**АНАЛИЗ СОСТАВА ПОМЕХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ШТРАФНОГО БРОСКА У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК**

*Буркова Валерия Евгеньевна, студентка магистратуры, Новосибирский Государственный Педагогический Университет*

Любая спортивная соревновательная деятельность неизбежно сопряжена с воздействием на спортсмена комплекса негативно влияющих на него помех [3]. Баскетбол как соревновательная борьба характеризуются широким спектром помех, которым спортсмену необходимо противостоять для успешной реализации своей деятельности.

Штрафной бросок является неотъемлемой частью игры в баскетбол. Безусловно, наибольший вес имеют броски с игры, но, тем не менее, многие специалисты уверены, что исход игр в баскетболе нередко решается на линии штрафного (А. Я. Гомельский, А. А. Белов, Р. С. Мозола).

Необходимо подчеркнуть, что штрафной бросок специфичен. Он принципиально отличается от других бросков в баскетболе (бросков с игры). Главное его отличие заключается в способе его реализации: с одинакового расстояния и при отсутствии противодействий соперника. Как справедливо отмечает Ли Роуз, во время выполнения штрафного броска уровень психологического давления несколько выше, чем при бросках с игры. В момент выполнения штрафного броска вся игра сосредоточена только на бросающем [2]. В силу этого можно предположить, что помехи, действующие на баскетболиста во время выполнения штрафного броска, будут в определённой степени отличаться от помех, воздействующих на игрока на протяжении матча. Отличия могут заключаться как в количественном, так и в качественном отношении, в интенсивности влияния. Задача данного исследования заключается в поиске значимых помех, касающихся именно штрафного броска в баскетболе.

Процедура идентификации состава помех важна с той точки зрения, что, зная какие именно помехи влияют на спортсменов, можно будет выработать методику, позволяющую снизить их влияние. Для решения данной задачи была разработана анкета, в рамках которой юным баскетболисткам было предложено выбрать те помехи, которые, по их мнению, наиболее сильно действуют на них в отрицательном ключе на соревновательных играх при выполнении штрафного броска. Для удобства все варианты ответов были распределены в 8 тематических блоков: акустические помехи, помехи, исходящие от зрителей, ход игры, команда соперников, моя команда, мои характеристики, судейство, параметры поля. Было опрошено 43 баскетболистки, занимающихся в группе спортивной специализации. По результатам анкеты удалось выявить наиболее и наименее значимые помехи. Одной из самых весомых помех, влияющих на опрошенных спортсменок при выполнении штрафного, оказалась напряжённая игра, когда счёт идёт очко в очко. Так ответило 83% опрошенных. Вообще, штрафные броски очень часто оказываются решающими именно в таких играх, когда напряжённость игры достигает своего максимума. Поэтому, минимизировать данный вид помех представляется особенно актуальным. Не уступая по значимости напряжённому поединку, 81% респондентов отметили шумовые помехи, как негативный фактор, влияющий на реализацию штрафных бросков на соревнованиях.

Многие баскетболистки связывают промахи с линии штрафного с несправедливым судейством (72% опрошенных), грубой защитой соперников (67%), выкриками зрителей, поддерживающих команду соперников (65%), а также с не устраивающими действиями своей команды во время игры (61%).

Недостаточное освещение в зале отметили в качестве помехи 46%, 43% считают, что отсутствие поддержки со стороны членов команды также негативно сказывается на результативности штрафных, 42% опрошенных указали на усталость как негативный фактор.

Помехи, выбранные наибольшим количеством респондентов, проиллюстрированы на рис.1.

Рисунок 1

От 25 до 35% как факторы-помехи отметили присутствие недоброжелателей на игре, успешные действия соперника в нападении, игру на чужом поле, проигрыш с большим отрывом соперника, назойливую опеку соперника до броска.

От 15 до 25% считают, что отсутствие поддержки зрителей, промах во время первого броска, замечания и отрицательная реакция членов команды при промахе негативно сказываются на результативности во время выполнения ими штрафных бросков.

Менее 15% опрошенных указали в качестве помех, отрицательно влияющих на результативность штрафного броска, постоянное отставание в счёте, высокий титул соперника, выполнение броска в полной тишине, а также присутствие родных и близких.

Данные по влиянию акустических помех были проверены экспериментальным путём. Для этого проводилось следующее тестирование: 15 бросков с линии штрафного броска выполнялись в стандартном тренировочном режиме, после лёгкой разминки. Эти данные были сравнены с результатом серии из 15 штрафных бросков, которые сопровождались различными звуковыми сигналами, транслируемые на большой громкости: сирена, шум зрителей, свист, музыка и т.д. Если результативность первой серии бросков была на уровне 73%, то при акустических помехов достигла лишь 53%. Таким образом, шумовые помехи оказывают значительное влияние на результативность штрафных бросков.

Баскетболисты в процессе игры выполняют штрафные броски после различных технико-тактических действий. Наиболее частая игровая ситуация, которая предшествует выполнению штрафных бросков является проход к щиту. В условиях соревнований перед выполнением штрафных интенсивность нагрузки значительно выше, чем в условиях тренировки [1].

Поскольку штрафные броски на соревновательных играх выполняются на фоне неполного восстановления, логично было опытным путём проверить воздействие нагрузки на результативность. С этой целью результат всё тех же 15 бросков с линии штрафного броска мы сравнили с результатом серии из 15 бросков, после интенсивной физической нагрузки, после которой ЧСС была не менее 160 уд/мин. Точность попадания штрафных бросков после нагрузки оказалась на 18% ниже.

Как свидетельствуют приведённые выше данные усталость – это важный фактор, влияющий на точность при реализации штрафных бросков. Интересно, что в анкете такую помеху как усталость выбрало только 42% опрошенных. В ходе же проведённого эксперимента можно наблюдать абсолютно однозначную динамику снижения результативности на фоне усталости.

Рисунок 2

Таким образом выявление и анализ состава помех при выполнении штрафного броска в баскетболе является очень важной задачей, ведь только такой способ даёт возможность разработать методику, которая позволит целенаправленно работать над снижением влияния помех на игроков, повышая их устойчивость к данным сбивающим факторам. Исследование, проведённое на контингенте юных баскетболисток, занимающихся в группе спортивной специализации, показало, что наиболее значимыми помехами являются: акустические помехи, выполнение штрафного броска на фоне неполного восстановление после нагрузки, реакция на несправедливое судейство, выкрики зрителей, поддерживающих команду соперников и не устраивающие действия своей команды во время игры.

Литература:

1. Мозола, Р. С. Исследование средств и методов совершенствования штрафных бросков в баскетболе: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Мозола Роман Степанович; Киевский государственный институт физической культуры. — Киев, 1975. — 19 c. — Текст: непосредственный.

2. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов: основы / Ли Роуз. — 4-е изд. — Москва: Человек , 2014. — 271 c. — Текст: непосредственный.

3. Яковых, Ю. В. Формирование помехоустойчивости у юных баскетболистов на этапе начальной спортивной специализации: специальность 13.00.04 «теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Яковых Юрий Владимирович; Тобольский государственный педагогический институт им. Д. И. Менделеева. — Тобольск, 2008. — 156 c. — Текст: непосредственный.