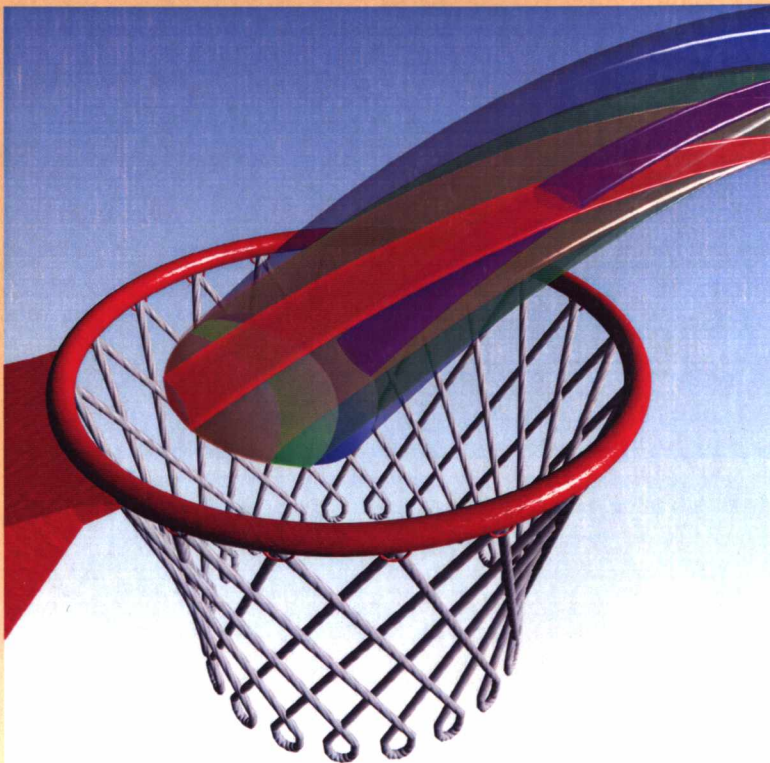


75.566

П 77



**Омский государственный  
медицинский университет  
Минздрава России**



**В.Н. Притыкин**

**Нетрадиционные подходы  
к повышению точности  
штрафного броска  
в баскетболе**

**2015**

Омский государственный медицинский университет Минздрава России

В. Н. Притыкин

# Нетрадиционные подходы к повышению точности штрафного броска в баскетболе

МОНОГРАФИЯ



Омск – 2015

УДК 796.323

ББК 75.566

П - 77

Рецензенты:

**Б. Е. Лосин**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта.

**И. Т. Лысаковский**, доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических и прикладных физико-математических дисциплин Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

**В. Б. Николаев**, проректор по информационным технологиям, кандидат физико-математических наук Омского государственного университета

В. Н. Притыкин

Нетрадиционные подходы к повышению точности штрафного броска в баскетболе: монография. – Омск: Изд-во ОмГМУ, 2015. 175 с

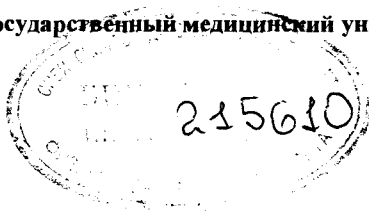
ISBN 978-5-94689-150-9

В монографии раскрыты новые методы и подходы к повышению точности штрафного броска в баскетболе. Научно обоснованы параметры полёта баскетбольного мяча и поражаемой цели, которые позволили разработать технические средства для повышения результативности. Описана комплексная методика повышения точности штрафного броска в баскетболе и предложены практические рекомендации для её реализации. Монография предназначена для научных работников, аспирантов, преподавателей, тренеров и специалистов по баскетболу.

ISBN 978-5-94689-150-9

© Притыкин В.Н., 2015.

© ГБОУ ВПО «Омский государственный медицинский университет», 2015



## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТОЧНОСТИ ШТРАФНОГО БРОСКА .....	6
1.1. Теоретические положения о параметрах траектории полета мяча и поражаемой цели (мишени) в баскетболе .....	6
1.2. Технические средства при бросковой подготовке баскетболистов .....	10
1.3. Методы повышения точности баскетбольного броска .....	17
ГЛАВА 2. РАСЧЕТНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ БРОСКА И ПОРАЖАЕМОЙ ЦЕЛИ В БАСКЕТБОЛЕ .....	31
2.1. Условные обозначения .....	31
2.2. Понятия цели в баскетболе .....	35
2.3. Вычисление параметров траектории полета мяча .....	38
2.4. Вычисление площади поражаемой цели .....	46
2.5. Программа для ЭВМ «Расчет параметров баскетбольных бросков без отражения мяча от щита («Basket»)» .....	80
2.6. Анализ результатов вычислений .....	86
ГЛАВА 3. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ ШТРАФНОГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ .....	101
3.1. Вставки – корректоры .....	103
3.2. Корректор траектории .....	111
ГЛАВА 4. КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ ШТРАФНОГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ .....	121
4.1. Схема тестирования спортсмена .....	122
4.2. Статистическая обработка результатов тестирования .....	127
4.3. Теоретические занятия .....	134
4.4. Практические занятия .....	144
4.5. Упражнения .....	151
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ ТОЧНОСТИ ШТРАФНОГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ .....	154
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	156
ЛИТЕРАТУРА .....	158
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	168
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	169
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....	170