры. Игроки, обладающие высокими навыками передачи, способные предвидеть действия партнеров и противников, могут значительно повысить эффективность соревновательной деятельности своей команды, что подчеркивает важность тренировки как навыков передачи, так и бросков.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Солодовник Е. М. Роль и важность трехочковых (дальних) попаданий в современном баскетболе // Перспективы науки. 2024. № 1. С. 232–236. EDN: TIQIIS.
2. Солодовник Е. М. Оценка технической готовности баскетболисток возраста 14-15 лет к выполнению дальних бросков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2024. № 12 (238). С. 58–63. EDN: PULBKM.
3. Солодовник Е. М. Анализ приоритетных точек при выполнении дальних (3 х очковых) бросков баскетболистов // Физическая культура, здравоохранение и образование. Томск, 2024. С. 343–346. EDN: BAMMUS.
4. Федерация баскетбола России : официальный сайт. URL: <https://russiabasket.ru/competitions/2898/yuniorki-do-17-let-2009-i-molozhe> (дата обращения: 23.12.2024).

REFERENCE

1. Solodovnik E. M. (2024), "The role and importance of three-point (long-range) shots in modern basketball", *Perspectives of Science*, No 1, pp. 232–236.
2. Solodovnik E. M. (2024), "Evaluation of technical readiness of basketball players of 14-15 years old to perform long shots", *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*, № 12 (238), pp. 58–63.
3. Solodovnik E. M. (2024), "Analysis of priority points when making long-range (3-point) basketball shots", *Physical culture, healthcare and education*, Tomsk, pp. 343–346.
4. "Russian Basketball Federation Basketball Federation of Russia", Official website, URL: <https://russiabasket.ru/competitions/2898/yuniorki-do-17-let-2009-i-molozhe>.

Информация об авторе: Солодовник Е.М., старший преподаватель кафедры физической культуры, Solodovnikem@gmail.com, ORCID: 0009-0007-5995-1416, SPIN-код 9962-3421.

Поступила в редакцию 25.02.2025.

Принята к публикации 10.03.2025.