

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ

Потупчик Е.В.

Научный руководитель

к.п.н., доцент Мазурина А.В.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

В современном баскетболе большинство атак завершается с преодолением высокой активности соперников, и уровень защитных действий возрос почти в три раза [1].

Одной из проблем, возникающих у юных баскетболистов, является низкая результативность бросков с игры, особенно при наличии активного противодействия соперника. Об этом говорят результаты чемпионатов Европы, мира [5].

Спортивную успешность определяют различные факторы: генетика, эпигенетика, методы тренировки, питание, мотивация, прогресс в разработке снаряжения, окружающая среда. Генетика оказывает влияние на силу, выносливость, состав и размер мышечных волокон, гибкость, нейромышечную координацию, темперамент и другие качества [6].

Исследования, проведенные В.В.Козиным (2009) дали возможность выявить состав факторов, возникающих в результате противодействия соперника: дистанция, антропометрические данные соперника, нарушения правил соперником при броске, временной отрезок игры [5].

По проведенному опросу с юными баскетболистами, специалистами было установлено, что на игроков разного амплуа факторы оказывают различное влияние. Так, фактор «нарушение правил соперником при броске» в большей степени оказывает влияние на нападающих игроков; «уровень активности противодействия соперника» «дистанция» и «антропометрические данные соперника» на защитников; «нарушение правил атакующим игроком при броске оказывает значительное влияние на центровых игроков [4].

Одним из важных факторов, определяющих результативность броска является соревновательная нагрузка. По результатам исследований В.М.Василевского, Н.В.Кожевниковой (2000) наиболее эффективными являются броски при быстром прорыве (81,1%), штрафные броски (73,9%), а самыми малоэффективными – ближние броски без сопротивления соперника в прыжке (48,3%). В связи с этим определены особенности влияния соревновательной нагрузки на результативность бросков, выполняемых с различных дистанций [3].

По исследованиям А.А.Быковой (2012) выявлено, что результативность бросков мяча в корзину со средней дистанции (с места одной рукой от плеча) значимо связана с показателями: окружности грудной клетки в паузе (физическое развитие); быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств (физическая подготовленность); частоты сердечных сокращений, диапазона вариации сердечного ритма, индекса минутного объема сердца (функциональное состояние); «чувства времени»; «дифференцирования мышечных усилий»; умственной работоспособности [2].

С.Чернов и А.Добрушин (2006) сделали обобщение факторов, развитие которых поможет в выполнении точного броска баскетболисту. Чаще всего все факторы взаимосвязаны и их комплексное развитие поможет игроку добиться стабильности в попадании мяча в корзину.

Психологические факторы:

- уверенность и мотивация на успех (каждый бросок должен выполняться с уверенностью, что мяч попадет в корзину. Не уверен не бросай!). Существует несколько причин, по которым у игрока может отсутствовать уверенность: нет возможности выполнить бросок из удобного положения; усталость и недостаточная собранность; чрезмерная ответственность за результат игры; отрицательные эмоции.

- концентрация внимания на выполняемой работе (хороший «снайпер» обладает такой концентрацией (собранностью), что не обращает внимания ни на какие помехи со стороны противника и зрителей. Достигается это

многолетней тренировочной работой, способствующей приобретению твердых навыков в технике выполнения броска).

Физические факторы: физическая кондиция; равновесие тела; координация; прицеливание [7].

В результате анализа мнений специалистов в области баскетбола можно сделать вывод о том, что факторы, определяющие точность бросков, можно объединить в две группы: объективные и субъективные.

Физические свойства мяча, особенности его полета, механические закономерности попадания мяча в цель – все это факторы объективные, или внешние.

К субъективным факторам относятся те, которые зависят от внутреннего состояния спортсмена, выполняющего бросок. Одни из них могут носить чисто индивидуальный характер: физическое развитие, пол, возраст и др. Другие не зависят от индивидуальных особенностей и присущи всем играющим в баскетбол. Это: влияние психологического и функционального состояния спортсмена; методика тренировки; способ выполнения действий в игровой обстановке и т.д.

Именно этими факторами, в первую очередь и определяется поведение спортсмена и его результативность.

Литература

1. Баталов И.М. Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов – студентов: автореф.дис.канд.пед.наук. /И.М.Баталов – М.: ВНИИФК, 2006, 19с.
2. Быкова А.А. Формирование техники броска мяча в корзину с использованием технологии трансформации внешнего контроля в самоконтроль: автореф.дис.кан.пед.наук /А.А.Быкова – БГУФК – Минск., 2012. – 26с.
3. Василевский В.М. Современные подходы к освоению техники бросков в баскетболе /В.М.Василевский, Н.В.Кожевникова //Научное обоснование физического воспитания, спорта, тренировки и подготовки

кадров по физической культуре и спорту: матер.науч.сессии – Минск. – АФВиС– 2000. - С.114-115.

4. Захаров П.С. Техническая подготовленность студентов-баскетболистов различного игрового амплуа /П.С.Захаров //Инновации и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях – Смоленск. – 2009. – С.52-55.

5. Козин В.В. Значимость факторов, влияющих на результативность броска юных баскетболистов в условиях противодействия соперника /В.В.Козин //Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и туризма: матер. Всерос. науч.-практич. конф. мол.ученых – СибГуфк – Омск, 2008. – С.190-194.

6. Пушкарев В.П. Оценка генетической перспективности спортсменов в игровых видах спорта /В.П.Пушкарев и др. //Теория и практика физической культуры – 2010. - №1. – С.36-39.

7. Чернов С. Бросок одной рукой с дистанции /С.Чернов, А.Добрушин – 2006. – 56с.