**Решение психологических проблем учащихся при выполнении штрафного броска в баскетболе**

Автор: М.В.Лясковский, педагог дополнительного

образования МБУ ДО «ООЦ «Олимп»,

г.Анжеро-Судженск

**Введение**

В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь “оживить” уроки по гимнастики, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей. Через год Нейсмит разработал первые правила игры в баскетбол. Первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения. Постепенно баскетбол из США проник сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов. В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БAA). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers. В 1949 году, ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (NBA). В 1967 году, была создана Американская баскетбольная ассоциация, которая долгое время пыталась составить конкуренцию NBA, но спустя 9 лет объединилась с ней. На сегодняшний день NBA является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных баскетбольных лиг в мире.

В 1932 году основана Международная федерация любительского баскетбола. В состав федерации вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния. Швеция, Чехословакия. Исходя из названия, предполагалось, что организация будет возглавлять только любительский баскетбол, однако, в 1989 году, профессиональные баскетболисты получили допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования. Самый первый международный матч состоялся в 1904 году, а в 1936 году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр.

**Штрафной бросок. Психологический аспект**

Штрафной бросок – очередной баскетбольный элемент, который мы разберем сегодня вместе. Возможно, кого-то удивит тот факт, что данный материал находится в разделе о моральной подготовке, а не о бросках или нападении. Все дело в том, что точность штрафного броска в игре серьезно зависит от психологических факторов, а не техники броска. Чтобы достичь хорошего процента в игре (стабильные 8 из 10) со штрафной линии не так и легко. Даже у профессиональных баскетболистов не все так гладко со штрафным.. Существуют определенные психологические факторы, которые и влияют на результативность твоего броска. Во время выполнения штрафного броска в баскетболе нельзя думать о последствиях. Дополнительные мысли в голове в стиле «Господи, если я сейчас промажу, мы вылетим из турнира» или «моя девушка сейчас смотрит, нужно обязательно попасть» заставят твою руку дрогнуть, и мяч полетит мимо. А ведь еще и трибуны гудят. Отвлекающие факторы повсюду. Пусть на тренировке ты стабильно укладываешь штрафные десятками, но в игре ты промажешь, если в голове будут лишние мысли о последствиях. Это действительно важный фактор. На играх выполнять штрафной бросок, сосредоточившись только на самом его исполнении и кольце. Мы знаем, это действительно легко написать, а вот на играх дурные мысли так и лезут в голову. Начинается [сильное волнение](http://hoops.com.ua/morale/17-overcome-fear) от вероятности промазать и подвести команду. Нельзя переживать! Команда на то и команда, чтобы помогать друг другу. Твои партнеры уже готовы вцепиться в противника в борьбе за подбор, они поддерживают тебя и готовы к промаху, поскольку идеально не бросает никто. Зная все это, постарайся отключить лишние эмоции, превратившись в «баскетбольного робота», который методично выполняет свои функции. Еще не получив мяч от судьи, знай и визуализируй, как мяч прошел сквозь сетку, а ты набрал одно очко для команды. И, конечно, никогда не забывай подбодрить «пятерочкой» своего товарища, когда тот бросает штрафной! Для того, чтобы научиться «отключать» лишние переживания, необходимо на тренировках выполнять следующее упражнение. Поставить себе труднодостижимую, но реальную цель. Например, забить 4 штрафных броска подряд. Как только промахнулся, начинай заново, но теперь уже нужно забить 5. Промахнешься — будет 6. Суть в том, чтобы у тебя снова и снова в голове появлялись мысли об ответственности за промах. Ты будешь думать: «Второй забил…третий забил…так, главное теперь не промазать, иначе все даром». Делай это упражнение регулярно,  всегда до конца. В результате ты начнешь понемногу отключаться, механически повторяя определенные движения для броска.

Помимо вышеописанного упражения, очень полезным в  обучении штрафному броску в баскетболе станет выполнение его на огромной скорости. Задача в том, чтобы штамповать десятками штрафные один за другим без подготовки, мгновенно. Это возможно, если есть много одинаковых (или хотя бы похожих по весу и текстуре) мячей, стойка или партнер, который будет их подавать из рук в руки. Никаких длинных передач: Вы сами должны взять мяч, вынести его вверх и выполнить бросок, чтобы максимально симулировать реальную ситуацию. Если нет возможности бросать 10-20 мячей подряд самому, существует отличная игра для работы над штрафными. Несколько игроков (3-5 оптимально) становятся друг за дружкой на штрафную линию. Первый выполняет штрафной бросок. Если попал, бежит за мячом и становится в конец очереди. Если не попал, должен добить мяч в кольцо после своего же подбора, при этом следующий за тобой на линии уже выполняет бросок. Успеешь забить со второй попытки до того, как его мяч окажется в кольце — снова становись в конец очереди, нет — вылетаешь. По цепочке игра продолжается до тех пор, пока не останется один. Ключевой момент — скорость выполнения, поскольку втроем или вдвоем играть становится действительно сложно, ведь нужно и попадать, и добивать, если что, и бегать от кольца к линии. Как правило, выживает самый стабильный. На последок хотелось бы отметить то, что уверенность и стабильность штрафного броска приходит все-таки с опытом. Баскетболисты, которые сыграли множество ответственных игр, выполнили при этом кучу решающих штрафных,  имеют действительно хороший процент попаданий. Их выбирают пробивать броски после технических замечаний, они не мажут, когда противник пытается сократить разрыв тактикой фолов в конце матча. На тренировках, во время работы над штрафными постарайтесь максимально приблизить кондиции своего тела к игровым. Тренировать штрафной со стабильным пульсом и ровным дыханием бессмысленно. Старайтесь чередовать интенсивные беговые упражнения с работой над штрафными. В процессе оттачивания техники штрафного броска следует уделить внимание стабилизации дыхания. Глубокий вдох перед броском, задержали дыхание, все тело выполняет бросок (стопы, колени, плечи, локоть и кисть, которая сопровождает мяч, пока тот не упадет в корзину) — готово! Еще один набранный пункт.

Подводим итоги. Штрафной бросок кажется легким элементом в баскетболе, но научиться стабильно попадать штрафные на играх не так и просто. Все дело в психологических барьерах, которые мешают игроку  попасть. Постоянно работайте над своим штрафным броском, старайтесь отключать лишние эмоции от потенциального промаха, стабилизируйте дыхание и постоянно работайте. При этом очень важно чередовать динамичные упражнение с тренировкой штрафных, чтобы научиться стабилизировать дыхание во время его выполнения.

Приложения.





