

**ПОКАЗАТЕЛИ ТОЧНОСТИ
ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ
МОЛОДЕЖНОЙ КОМАНДЫ ПО БАСКЕТБОЛУ
В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ВРЕМЕНИ**

**А. В. Лукьянов, А. В. Гулевич, Т. П. Костюкович
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)**

Штрафной бросок является одним из самых важных элементов игры в баскетбол. Точность выполнения данного элемента позволяет внести существенный вклад в финальный результат матча, так как позволяет набрать от одного до трех очков, при этом выполняется без сопротивления соперника и с удобной для броска позиции.

В баскетболе любые нарушения на игроке во время попытки атаки кольца наказываются выполнением штрафных бросков в зависимости от места и момента нарушения. Также необходимо напомнить, что в баскетболе есть лимит нарушений игроков и команды в целом, за которые также соперники выходят на линию штрафных бросков. На выполнение броска отводится ограниченное время – 5 секунд, в Америке позволяют растягивать до 10 секунд [1].

Точного количества штрафных бросков за игру не существует, все зависит от характера и накала игры. Часто встречаются случаи, когда лидеры команд во время одной игры выходили на линию штрафных бросков более 20 раз. Такое количество забитых бросков однозначно способно повлиять на результаты выступления команды [2].

Наличие данных показателей и определило нашу заинтересованность в данном эксперименте. Для получения информации в исследовании участвовали 5 игроков молодежной команды университета по баскетболу.

Эксперимент был формально разделен на два этапа:

1. В условиях ограниченного времени.
2. Время было уменьшено вдвое.

Первая часть эксперимента была ограничена правилами 5 секунд, которая позволяла выполнять штрафные броски с паузой для приготовления игрока. На выполнение 10 бросков игроку отводилось 50 секунд. Время игроки использовали рационально, многие заканчивали выполнение упражнения до истечения лимита времени. Результаты первого этапа приведены в таблице 1.

Таблица 1

Штрафные броски (лимит 50 секунд)

Имя	Количество бросков	Количество попаданий	Процент точности
Кирилл Ж.	10	8	80%
Богдан В.	10	7	70%
Сергей З.	10	8	80%
Матвей Л.	10	9	90%
Сергей Л.	10	6	60%

По полученным данным можно сформулировать некоторые выводы:

1. Результат игроков является близким к оптимальному.
2. Время на выполнение данного задания хватило всем испытуемым.
3. Средний показатель точности составил 76%.

На втором этапе эксперимента время на выполнение штрафных бросков было уменьшено вдвое (25 секунд на 10 бросков). В условиях ограниченного времени баскетболистам оставляли время на подготовку, однако она проходила максимально коротко. Результаты приведены в таблице 2.

Таблица 2

Штрафные броски (лимит 25 секунд)

Имя	Количество бросков	Количество попаданий	Процент точности
Кирилл Ж.	10	5	50%
Богдан В.	10	5	50%
Сергей З.	10	4	40%
Магвей Л.	10	6	60%
Сергей Л.	10	4	40%

Анализ полученных данных позволяет сделать следующие выводы:

1. Результат близок к плохому показателю точности.
2. Средний показатель точности второго эксперимента составил 48%.

Таким образом, результаты данного исследования показывают, что спешка игроков при выполнении штрафных бросков усугубляет результат выполнения данного элемента игры. Во время официальной встречи такие показатели могут значительно снизить уровень набора очков.

Список использованной литературы

1. Лукьянов, А. В. Объем двигательной активности баскетболистов в подготовительный период (контрольная игра) / А. В. Лукьянов, Т. П. Костюкович, А. В. Гулевич // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., 17–18 декабря 2020 г. / под ред. А. В. Кучеровой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – С. 120-122.
2. Лукьянов, А. В. Влияние психологической подготовки баскетболистов на спортивный результат / А. В. Лукьянов, А. В. Гулевич // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., 10–15 декабря 2018 г. / под ред. Д. А. Лавшука. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – С. 168–170.