

УДК 796.155

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОДГОТОВКУ БАСКЕТБОЛИСТОВ И СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ

Д. Д. Яцкая

(Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М. Ф. Решетнева, Красноярск, Россия)

Рассмотрены психологические факторы, как один из способов повышения точности бросков спортсменов-баскетболистов. Цель этого исследования – предоставить рекомендации по эффективному улучшению бросковых характеристик спортсменов в игре.

Ключевые слова: психологические факторы, баскетболисты, бросок.

Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире. В баскетболе игру считают выигранной или проигранной по результатам подсчета очков, что делает количество бросков решающим фактором в победе или поражении в игре [1]. Однако на их точность влияет множество причин, среди которых наиболее важные – психологические факторы. Чтобы увеличить количество попаданий и выиграть игру, важно проанализировать и исследовать влияние ментальных аспектов. Современная баскетбольная игра – это не только соревнование, позволяющее проверить обе команды с точки зрения физических качеств, техники и тактики, но и соревнование умственных качеств и морально-волевых.

В двадцатом веке баскетбол претерпел значительные преобразования. Игроки часто попадают в зону поражения на последних секундах игры. Это происходит из-за нервного перенапряжения и осознания того, что оставшееся до конца матча время решающее. В игре психологические качества игрока не только влияют на их технические и тактические способности, но, что не менее важно, на эффективность броска, который будет определять направление игры [2].

На точность броска игрока также может влиять рука, которой игрок проводит дриблинг, и сторона, с которой он получает мяч. Перед ударом, когда игрок-правша проводит дриблинг правой рукой или получает пас с правой стороны, положение бросающей стороны и рук может отличаться от положения, когда игрок проводит дриблинг левой рукой или получает мяч с левой стороны. При выполнении дриблинга или паса правой рукой, мяч уже находится на бросающей стороне корпуса. Мяч должен быть передан с левой на правую сторону корпуса, прежде чем можно будет попытаться выполнить бросок во время дриблинга или передачи с левой стороны корпуса. Это связано с тем, что сторона предыдущего действия может быть важной особенностью для результативного выполнения броска.

Существует множество других факторов, влияющих на точность броска игроков. Это зависит не только от физических качеств и технического уровня спортсменов, но также важную роль играет эмоциональный фон спортсменов, уверенность в себе, сила воли, психологическая устойчивость, уровень мотивации, поддержка аудитории, отношение судьи, неправильно выполненный анализ игры, адекватность подготовки спортсмена, влияние взаимоотношений игроков в команде, а также других психологических факторов, которые оказывают большое влияние на точность броска игрока [3].

Нами предложена современная тренировка, которая поможет игроку психологически. Она состоит из двух этапов:

- психологическая тренировка, в ходе которой игрок будет мотивирован, улучшит силу воли и усилит конфронтацию и напряженность;
- техническая тренировка, в ходе которой игрок будет тренироваться с применением различных технических действий, будет контролировать силу броска и траекторию движения мяча, а также сокращать продолжительность выполнения броска.

Все это улучшит частоту попаданий при выполнении броска и различные стратегии преодоления трудностей.

Психологические тренировки можно разделить на несколько этапов. Применяя различные методы интеллектуального анализа параметров психологического состояния баскетболиста на психологическом тренинге, его необходимо вдохновить на участие в игре. В результате спортсмен приобретает высокую силу воли, улучшает качество соответствия стимулам на тренировке.

Рассмотрены следующие способы. *Мотивационные тренировки.* Для повышения добросовестности и азарта баскетболистов на тренировках и понимания ценности совершенной техники броска в процессе мотивационного тренинга спортсмены должны быть мотивированы к участию в соревнованиях.

Тренировки при специально увеличенной степени значимости решающего момента. Специально по этому способу тренер создает стрессовую ситуацию, когда до финального свистка остается несколько секунд. Остается мало времени для принятия правильного решения и его выполнения. В этих ситуациях спортсмены не должны паниковать, терять концентрацию внимания, усиленно подключать логическое мышление, они должны использовать противостояние и высокую степень общего напряжения всего организма для усиления своей психологической адаптации, чтобы стимулировать себя, на улучшение и закрепление качества и результативности бросков.

Тренировки волевых качеств. Условия сильной конфронтации в процессе тренировок по улучшению техники, скорости бросков помогают преодолевать усталость во время будущих соревнований, повышать силу воли и количество результативных бросков.

Исследования последних лет показывают, физическая подготовленность, физические качества, техника движений у нынешних спортсменов-баскетболистов приближаются к примерно одинаковому уровню.

Но игровые показатели спортсменов одного и того же уровня различаются сильно. Одна из самых важных причин такого различия состоит в различной степени развития психологических качеств. Поэтому, повышая уровень мотивации и адаптации к стрессовым ситуациям в процессе тренировок игрок, обретает большую уверенность, способность принимать необходимые решения в экстремальных условиях игры и соревнований.

Применяя современные научные методы тренировок, уделяя особое внимание формированию тела и здоровой психики, спортсмены эффективно преодолевают психологические барьеры. Это также позволяет им поддерживать и улучшать свою скорость выполнения бросков и результативных попаданий. Психологические факторы в баскетболе оказывают прямое влияние на результат. Тренеры должны поощрять качественную психологическую подготовку в ежедневных тренировках и мобилизовывать различные положительные факторы, для обеспечения качественной и зрелищной игры.

Список используемой литературы

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д. С. Нестеровского. – М. : Академия, 2004 – 336 с.
2. Тычина, Т. В. Специфика подготовки студенческой баскетбольной команды / Т. В. Тычина // Современные технологии в спортивных играх: материалы всероссийской научно-практической конф. / Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2005. – С. 33–45.
3. Яхонтов, Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов / Е. Р. Яхонтов : Учебное пособие / СПб : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 58 с.
4. Егоров, А. В. Психологическая подготовка баскетболистов / А. В. Егоров. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 8 (88). – С. 428–430. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/88/17429/>. – Дата доступа: 2.11.2022.
5. Психологическая подготовка баскетболистов – мощный инструмент в достижении высокой цели // SPORT UNIVER. – Режим доступа: <https://sportuniverhub.com/blog/psikhologicheskaya-podgotovka-basketbolistov>. – Дата доступа: 11.11.2022.