

УДК 7

Ямщиков Никита Андреевич

тренер

Баскетбольная школа Ball In

г. Москва

DOI 10.21661/r-561811

АНАЛИЗ БРОСКОВ МЯЧА НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ РЕФЛЕКСИВНОГО ПОДХОДА У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ

***Аннотация:** в статье представлены результаты анализа выполнения точных бросков в тренировочной и соревновательной деятельности с применением идеомоторной деятельности. Результаты исследования доказывают полезность применения рефлексивного метода в процессе подготовки баскетболистов. На основании полученных данных автор рекомендует к применению метод рефлексивного подхода в тренировочной деятельности в спортивных школах.*

***Ключевые слова:** рефлексивный подход, броски в баскетболе, система подготовки баскетболистов.*

Введение.

Успешность игровой соревновательной деятельности в баскетболе определяется во многом эффективностью выполнения бросков.

Чем выше процент реализации бросков в прыжке во время соревновательной деятельности, тем больше вероятность победы в матче. Таким образом, броски в прыжке являются одной из самых важных составляющих в системе нападения команды любой квалификации.

Процессу совершенствования бросков, и повышению их результативности уделяется теории и методике баскетбола большое внимание. Современная система подготовки баскетболистов включает традиционные методы повышения их эффективности [1].

Наряду с традиционными подходами, для совершенствования технических действий, специалисты в области спортивной педагогики отмечают эффектив-

ность включения в учебно-тренировочный процесс ментальной, средств, развивающих рефлексивность [3].

Проблема исследования заключается в разрешении противоречия между необходимостью совершенствования техники бросков мяча в баскетболе, и ограниченным применением педагогического воздействия в учебно-тренировочном процессе лишь традиционными способами, которые не всегда позволяют повысить эффективность бросков во время соревновательной деятельности.

Организация исследования, результаты и их анализ.

Педагогическое исследование проводилось в период с сентября по ноябрь 2023 г. В исследовании приняли участие 10 баскетболистов 15–16 лет команды СШОР №1 Калининского района.

Педагогическое наблюдение проводилось за тренировочной и соревновательной деятельностью баскетболистов СШОР №1 Калининского района г. Санкт-Петербурга. Занятия и соревнования проводились в равноценных специализированных спортивных залах. Наблюдение за тренировочными занятиями проводилось при помощи тренера. Мнение тренера считалось экспертным. Наблюдение за соревновательной деятельностью осуществлялось во время Предварительного этапа Первенства России по ДЮБЛУ со 2 по 11 ноября 2023 года.

Во время наблюдения в соревновательной деятельности фиксировалась результативность выполнения различных бросков во время матча.

В тренировочных занятиях наблюдения выполнялись за специализированными упражнениями. После полученные данные сопоставлялись с данными, полученными во время тренировочных занятий от тренера. В таблице 1 представлены результаты наблюдений за тренировочной деятельностью баскетболистов.

Таблица 1

Результаты наблюдений за тренировочной деятельностью баскетболистов

Игроки	Среднее количество реализованных мячей (За 6 наблюдений)	Среднее количество попыток за игру (За 6 наблюдений)	Итоговый показатель (За 6 наблюдений)
1	4,5	5	4,6/ 5
2	4,6	5	4,5/ 5

3	4,8	5	4,7/ 5
4	4,8	5	4,8/ 5
5	4,5	5	4,6/ 5
6	4,6	5	4,5/ 5
7	4,3	5	4,5/ 5
8	4,6	5	4,4/ 5
9	4,8	5	4,7/ 5
10	4,8	5	4,7/ 5

Исходя из полученных данных, можно наблюдать, что показатель реализации бросков у всех игроков находится на достаточном уровне и общая реализация у игроков команды высокая во время тренировочной деятельности.

В таблице 2 представлены результаты наблюдений за соревновательной деятельностью баскетболистов.

Таблица 2

Результаты, полученные в ходе наблюдений за соревновательной деятельностью, среднее количество забитых мячей и среднее количество попыток за 6 матчей

Игроки	Среднее количество реализованных мячей (За 6 наблюдений)	Среднее количество попыток за игру (За 6 наблюдений)	Итоговый показатель (За 6 наблюдений)
1	1,8	4,8	11/29
2	4	5,1	24/31
3	2,6	6	16/36
4	1,5	4,3	9/26
5	1,1	3,3	7/20
6	1,6	4,5	10/27
7	1,6	4,1	10/25
8	4,3	5,1	26/31
9	1,5	4	9/24
10	1,6	4,5	10/27

По результатам наблюдений можно наблюдать снижение реализованных бросков во время соревновательной деятельности у 8 из 10 баскетболистов.

Результаты опроса.

Опрос был проведен с целью выяснить, отношение баскетболистов к их собственным действиям на площадке, а также с целью анализа тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

После проведенного опроса выяснилось, что 2 баскетболистов применяют рефлексивный метод и у них не наблюдается снижение результативных бросков во время тренировочной деятельности. Тем самым, это доказывает эффективность применения метода рефлексии.

Список литературы

1. Бахрами А.И. Технология идеомоторного тренинга выполнения трёхочковых бросков баскетболистами-разрядниками: пособие / А.И. Бахрами. – Минск: БГУФК, 2018. – 27 с.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А.А. Белкин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 128 с.
3. Митюшин А.А. Рефлексия. Философский энциклопедический словарь / А.А. Митюшин. – М.: Современная Энциклопедия, 1983. – 580 с.
4. Пуни А.Ц. Психологические вопросы спортивной тренировки / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1967.