

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

Кафедра теории и методики спортивных игр

ПАТРИКЕЕВА ПОЛИНА ЕВГЕНЬЕВНА

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ БРОСКОВ МЯЧА
НА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНОГО ПОДХОДА
У БАСКЕТБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
(квалификационная работа бакалавриата)

Направление подготовки 49.03.04 - Спорт
Направленность (профиль)

Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта (баскетбол)

Предоставляется для защиты

Зав. кафедрой _____

Защищена на ГИА _____
(дата)

С оценкой _____

Председатель ГЭК _____

Научный руководитель:

канд. пед. наук

Сергазинова Майра Аскарровна

Санкт-Петербург

2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ БРОСКОВ МЯЧА НА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНОГО ПОДХОДА	6
1.1 Понятие рефлексии в спортивной деятельности	6
1.2 Броски мяча в корзину и методика их совершенствования	12
1.3 Типовые ошибки при выполнении бросков в баскетболе	19
1.4 Возрастные особенности баскетболистов 15-16 лет	22
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	27
2.1 Методы исследования.....	27
2.2 Организация исследования	29
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ БРОСКОВ МЯЧА НА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНОГО ПОДХОДА И ИХ АНАЛИЗ	30
3.1 Статистические данные эффективности бросков мяча на основе формирования рефлексивного подхода и их анализа	30
3.2 Определение средств для повышения эффективности бросков мяча на основе формирования рефлексивного подхода	32
3.3 Результаты опроса по проблеме повышении эффективности бросков мяча на основе формирования рефлексивного подхода баскетболисток 15-16 лет....	36
3.4 Результаты последовательный педагогический эксперимент.....	377
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	41
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	43
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	44
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	48

ВВЕДЕНИЕ

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

Чем выше процент реализации бросков во время соревновательной деятельности, тем больше вероятность победы в матче. Таким образом, броски являются одним из самых важнейших компонентов в системе нападения любой команды в баскетболе.

Современный баскетбол характеризуется возрастающей интенсивностью соревновательной борьбы, что проявляется в усилении защитных действий, включая их повышенную агрессивность и большему контакту. В условиях, когда не удастся выполнить силовой проход к кольцу, особую актуальность приобретает способность эффективно атаковать с дистанции.

Возросшая ценность дальних бросков предъявляет повышенные требования к точности исполнения и стабильности результатов при атаках с различных позиций на площадке, что в свою очередь требует совершенствования методик тренировочного процесса для игроков всех уровней подготовки.

Теоретические и методические аспекты совершенствования бросковой техники занимают важное место в современной системе подготовки баскетболистов. Наряду с проверенными временем традиционными подходами, тренеры и специалисты активно внедряют инновационные методы, направленные на повышение процентного соотношения успешных бросков.

Достижение высокой эффективности при выполнении трехочковых бросков продолжает оставаться одной из наиболее актуальных проблем, требующей разработки инновационных методических решений. Особую сложность представляет совершенствование бросков, что обусловило необходимость принципиального пересмотра традиционных подходов к организации тренировочного процесса. Перед тренерским составом стоит задача внедрения специализированных программ, направленных на оптимизацию технического исполнения и повышение стабильности попаданий с дальней дистанции.

Современная спортивная педагогика подчеркивает важность сочетания традиционных методов тренировки с инновационным подходом. Практика показывает, что включение специальных упражнений в учебно-тренировочный процесс значительно повышает эффективность освоения технических элементов. Особое значение имеет формирование у игроков способности к глубокому самоанализу, поскольку именно осознанный подход к совершенствованию своего мастерства отличает наиболее успешных баскетболистов.

Таким образом, проблема исследования заключается в разрешении противоречия между необходимостью повышения эффективности трехочковых бросков мяча во время соревновательной деятельности баскетболисток 15-16 лет и присутствием в существующей методике лишь отдельных рекомендаций практикующих специалистов.

Объект исследования: учебно-тренировочная и соревновательная деятельность баскетболисток 15-16 лет.

Предмет исследования: совершенствование трехочковых бросков у баскетболисток 15-16 лет.

Цель исследования: повышение эффективности трехочковых бросков в соревновательной деятельности баскетболисток 15-16 лет с включением бросковых упражнений и средств идеомоторной тренировки на основе рефлексивного подхода.

Задачи исследования:

1. Уточнить проблему совершенствования трехочковых бросков с применением средств идеомоторной тренировки на основе рефлексивного подхода баскетболисток 15-16 лет.
2. Выявить показатели эффективности трехочковых бросков в соревновательной деятельности баскетболисток 15-16 лет.
3. Разработать комплекс средств, направленный на повышение эффективности трехочковых бросков в соревновательной деятельности, с включением бросковых упражнений и средств идеомоторной тренировки на основе рефлексивного подхода и проверить его эффективность.

Гипотеза исследования: предполагалось, что внедрение в учебно-тренировочный процесс комплекса упражнений с включением бросковых упражнений и средств идеомоторной тренировки на основе рефлексивного подхода позволит повысить эффективность трехочковых бросков в соревновательной деятельности баскетболисток 15-16 лет.

Научная новизна исследования. Важным компонентом совершенствования трехочковых бросков у баскетболисток 15-16 лет является применение средств идеомоторной тренировки на основе рефлексивного подхода, которые позволяют повысить их эффективность в соревновательной деятельности.

Теоретическая значимость заключается в дополнении теории баскетбола с применения идеомоторной тренировки на основе рефлексивного подхода с целью повышения эффективности трехочковых бросков в соревновательной деятельности в баскетболе.

Практическая значимость исследования заключается в разработке комплекса средств, направленного на повышение эффективности трехочковых бросков в соревновательной деятельности баскетболисток 15-16 лет с применением идеомоторной тренировки на основе рефлексивного подхода. Полученные результаты дают возможность тренерам и специалистам по баскетболу внедрять результаты исследования в тренировочный процесс или соревновательную деятельность.

ГЛАВА 1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ БРОСКОВ МЯЧА НА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНОГО ПОДХОДА

1.1 Понятие рефлексии в спортивной деятельности

Рефлексия в спорте выступает важнейшим механизмом формирования профессионально значимых качеств – интуитивного мышления и осознанного самоанализа. Несмотря на то, что опытные спортсмены в той или иной мере обладают этими способностями, их уровень развития и практическое применение варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей.

В научных источниках очень мало исследований, посвященных комплексному изучению роли рефлексивных способностей, интуитивного мышления и навыков самоанализа в профессиональной деятельности спортсменов. Существующие работы фрагментарно затрагивают вопросы диагностики и целенаправленного развития этих психологических характеристик как устойчивых личностных качеств. Тем не менее, мы предполагаем, что углубленное исследование данных аспектов и их последующее развитие у баскетболистов может открыть новые перспективы для совершенствования их технико-тактического мастерства в условиях реальной игровой практики.

Для достижения общей цели в игровых видах спорта формируется команда. Оптимальное взаимодействие игроков является важным фактором, определяющим успешность реализации стратегии и эффективность тактики игры.

Взаимодействие между игроками – это непрерывный процесс, позволяющий отслеживать, соответствует ли конкретная система наилучшим интересам команды. Каждый игрок изначально стремится удовлетворить свои собственные интересы – в этом суть одностороннего влияния. Только в той степени, в которой другой игрок рассматривается как равноценная часть этого процесса, взаимные воздействия становятся взаимно ответственными частями единого процесса

взаимодействия (Пуни А.Ц. О самовоспитании воли спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1962. 50-56 с.).

Рефлексия – это приобретенная сознанием способность сосредоточиться на самом себе и овладеть самим собой, как предметом, обладающим своей специфической устойчивостью и своим специфическим значением (Колос В.М. Баскетбол. Теория и практика Минск: Полымя, 2009. 178 с.). Другими словами, речь идет о фундаментальной человеческой способности к самосознанию и регуляции собственных психических состояний. В.А. Лефевр в своей теории рефлексивных систем предлагает яркую метафору, сравнивая этот процесс с игрой отражений в "комнате смеха", где каждое последующее зеркало искажает образ предыдущего.

Глубина взаимопонимания между людьми напрямую зависит от способности анализировать не только собственные мотивы, но и распознавать намерения других. Когда этот процесс дает сбой, возникают каскадные эффекты недопонимания – первичные разногласия порождают вторичные конфликты, что в конечном итоге разрушает слаженность совместных действий.

Эффективная коммуникация требует сложной психической работы: необходимо не только идентифицировать позицию партнера, но и постоянно соотносить ее с собственными действиями, подвергая этот процесс тщательной рефлексивной проверке. В командной деятельности успех взаимодействия определяется именно этой способностью участников к согласованию своих намерений через развитый личностно-кооперативный рефлексивный механизм и навыки конструктивного самоанализа.

Головной мозг является основным органом, в котором разрабатывается будущая программа движения, а остальные системы организма, особенно опорно-двигательный аппарат, выполняют ее планы. Эффективность любой двигательной активности определяется слаженностью взаимодействия между планирующими и реализующими структурами, а также степенью их функциональной согласованности (Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: ИП РАН, 2004).

Для успешной трансформации ментальных образов планируемого движения в физическое исполнение требуется их целенаправленная регуляция и осознанный контроль. Представление, как психический процесс, подчиняется определенным законам (Пуни А.Ц. Психологические вопросы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1967).

Первый закон фокусируется на том факте, что четкость ментального образа движения оказывает непосредственное влияние на точность его физического исполнения. Параллельно этому, другой ключевой закономерностью выступает органическая связь идеомоторного акта с реальными кинестетическими ощущениями в мышечно-суставном аппарате.

Наблюдается выраженный диссонанс между программирующей функцией центральной нервной системы и исполнительными возможностями периферического двигательного аппарата, что особенно явно проявляется в состоянии покоя при закрытых глазах. Когда в сознании возникает замысел движения, это неизбежно сопровождается микроскопическими изменениями мышечного тонуса – едва заметными сокращениями и релаксациями. Примечательно, что чисто зрительные представления о движении, не подкрепленные моторным компонентом, не вызывают подобных микродвижений, несмотря на субъективное ощущение мысленного "перемещения" двигательных образов по телу (Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2003. 128 с.).

Третье правило заключается в том, что проявление мысленных образов значительно усиливается, если мы сопровождаем его точным описанием в словесной форме. Необходимо не только представить себе движение, но и сформулировать его про себя или прошептать. В некоторых случаях слова следует произносить параллельно изображению движения, в других – непосредственно перед ним. Практика поможет вам определить, как это сделать в каждой конкретной ситуации. Наблюдая за веселым висающим на пальце, можно наглядно убедиться, что слова значительно усиливают эффект мысленного воображения.

Если представить, что веселье начинает качаться, и начать громко говорить «качаться», амплитуда колебаний сразу же увеличится.

Четвертый закон – при изучении новых технических элементов особую эффективность демонстрирует методика мысленного воспроизведения движений в замедленном ритме, как если бы мы наблюдали показ кинофильма, снятого в «замедленной съемке». Такой методический подход позволит сформировать более точное представление об изучаемом движении и своевременно устранить возможные ошибки (Пуни А.Ц. Психологические вопросы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1967.).

Пятое важное правило при освоении новых технических действий является их мысленное воспроизведение с точным соответствием реальной позе тела во время выполнения.

При использовании идеомоторной тренировки максимально точное воспроизведение реального исходного положения тела приводит к усиленному потоку сигналов от мышц и суставов в центральную нервную систему. Эти физиологически адекватные импульсы создают нейронные паттерны, соответствующие фактической биомеханике движения, что существенно облегчает процесс "коммуникации" между программирующими отделами мозга и исполнительными структурами опорно-двигательного аппарата. Такой механизм обеспечивает качественно новый уровень осознанного освоения и совершенствования технических элементов (Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека. М.: СпортАкадемПресс, 2013. 228 с.).

Шестой принцип идеомоторной тренировки раскрывает феномен непроизвольного двигательного отклика, возникающего при интенсивном мысленном воспроизведении действия. Когда сознательная визуализация движения достигает высокой степени ясности и интенсивности, это может спровоцировать непреднамеренные микродвижения, свидетельствующие о формировании устойчивой нейромышечной связи между центральным программированием и периферическим исполнением. Данное явление имеет особую ценность в тренировочном процессе, так как демонстрирует естественное

вовлечение мышечного аппарата в реализацию ментально смоделированного действия.

Наиболее наглядно этот эффект проявляется в фигурном катании, когда спортсмены, стоя на льду с закрытыми глазами, начинают непроизвольно выполнять плавные движения, точно следующие их мысленным образам. Как отмечают сами фигуристы, возникает ощущение, будто их "ведет" внутреннее представление движения. Этот феномен подтверждает, что при достижении определенного уровня идеомоторной тренированности, граница между ментальным образом и физическим исполнением становится проницаемой, что способствует более эффективному освоению сложно-координационных действий (Марищук В.Л. Педагогика физической подготовки и спорта: учебник. СПб.: Воен. ин-т физ. культуры, 2005. 293 с.).

Седьмой принцип идеомоторной тренировки выявляет распространенную ошибку чрезмерную концентрацию на конечном результате в ущерб технике выполнения. Когда сознание спортсмена перегружено тревожными мыслями о желаемом исходе, это создает психологический блок, подавляющий четкое представление о двигательных действиях, необходимых для достижения цели.

Ключ к успеху лежит в умении переключать внимание с результата на процесс: вместо фиксации на желаемом успехе, необходимо четко визуализировать и ощущать каждое движение, составляющее идеальный результат. Только когда сознание полностью поглощено правильным выполнением всех элементов техники, появляется возможность достичь максимального успеха. Этот принцип особенно важен в видах спорта, требующих высокой точности и координации, где малейшее нарушение концентрации на процессе сразу отражается на качестве выполнения.

Поэтому для достижения высокой точности движений необходимо придерживаться следующих этапов:

Первый этап – сформировать высокоточный мысленный образ необходимого движения, отталкиваясь от зрительного восприятия;

Второй этап заключается в переносе этого образа в физическое выполнение с сохранением его высокой точности, таким образом, чтобы мышечные группы начали реагировать на него (хоть и едва заметно)

Третий этап включает разработку устойчивого словесного описания программы основных элементов конкретного движения (Куликов Л.В. Психические состояния. СПб.: Питер, 2010. 512 с.).

Переход к четвертому этапу – физическому выполнению движения – должен происходить только после выполнения предыдущих условий после того, как идеомоторный образ движения станет правильным и устойчивым и после того, как соответствующие мышцы будут достаточно подготовлены к выполнению требуемого движения. Практика показывает, что соблюдение данного принципа построения движения позволяет избежать многих осложнений и значительно ускоряет достижение желаемых результатов (Леви В.Л. Везет же людям М.: Физкультура и спорт, 2018. 255 с.).

Для формирования необходимых двигательных представлений в психике баскетболиста каждый тренер начинает ментальную подготовку юных спортсменов с показа необходимых движений и действий, характерных для данного вида спорта, и предлагает повторить их путем подражания. Например, тренер, освоивший первое движение ракеткой в теннисе, предлагает детям закрыть глаза и повторить то же движение мысленно, то есть идеомоторно или мысленно. В баскетболе тренер начинает работу с детьми, используя метод показа и пока дети наблюдают за выполнением в их головном мозге уже формируются представления о выполнении демонстрируемого технико-тактического действия.

Таким образом, двигательное обучение начинается с овладения спортивной техникой ее имитацией, затем с запоминания движений и действий, показываемых тренером, и последующего их воспроизведения. Умственно освоенное действие становится двигательным навыком, а по мере его тренировки и автоматизации оно становится умственным двигательным навыком. Если в дальнейшем физические упражнения становятся сложными для освоения спортивной техники, то

появляется возможность ее совершенствования с использованием методов ментальной или идеомоторной тренировки.

1.2 Броски мяча в корзину и методика их совершенствования

Бросок мяча в корзину представляет собой фундаментальный элемент игры, имеющий определяющее значение для соревновательного результата.

Точное попадание мяча в корзину выступает завершающей фазой всех атак команды, а процент реализации бросков непосредственно влияет на итоговый счет матча (Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебник. М.: Академия, 2014. 348 с.).

Точность выполнения баскетбольного броска зависит от многих факторов:

1. Техническое совершенство: оптимальная стойка, правильный разворот плечевого пояса к кольцу, синхронный вынос мяча с толчком ног;
2. Точная регуляция мышечного напряжения: грамотное распределение силы между фазами броска с моментальным расслаблением после выпуска снаряда;
3. Синхронизация работы всех звеньев тела: согласованное включение в движение нижних и верхних конечностей, корпуса;
4. Уровень физического развития: развитый мышечный корсет, подвижность суставов и точная пространственная координация;
5. Стабильность двигательного навыка: способность сохранять технику броска при изменяющихся внешних условиях;
6. Параметры полета мяча: расчет оптимальной дуги траектории и придание правильного вращения за счет финального движения кистей;
7. Ментальная фокусировка: полная концентрация на кольце и блокировка отвлекающих факторов в момент выполнения;
8. Психологическая устойчивость: эмоциональный контроль, уверенность в своих действиях и стрессоустойчивость в игровых ситуациях.

Необходимо осознавать, что точность и стабильность броска в баскетболе достигаются за счет комплексного взаимодействия множества взаимосвязанных факторов.

Современная классификация бросков основывается на системе критериев, определяющих их видовое разнообразие (Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол. автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. Киев, 2014. 24 с.).

Выделяют несколько ключевых параметров: количество задействованных рук (одной или двумя), исходное положение мяча относительно тела (от головы, над головой, от плеча, от груди или снизу), тип опоры (с места или в прыжке), а также характер предшествующих действий (после перемещения, приема паса или ведения).

Особое значение в современной игре имеют трехочковые броски, которые служат эффективным средством завершения атакующих комбинаций. Данный тип бросков может выполняться как из статичного положения, так и в прыжке, что позволяет игрокам адаптироваться к различным игровым ситуациям и действиям защиты.

Различные виды бросков с места имеют свои уникальные особенности, которые следует учитывать при обучении (Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебник. М.: Академия, 2014. 348 с.).

В современной баскетбольной практике броски двумя руками от груди стали достаточно редким техническим элементом, сохранившим свою актуальность преимущественно для атак с дальних дистанций. Данная техника отличается относительно быстрым освоением, что делает ее базовым элементом при начальном обучении дальним броскам.

Что касается броска двумя руками от головы со средней дистанции, то его применение остается эффективным даже при активном противодействии защитника, поскольку его биомеханическая структура полностью соответствует технике выполнения аналогичного вида передачи, обеспечивая стабильность и надежность исполнения в условиях защитного прессинга (Портной Ю.М.

Баскетбол: учебник для ин-ов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2017. 134 с.).

Бросок одной рукой от плеча демонстрирует высокую результативность при атаке кольца со средних и дальних дистанций, а также зарекомендовал себя как надежный вариант при исполнении штрафных бросков.

Наиболее универсальным и часто применяемым в современном баскетболе является бросок одной рукой сверху от головы, который обеспечивает высокую точность попадания с любых игровых позиций – от ближней зоны до трехочковой дуги, включая штрафную линию.

Особое место в арсенале атакующих действий занимает бросок одной рукой сверху в движении, который считается оптимальным способом завершения атакующих комбинаций вблизи кольца. Техническое исполнение данного броска предполагает использование правой руки при атаке с правой стороны площадки и левой руки – с левой, либо применение варианта с выпуском мяча из-за головы.

Ключевым условием успешного выполнения этого приема является получение точной передачи от партнера, позволяющей атакующему игроку занять выгодную позицию и плавно перейти к бросковому движению без потери контроля над мячом. Этот тип броска особенно эффективен при быстрых прорывах и атаках кольца после прохода, когда важно сохранить инерцию движения и при этом обеспечить точность завершающей фазы атаки.

Бросок одной рукой сверху при выходе под кольцо представляет собой высокоэффективный технический прием, позволяющий результативно завершать атакующие действия после преодоления защиты на ограниченном пространстве вблизи щита противника.

Аналогичную эффективность демонстрирует бросок одной рукой сверху (из плечевой или головной позиции) после предварительного ведения, который является оптимальным решением для завершения атаки под корзиной после успешного обыгрыша защитника с помощью дриблинга. Оба варианта броска позволяют максимально использовать преимущество, полученное при

преодолении защиты, для гарантированного набора очков в условиях плотной опеки.

Бросок снизу двумя руками имеет принципиальное отличие от других видов бросков – постоянный контроль мяча обеими руками на всех этапах выполнения: от начального захвата до финального выпуска.

Особой эффективностью отличается бросок одной рукой сверху по технике "крюк", который становится оптимальным решением при атаке вблизи щита или со средней дистанции, когда игрок получает пас в положении боком или спиной к кольцу и сталкивается с активным противодействием более рослого защитника. Данный бросок позволяет создать преимущество за счет нестандартной траектории и защищенной от блок-шотов позиции бросающей руки (Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебник. М.: Академия, 2014. 348 с.).

Бросок в прыжке стал ключевым техническим элементом для завершения атакующих действий. Существует три основных способа выполнения этого броска, различающихся по временному соотношению между моментом выпуска мяча и фазой максимального подъема при прыжке.

Наиболее распространенным является вариант, когда игрок выпускает мяч до достижения высшей точки прыжка – так называемый "бросок на один счет". Эта техника чаще всего применяется в ситуациях, когда нападающий выполняет бросок с дистанции без активного противодействия защитника, либо при недостаточном уровне развития физических качеств (силы и скорости), не позволяющем полноценно использовать другие варианты броска (Куликов Л.В. Психические состояния. СПб.: Питер, 2010. 512 с.).

Завершающим вариантом броска в прыжке является исполнение на нисходящей фазе прыжка, известное как "бросок с зависанием" или "прыжок на три счета". Этот технический прием приобретает особую эффективность при атаках с близкой и средней дистанции против более рослых и мощных защитников. В данной ситуации нападающему необходимо сначала создать пространство для броска, обыграв оппонента, а затем выпустить мяч в оптимальный момент

нисходящей траектории, что позволяет избежать блокировки и повышает точность броска.

Квалифицированная баскетбольная команда в среднем выполняет 70-80 бросков в корзину за встречу, 20% из которых – с линии 6,75 м, и до 20-25 штрафных бросков, от точности которых зависит победа над соперником. Реализация дальних бросков у лучших игроков (как мужчин, так и женщин) команд российской Суперлиги достигает в среднем 44-48% (Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол. автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. Киев, 2014. 24 с.).

Техническая подготовка к выполнению броска представляет собой фундаментальный элемент атакующей стратегии баскетбольной команды, где конечной целью всегда остается точное попадание мяча в кольцо. Этот процесс требует не только идеальной координации движений, но и четкого понимания биомеханики каждого элемента броска.

Среди различных способов атаки трехочковой зоны особое место занимает бросок одной рукой из плечевой позиции, демонстрирующий высокую эффективность при правильном исполнении. Результативность дальних бросков определяется комплексом взаимосвязанных факторов, включающим отточенную технику исполнения, оптимальные физические кондиции игрока, его психологическую уверенность и способность концентрироваться в стрессовых ситуациях.

Критически важным аспектом при выполнении броска является стабилизация вертикального положения корпуса, минимизирующая лишние колебания, которые могут негативно повлиять на траекторию полета мяча. Технически правильное исполнение предполагает вынос одноименной с бросающей рукой ноги на полшага вперед, что создает устойчивую опору и способствует правильному распределению энергии броска.

Мяч выводится на уровень лица, где бросающая рука фиксирует его сбоку, принимая специфическое положение: пальцы широко расставлены и ориентированы вертикально для оптимального контроля мяча, тыльная

поверхность кисти обращена к лицу игрока, что обеспечивает правильный угол выпуска. Вспомогательная рука первоначально поддерживает мяч снизу, создавая дополнительную стабилизацию, и плавно отводится в момент начала финальной фазы броска, чтобы не мешать основному движению.

Визуальная концентрация неизменно поддерживается на цели – баскетбольном кольце, при этом взгляд должен быть сфокусирован на конкретной точке обода для повышения точности.

Финальная фаза броска представляет собой последовательную кинематическую цепь, где каждое движение логически вытекает из предыдущего: плавное разгибание суставов, инициируемое коленным (что обеспечивает необходимый импульс), продолжаемое тазобедренным (для передачи энергии верхней части тела), плечевым (задающим основное направление) и завершаемое локтевым суставом (определяющим точность траектории).

Кисть совершает полное разгибание с последующим финальным захлестывающим движением, сопровождаемым незначительной супинацией, что обеспечивает оптимальное сход мяча с кончиков пальцев и придает ему необходимое обратное вращение. Это вращение стабилизирует полет мяча и увеличивает вероятность его попадания в кольцо даже при неидеальном касании обода.

Завершающая стадия броска включает последовательное расслабление: сначала кисти (для завершения захлеста), затем локтевого сустава (чтобы избежать ненужного напряжения) и в заключение – плечевого отдела (для возврата в исходное положение), что формирует гармоничное завершение двигательного акта и готовит игрока к возможному подбору.

Игрок должен оценивать ситуацию на площадке, готовясь к броску, психологически подстраиваться под бросок так, чтобы никакие вмешательства больше не могли повлиять на уверенность и стабильность движений. Это еще раз подтверждает необходимость внедрения идеомоторной тренировки.

В теории и методике баскетбола создан стандартный комплекс методов, позволяющих обучать, закреплять и совершенствовать технические действия (Вуден Д. Современный баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 1997. 58 с.).

Согласно рекомендациям по спортивной подготовке, предназначенным для детских и юношеских спортивных школ, включая специализированные учреждения олимпийского резерва, обучение трехочковым броскам одной рукой в баскетболе начинается на четвертом году учебно-тренировочного процесса. В дальнейшем, на протяжении многолетней подготовки баскетболистов, повышению точности бросков в кольцо придается исключительно важное значение, что побуждает тренеров искать наиболее эффективные методы улучшения результативности игроков.

В настоящее время в спортивной теории и методологии наблюдается растущий интерес к идеомоторному методу тренировки как эффективному средству совершенствования технического мастерства спортсменов. Данный подход базируется на комплексном использовании когнитивных процессов, включающих вербально-логические конструкции, визуализацию движений и кинестетическое моделирование, которые в совокупности формируют целостную систему психофизиологической саморегуляции. Практическое применение этих методических принципов получило широкое распространение в системе физического воспитания и профессиональной спортивной подготовке.

Фундаментальным аспектом такой тренировочной практики выступает целенаправленная активизация психического потенциала, позволяющая осуществлять тонкую коррекцию психофизиологического состояния и раскрывать резервные возможности организма (Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе: идеомоторная, ментальная, медитативная тренировки. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 120 с.).

Таким образом, особую значимость в рамках данного подхода приобретают специализированные упражнения, предполагающие детализированное мысленное исполнение двигательных действий с акцентуацией на наиболее значимых фазах движения. Параллельно осуществляется психоэмоциональная настройка на

предстоящую деятельность, сочетающаяся с техниками аутогенной регуляции и сознательной активизации мотивационных механизмов.

1.3 Типовые ошибки при выполнении бросков в баскетболе

Бросок – это сложно-координационное техническое действие, при выполнении которого могут возникать распространенные ошибки.

Общие ошибки при бросках в корзину:

1. Нарушение зрительной концентрации – недостаточная фокусировка на цели (кольце);
2. Неоптимальное придание вращения – чрезмерная закрутка мяча;
3. Дестабилизация позиции – потеря равновесия тела во время броска;
4. Нарушение временных параметров – излишняя поспешность при исполнении;
5. Технический дефект – неправильное положение локтевых суставов (разведение в стороны);
6. Ошибка завершающей фазы – преждевременное прекращение сопровождения мяча рукой;
7. Неправильно выбранная траектория полета мяча
8. Нарушение хвата – удержание мяча непосредственно на ладони вместо пальцевого контроля

Согласно классификации Д.И. Нестеровского (2014), типичные ошибки при выполнении баскетбольных бросков систематизированы в пять основных категорий. Особое значение имеет группа ошибок, связанных с нерациональным исходным положением, которое существенно влияет на эффективность бросковой техники.

Согласно классификации Д.И. Нестеровского, типичные ошибки при выполнении баскетбольных бросков систематизированы в пять основных категорий:

1. Нерациональное исходное положение;

- неправильное расположение ног, когда одноименная с бросающей рукой нога находится в задней позиции;

- неоптимальное удержание мяча – либо слишком далеко от корпуса, либо чрезмерно низко;

- отсутствие четкого определения ведущей кисти при одноручном броске.

- избыточный наклон туловища вперед, опущенное положение головы с направленным вниз взглядом, полное выпрямление ног в коленных суставах. Существенные погрешности наблюдаются и в постановке стоп – как при чрезмерно широкой, так и при слишком узкой позиции, а также при неправильном распределении веса тела с акцентом на носки или пятки.

2. Несвоевременный или неэффективный вынос мяча:

- при броске в прыжке – запоздалый замах, когда движение начинается уже после отталкивания от площадки;

- при бросках с зависанием – преждевременный замах, инициируемый до толчка ногами.

3. Неправильное расположение звеньев тела в момент достижения игроком оптимальной точки прыжка для выпуска мяча:

- отклонение головы, корпуса или ног от вертикального положения;

- неправильное расположение мяча: за головой, перед лицом, смещен в сторону или выдвинут вперед;

- недостаточное сгибание кисти бросающей руки (или обеих кистей при двухручном броске);

- ошибочное положение поддерживающей руки при одноручном броске (кисть расположена сверху или спереди мяча);

- отклонение элементов бросающей руки/рук или локтя поддерживающей руки в сторону;

- слишком широкое или узкое, смещение рабочей кисти от центра мяча (большой палец направлен к лицу);

- согнуты ноги при бросках с прыжком или в прыжке.

4. Ошибки при выпуске мяча:

- нарушение ритмической структуры броскового движения: преждевременный или запоздалый выпуск мяча;
- чрезмерно резкое выпрямление бросающей руки (рук) без участия кисти (кистей): мяч летит очень быстро и по случайной траектории;
- отсутствие завершающего движения кистью;
- отклонение бросающей руки или указательного пальца этой руки в сторону от корзины (при броске одной рукой), несинхронная работа рук (при броске двумя руками): мяч «сваливается» в сторону от корзины, летит вправо или влево от цели;
- неполное выпрямление бросающей руки (рук): незавершенность броскового движения;
- отсутствие сопровождения мяча кистью бросающей руки или обеими кистями (закрепощенные кисти): мяч летит «жестко»;
- участие в выпуске мяча кисти поддерживающей руки или сильное отклонение ее в сторону после выпуска мяча (при броске одной рукой): мяч летит в сторону от цели;
- отклонение от вертикали головы, туловища или сгибание ног при бросках с прыжком или в прыжке: потеря рациональной координации движений.

5. Погрешность при приземлении:

- приход на прямые или сильно согнутые ноги: необходимы дополнительные затраты времени для включения нападающего в игру;
- нарушение баланса тела: смещение центра тяжести на передний отдел стоп;
- преждевременное опускание рук вниз, что ведет к неготовности к немедленному овладению мячом.

Систематический анализ ошибок после каждой игры представляет собой важнейший элемент профессионального роста спортсмена. Практика показывает, что большинство спортсменов хорошо осознают и понимают причины неудач, однако без грамотного разбора этих аспектов невозможно добиться прогресса.

Необходимо проводить тщательный анализ соревновательных действий с последующей выработкой корректирующих мер, что позволяет не только исправлять существующие недостатки, но и предотвращать их повторение в

будущем. Особое внимание следует уделять психологическим аспектам соревновательной деятельности, которые зачастую становятся определяющим фактором успеха или неудачи.

Эффективная работа над ошибками должна включать несколько обязательных этапов: видеопросмотр ключевых моментов соревнований, совместный анализ с тренером, разработку индивидуального плана корректирующих тренировок и обязательный контроль за выполнением поставленных задач.

Таким образом, особую важность приобретает ведение спортивного дневника, где спортсмен может фиксировать не только технические ошибки, но и свои психоэмоциональные состояния во время соревнований. Такой комплексный подход позволяет создать целостную систему самосовершенствования, где каждое поражение превращается в ступень для будущих побед.

1.4 Возрастные особенности баскетболистов 15-16 лет

В соответствии со сложившейся многолетней системой подготовки спортивного резерва, 16-18 лет – это этап спортивного совершенствования, третий год обучения (группа СС-3) (Бабушкин Г.Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в различных видах спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2015. № 10. С. 28-30).

Возраст 15-17 (18) лет – это первый период юности. В этом возрасте происходят существенные морфофункциональные изменения, кульминацией которых является физическая и половая зрелость (Солодков А.С. Возрастная Физиология: учебн. Пособие для вузов физ. Культуры. СПб.: гос. акад. физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2001. 187 с.).

В период между 15 и 17 годами у подростков завершается формирование познавательной сферы, что сопровождается значительными изменениями в их познавательной активности. Спортсмены этого возраста начинают лучше анализировать движения, становятся способными точно воспроизводить и

различать отдельные элементы (такие как силовые, временные и пространственные характеристики) и успешно выполняют сложные двигательные технико-тактические действия. Они демонстрируют высокую волевую активность, которая проявляется в настойчивости при достижении целей и умении сохранять терпение в условиях усталости и напряжения.

В 15-16 лет завершается процесс полового созревания, и подростки вступают в начальную стадию физической зрелости. В этот период они становятся более готовыми к физическим и психическим нагрузкам. Физическое развитие не только способствует усвоению навыков и умений как в спорте, так и в труде, но и открывает новые горизонты для осознания своего профессионального будущего. Этот процесс также оказывает влияние на формирование личностных качеств: подростки начинают осознавать физическую силу, здоровье и свою привлекательность, что, в свою очередь, положительно сказывается на их самооценке и уверенности в себе. Однако осознание своих физических слабостей может привести к замкнутости, неуверенности и пессимистичному восприятию себя (Марищук, Л. В. Психология физической подготовки и спорта: учебник. СПб.: Воен. ин-т физ. культуры, 2005. 315 с.).

Подростки в возрасте 15-16 лет активно используют разнообразные мыслительные операции, демонстрируя логическое мышление и способность глубоко запоминать информацию. Они стремятся развивать свои познавательные способности, активно исследуя разные точки зрения на явления и охотно экспериментируя. Эта возрастная группа отличается творческим подходом к решению задач, проявляя оригинальность и уникальность мышления. Им становится скучно, когда отсутствуют интеллектуальные вызовы.

Детей в данном возрасте интересуют не только теоретические аспекты, но и сам процесс анализа, а также способы аргументации. Они находят удовольствие в том, когда тренер ставит перед ними задачу выбора между различными позициями и требует обоснований своих мнений; подростки с энтузиазмом, а порой и с азартом, вступают в дискуссии и настойчиво отстаивают свои взгляды.

Важно отметить, что именно в этот период особенно актуально применять рефлексивный подход в спортивной деятельности. Подростки способны осознанно подходить к тренировочному процессу в целом и к технической подготовке в частности.

Например, баскетболисты 15-16 лет демонстрируют хорошую технику броска и эффективное взаимодействие с соперниками, что свидетельствует о их готовности к профессиональному спорту и стремлении совершенствовать уже имеющиеся навыки. Этот процесс не только помогает им достигать новых высот в спорте, но и формирует уверенность в собственных силах, что в дальнейшем эффективно влияет на их личностное развитие и самооценку.

Таким образом, исследуемый возраст является ключевым этапом в физическом, интеллектуальном и личностном развитии подростков, что делает его оптимальным периодом для внедрения рефлексивного подхода в спортивной подготовке.

РЕЗЮМЕ ПО I ГЛАВЕ

Рефлексивные процессы в спортивной деятельности представляют собой осознанный анализ и переосмысление личного соревновательного опыта, направленный на оптимизацию технико-тактического мастерства и повышение эффективности соревновательной деятельности.

В баскетболе значение рефлексии особенно велико, так как она обеспечивает игрокам возможность критически оценивать свои действия в динамике игры, оперативно корректировать принимаемые решения, совершенствовать двигательные стереотипы, развивать тактическое мышление и улучшать командное взаимодействие во время матча.

Бросок в баскетболе относится к категории наиболее сложных и значимых игровых элементов, требующих комплексного подхода к освоению. Эффективность выполнения броска обусловлена совокупностью взаимосвязанных факторов, среди которых особое место занимают психологические аспекты: фокусирование внимания на моменте броска, психологическая устойчивость, уверенность в себе и способность управлять стрессом, игнорируя внешние помехи.

Метод идеомоторной тренировки представляет собой комплексный психологический подход, основанный на активном применении внутренней речи и визуализации движений. Данная методика предполагает систематическое мысленное повторение двигательного действия с акцентом на ключевых фазах его выполнения, сопровождаемое целенаправленной концентрацией внимания и психоэмоциональной саморегуляцией.

Оптимальным периодом для внедрения идеомоторных упражнений на основе рефлексивного подхода практик считается возраст 15-16 лет, когда у подростков формируется достаточный уровень когнитивного развития для осмысленного анализа собственной двигательной активности.

В этом возрасте спортсмены уже обладают способностью к критической оценке своих действий, сознательному отношению к тренировочному процессу и целенаправленному совершенствованию технико-тактического мастерства.

Важно уделять внимание идеомоторным упражнениям, так как систематическая рефлексия может улучшить результативность бросков. Анализируя свои действия, баскетболист узнает свои сильные и слабые стороны, что в свою очередь способствует развитию и улучшению игры.

ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Опрос в виде анкетирования;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка результатов исследования.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников

Изучение специальной литературы проводилось с целью выявления существующих в теории и практике методик, позволяющих повысить эффективность трехочковых бросков у баскетболисток 15 – 16 лет. Были проанализированы авторефераты, учебники, учебные и методические пособия, научные статьи; всего 40 литературных источников отечественных и зарубежных авторов, посвященных вопросам физиологии человека, спортивной психологии, рефлексии, теории и методики баскетбола.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось за соревновательной деятельностью баскетболисток СШОР №1 Калининского района г. Санкт-Петербурга с целью выявления эффективности трехочковых бросков.

Наблюдение за соревновательной деятельностью осуществлялось во время Предварительного этапа Первенства России ДЮБЛ с 2 по 11 ноября 2024 года. Игры проходили в равноценных специализированных спортивных залах.

Во время наблюдения за игрой фиксировалась общая эффективность выполнения трехочковых бросков во время матча. Протокол педагогического наблюдения за игрой представлен в приложении А.

Всего было проведено 10 наблюдений за играми.

Опрос в виде анкетирования

Опрос проводился в форме анкетирования, с целью определения уровня осведомленности тренеров о понятии рефлексивного подхода и методов его применения в тренировочном процессе. Например, какие методы рефлексии они знают, какие считают более эффективными и почему, наблюдается ли у них результат улучшения качества бросков в процессе тренировок и на соревнованиях при применении рефлексивного подхода. В опросе приняли участие 10 тренеров. Опрос предоставлен в приложении Б.

Педагогический эксперимент

Выбор средств для развития рефлексивности при выполнении трехочкового броска осуществлялся с учетом современных исследований. В ходе исследования учитывались типичные ошибки, допускаемые при выполнении броска, выявленные в процессе педагогического наблюдения.

Педагогическое наблюдение проводилось в СШОР №1 Калининского района г. Санкт-Петербурга с целью выявления эффективности трехочковых бросков.

Наблюдение за соревновательной деятельностью осуществлялось во время Предварительного этапа Первенства России ДЮБЛ со 2 октября по 30 ноября 2024 года. Игры проходили в равноценных специализированных спортивных залах.

В ходе педагогического наблюдения в учебно-тренировочный процесс подготовки группы, был внедрён комплекс спортивных упражнений и методов рефлексии, для повышения эффективности трехочковых бросков. Всего было проведено 10 учебно-тренировочных занятий. Упражнения были включены в основную часть учебно-тренировочного процесса, в качестве специальной подготовки и применялись на каждой тренировке.

Полученные в ходе педагогического наблюдения данные могут стать основанием для дальнейшего изучения эффективности выполнения бросков в баскетболе.

Методы математической статистики

Данные, полученные в ходе исследования, были обработаны с помощью методов математической статистики. Расчеты производились на персональном

компьютере с использованием пакета прикладных программ: STARTGRAPHICS PLUS for WINDOWS (Катранова А.Г., Самсонова А.В. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований: учеб.-метод. пособие. СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. 131 с.).

Были рассчитаны среднее арифметическое, стандартное отклонение, ошибка среднего арифметического.

2.2 Организация исследования

Педагогическое исследование проводилось в период с октября 2024 по март 2025 г. В исследовании приняли участие 10 баскетболисток 15-16 лет команды СШОР №1 Калининского района г. Санкт-Петербурга.

Исследование состояло из трех этапов:

I этап – предварительных исследований. В ходе данного этапа анализировалась специальная научно-методическая литература и определялась проблема исследования. Результатом этапа стало формулирование цели и задач исследования, определение предмета и объекта исследования. Были изучены факторы, влияющие на эффективность трехочковых бросков в баскетболе

На II этапе решались поставленные задачи исследования. В указанный период нами было проведено педагогическое наблюдение с целью выявления показателей эффективности трехочковых бросков баскетболисток 15-16 лет.

На III этапе проводился анализ данных, полученных в ходе педагогического наблюдения, математическая обработка, а также обобщение результатов исследования. Была завершена структуризация и оформление работы, подводились итоги, формулировались выводы, осуществлена подготовка к ее защите.

Таким образом, для решения поставленных задач нами были использованы адекватные и достаточные (в количественном отношении) средства для проведения исследования, разработана схема организации с целью повышения эффективности броска баскетболисток.

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ БРОСКОВ МЯЧА НА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНОГО ПОДХОДА И ИХ АНАЛИЗ

3.1 Статистические данные эффективности бросков мяча на основе формирования рефлексивного подхода и их анализа

В последовательном педагогическом наблюдении было проведено наблюдение за 10 играми баскетболисток 15-16 лет, в следствии чего мы могли определить эффективность трехочкового броска во время игры.

На начало педагогического наблюдения было проведено наблюдение за пяти играми баскетболисток 15-16 лет. В течении педагогического эксперимента было проведено 10 тренировок, где был внедрена наша экспериментальная методика. В заключении было проведено повторное наблюдение за пятью играми в следствии которых, были выявлены результаты наблюдения. Всего наблюдалось 10 игр.

Протокол наблюдения за соревновательной деятельностью баскетболисток 15-16 лет до начала наблюдения представлен в приложении А.

В таблице 1 представлены результаты выявления эффективности трехочковых бросков в соревновательной деятельности баскетболисток 15-16 лет до эксперимента.

Таблица 1 – Результаты выявления эффективности трехочковых бросков в соревновательной деятельности баскетболисток 15-16 лет до эксперимента (n=5, N=10)

Трехочковый бросок						
	Игра 1 %	Игра 2 %	Игра 3 %	Игра 4 %	Игра 5 %	Общ. Сред. показатель
1	25	0,0	0,0	0,0	50,0	15,0
2	0,0	25,0	0,0	25,0	50,0	20,0
3	0,0	0,0	0,0	66,7	33,3	20,0
4	50	40,0	25,0	0,0	0,0	23,0
5	0,0	33,3	33,3	100	0,0	33,3

Продолжение таблицы 1

6	60	20,0	42,9	33,3	50,0	41,2
7	33	0,0	0,0	50,0	0,0	16,7
8	25	25,0	33,3	0,0	0,0	16,7
9	0,0	40,0	50,0	0,0	0,0	18,0
10	50	0,0	0,0	0,0	100	30,0

Примечание:

n – количество проанализированных матчей;

N – количество испытуемых;

% – индивидуальный показатель попаданий за игру в процентах

В таблице 1 предоставлены результаты наблюдения за пять игр до начала эксперимента. По результатам мы видим, что личный процент попаданий у некоторых игроков на хорошем уровне.

Результаты среднего процента попаданий трехочковых броска пяти игр на начало педагогического наблюдения представлены на диаграмме

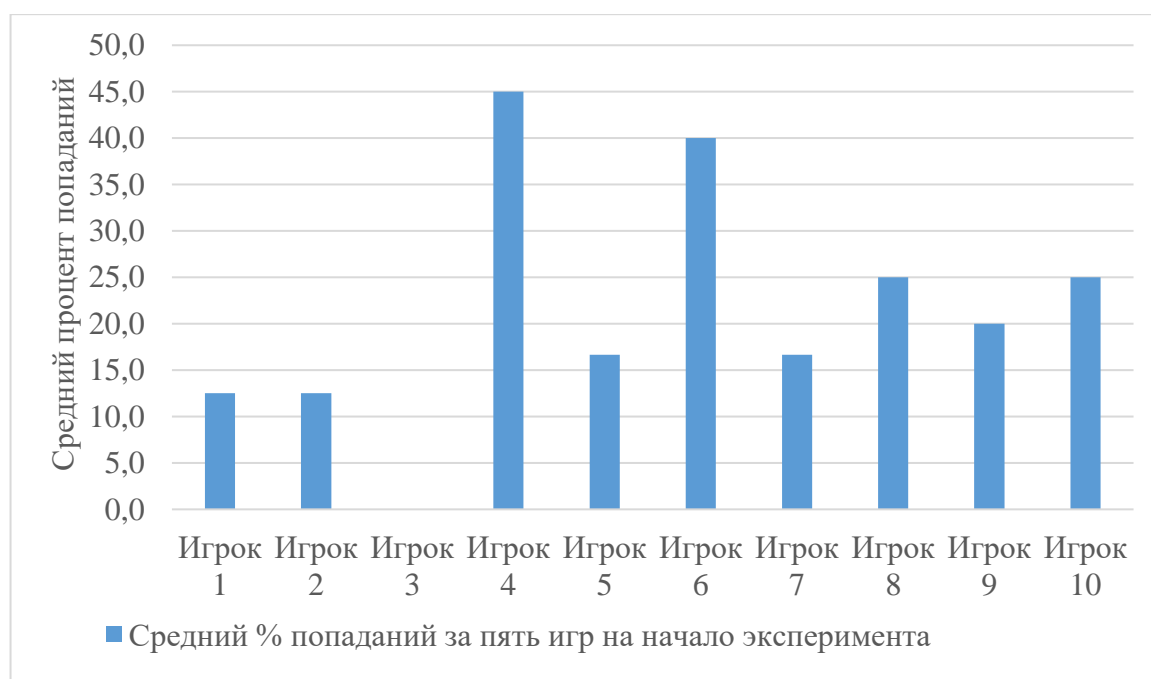


Рисунок 1 – Средний процент попаданий трехочковых бросков баскетболисток 15-16 лет за пять игр на начало эксперимента

В результате пяти игр мы выявили начальный уровень эффективности трехочковых броска до педагогического эксперимента.

Анализ соревновательной деятельности показал, что процент реализации трехочковых бросков остается на низком уровне и отличается значительной нестабильностью. Наблюдается зависимость точности бросков от игровых ситуаций, усталости и психологического давления, что свидетельствует о недостаточной технической подготовленности и отсутствии надежных механизмов саморегуляции у игроков.

3.2 Определение средств для повышения эффективности бросков мяча на основе формирования рефлексивного подхода

В ходе педагогического наблюдения в учебно-тренировочный процесс подготовки группы испытуемых, был внедрён комплекс упражнений с применением идеомоторной тренировки на основе рефлексивного подхода, направленного на повышение эффективности трехочковых бросков (Таблица 2). Всего было проведено 10 учебно-тренировочных занятий с применением разработанного комплекса. Упражнения были включены в основную часть учебно-тренировочного занятия и применялись на каждой тренировке.

В качестве средств, развивающих рефлексивность, на основе анализа специальной литературы нами были выбраны следующие действия:

Идеомоторная тренировка (проводится в течении 5 минут).

Представляя себе успешный бросок, игроки с двигательным типом ориентировки не столько видят эти движения, сколько чувствуют их своим телом, ощущают себя выполняющими их. Обладая такой особенностью, спортсмен может продуктивно использовать идеомоторную тренировку для овладения новыми для него движениями и совершенствования своей двигательной координации. Спортсмену же со зрительным типом ориентировки идеомоторная тренировка может помочь преимущественно при запоминании сложных комбинаций уже знакомых ему движений.

«Пусковые слова»

Для эффективной идеомоторной тренировки необходимо подбирать специальные закрепляющие слова, способствующие созданию четкого ментального образа успешного броска. Оптимальными являются короткие емкие слова-стимулы ("да", "сетка", "есть", "там", "попал"), которые помогают закрепить положительный результат в сознании спортсмена. Особое значение имеют так называемые "пусковые слова", корректирующие технические элементы броска: "выше" регулирует траекторию полета, предотвращая преждевременное опускание мяча; "прямо" обеспечивает правильное направление бросающей руки; "вперед" фиксирует положение кисти относительно кольца; "направление" контролирует точку схода мяча с пальцев; "до конца" гарантирует полное завершение броскового движения с последовательной работой всех звеньев; "ноги" акцентирует внимание на важности правильного включения нижних конечностей в бросковое действие.

Необходимо подобрать два технически точных пусковых слова, активирующих правильную технику броска, и одно закрепляющее слово, фиксирующее успешный результат. Некоторые слова могут выполнять двойную функцию: например, "до конца" одновременно служит техническим ориентиром для последовательного включения плечевого пояса, руки, кисти и пальцев в бросковом движении, и в то же время выступает как позитивное подкрепление при удачном прохождении мяча через кольцо.

Ключевым моментом является синхронизация вербального сопровождения с биомеханическими фазами броска – от начального движения ног до момента схода мяча с кончиков пальцев. Практический пример: при использовании пусковых слов "ноги" и "до конца" в сочетании с закрепляющим словом "есть", их следует произносить в ритме выполняемого движения: "Ноги – до конца – есть!". Громкое (а не мысленное) проговаривание этих вербальных маркеров значительно усиливает их эффективность, создавая более прочную связь между ментальным образом и физическим исполнением.

Пусковые слова помогают сделать технику броска автоматической, а закрепляющее слово – усиливает успешность броска, помогает закрепить вашу уверенность. В процессе совершенствования броска может быть достаточным

одного пускового слова. И в конце концов закрепляющее слово станет тем, что вам будет необходимо для запуска выполнения вашего броска автоматически.

Специальные бросковые упражнения

1. Бросок с места.

Цель: работа над концентрацией выполнения бросков. Один игрок – подбирающий. Второй – бьющий. Упражнение выполняется до 10 бросков. Игрок поднимает первый мяч с пола и выполняет бросок. Затем подбирающий бросает мяч бьющему и бросает следующий мячи т.д.

Примечания: каждую тренировку игроки начинают с идеомоторных упражнений, а затем проговаривают выбранные «пусковые слова» вслух. Например: ноги – верх – до конца.

2. Броски мяча в кольцо в парах.

Цель: работа над броском, развивая уверенность игрока и равновесие. Броски мяча с шести точек. Игрок начинает действие у лицевой линии на одной стороне площадки и последовательно бросает мяч с каждой из шести точек, проходя круг в одну и другую сторону. Партнер подбирает мяч после броска и передает его бьющему на следующую точку с высокой скоростью.

Примечания: каждую тренировку игроки начинают с идеомоторных упражнений, а затем проговаривают выбранные «пусковые слова» вслух.

3. Броски с пассивным противодействием защитника.

Нападающий становится в пяти метрах от кольца, лицом к нему. Защитник с мячом становится напротив нападающего на лицевой. Защитник выполняет передачу нападающему и следует к нему за мячом, оказывая помеху на бросок. После ловли мяча, нападающий сразу выполняет бросок в кольцо. Защитник подбирает мяч, становится обратно на лицевую и снова отдает передачу на бросок. Нападающему предоставляется пять попыток, после чего игроки меняются местами.

Примечания: каждую тренировку игроки начинают с идеомоторных упражнений, а затем проговаривают выбранные «пусковые слова» про себя.

Оценивание результатов рефлексивного подхода в тренировочном процессе баскетболисток оценивается по количеству попаданий трехочкового броска.

Таблица 2 – Комплекс идеомоторных упражнений на основе рефлексивного подхода, направленный на повышение эффективности трехочковых бросков у баскетболисток 15-16 лет

№	Специальное упражнение	Описание	Время выполнения	Примечания
1	«Идеомоторные упражнения»	Игроки ложатся на коврики и выполняют детальные представления успешного трехочкового броска.	5 минут	спортсмен может продуктивно использовать идеомоторную тренировку для овладения новыми для него движениями и совершенствования своей двигательной координации.
2	«Рефлексивный внутренний разговор (разговор самим с собой) с использованием ключевых (пусковых) слов.»	Ключевым навыком этого упражнения является выявление действенных «ключевых слов». Каждый игрок выбирает слова для себя.	2 минуты	«Пусковые слова» проговариваются вслух перед каждым специальным упражнением
3	«Бросок с места»	Упражнение выполняется до 10 бросков. Игрок поднимает первый мяч с пола и выполняет бросок в прыжке. Затем подбирающий бросает мяч бьющему и бросает следующий мячи т.д.	5 минут	«Пусковые слова» проговариваются вслух перед каждым специальным упражнением
4	«Броски мяча в кольцо в парах»	Игрок начинает действие у лицевой линии на одной стороне площадки и последовательно бросает мяч с каждой из шести точек, проходя круг в одну и другую сторону. Партнер подбирает мяч после броска и передает его бьющему на следующую точку с высокой скоростью.	5 минут	«Пусковые слова» проговариваются вслух перед каждым специальным упражнением

5	«Броски пассивным противодействием защитника»	с	Нападающий становится в пяти метрах от кольца, лицом к нему. Защитник с мячом становится напротив нападающего на лицевой. Защитник выполняет передачу нападающему и следует к нему за мячом, оказывая помеху на бросок. После ловли мяча, нападающий сразу выполняет бросок в кольцо. Защитник подбирает мяч, становится обратно на лицевую и снова отдает передачу на бросок. Нападающему предоставляется пять попыток, после чего игроки меняются местами.	5 минут	«Пусковые слова» проговариваются вслух перед каждым специальным упражнением
---	---	---	--	---------	---

Комплекс упражнений с применением идеомоторной тренировки на основе рефлексивного подхода применялся на каждой тренировке в ее основной части под контролем тренера.

3.3 Результаты опроса по проблеме повышении эффективности бросков мяча на основе формирования рефлексивного подхода баскетболисток 15-16 лет

Анализ специальной литературы по проблеме повышения эффективности бросков на основе применения рефлексивного подхода баскетболисток 15-16 лет показал, что этот раздел теории спортивной тренировки представлен лишь отдельными рекомендациями практикующих специалистов.

С целью изучения мнения специалистов по вопросам совершенствования эффективности бросков мяча на основе применения рефлексивного подхода баскетболисток 15-16 лет, нами была разработана анкета и проведен опрос (Приложение Б).

В анкетировании участвовали 10 специалистов в области баскетбола.

На рисунке 2 представлены результаты опроса тренеров и специалистов по баскетболу с целью изучения и дальнейшего анализа их мнения по проблеме совершенствования бросков мяча на основе применения рефлексивного подхода у баскетболисток 15-16 лет.

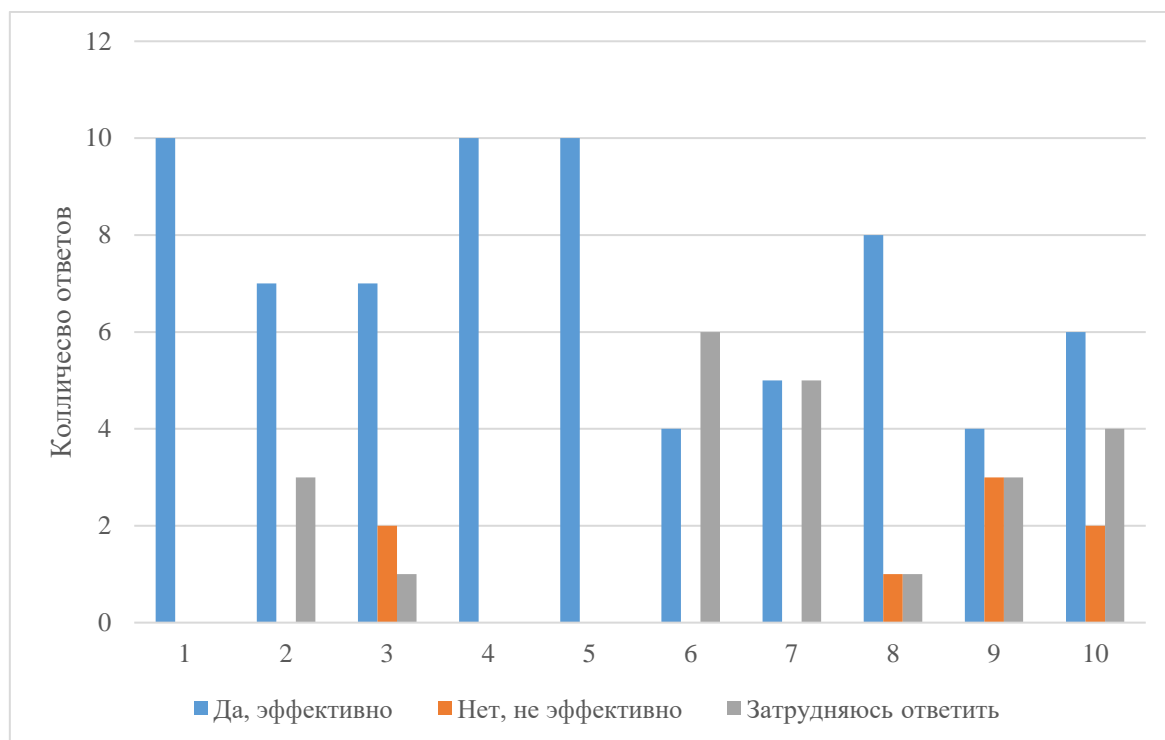


Рисунок 2 – Результаты опроса тренеров и специалистов по баскетболу по выявлению мнения об эффективности рефлексивного подхода в баскетболе с целью изучения и дальнейшего анализ их мнения по проблеме совершенствования бросков мяча на основе формирования рефлексивного подхода у баскетболисток 15-16 лет.

Из результатов опроса мы видим, что большинство специалистов приветствуют методику с применением идеомоторной тренировки на основе рефлексивного подхода.

3.4 Результаты последовательный педагогический эксперимент

После проведения последовательного педагогического наблюдения был проведен анализ и сделаны выводы о результативности трехочковых бросков.

Таблица 3 – Результаты выявления эффективности трехочковых бросков в соревновательной деятельности баскетболисток 15-16 лет до эксперимента (n=5, N=10)

Трехочковый бросок						
	Игра 6 %	Игра 7 %	Игра 8 %	Игра 9 %	Игра 10 %	Общ. Сред. показатель
1	0,0	50,0	40,0	50,0	33,3	34,7
2	0,0	60,0	20,0	42,9	20,0	28,6
3	0,0	33,3	0,0	40,0	33,3	21,3
4	25,0	40,0	33,3	40,0	42,9	36,2
5	33,3	25,0	40,0	33,3	25,0	31,3
6	42,9	50,0	40,0	50,0	42,9	47,6
7	0,0	25,0	33,3	25,0	20,0	20,7
8	33,3	33,3	50,0	33,3	0,0	30,0
9	50,0	0,0	66,7	40,0	0,0	31,3
10	0,0	50,0	40,0	25,0	25,0	28,0

Примечание: n – количество проанализированных матчей; N – количество испытуемых; % – индивидуальный показатель попаданий за игру в %

В таблице 3 предоставлены результаты наблюдения за пять игр после эксперимента. По результатам мы видим, что личный процент попаданий у испытуемых превосходят результаты теста до наблюдения.

На рисунке 3 представлен средний процент попаданий за пять игр на конец педагогического эксперимента.



Рисунок 3 – Средний процент попаданий трехочковых бросков баскетболисток 15-16 лет за пять игр на конец эксперимента

На диаграмме мы видим, что средний процент попаданий трехочковых броска в течении педагогического наблюдения постепенно растет.

В таблице 4 представлены результаты формирующего этапа эксперимента. Таблица 4 – Результаты формирующего этапа эксперимента эффективности трехочковых бросков на основе идеомоторной тренировки с применением рефлексивного подхода

	Показатели		P-value
	До эксперимента	После эксперимента	
	$\bar{X} \pm S\bar{x}$		
Трехочковые броски	$23,39 \pm 2,31$	$30,97 \pm 2,31$	$P < 0,01$ $(P = 0,0096)$

Примечания:

t – критерий Стьюдента 3,16

n – количество испытуемых (10)

N – количество игр

t – критерий Стьюдента

p – значение показывает вероятность получить такое (или более экстремальное) значение t случайно, если разницы на самом деле нет. Чем меньше p, тем значимее результат.

Анализ результатов повторного тестирования показал, что полученные показатели группы испытуемых превосходят результаты теста до наблюдения. Статистическая обработка данных выявила как достоверные, так и недостоверные различия результатов повторного тестирования для группы.

Проведённый эксперимент показал статистически значимое улучшение результатов после проведённого вмешательства. Среднее значение показателя до начала эксперимента составляло 23,39%, тогда как после завершения эксперимента показатель увеличился до 30,97%. Результаты парного t-теста ($t = 3,27$, $p = 0,0096$) свидетельствуют о наличии достоверных различий между до- и после экспериментальными данными на уровне значимости $p < 0,01$.

Таким образом, можно заключить, что проведённое вмешательство методика оказала положительное влияние на исследуемый показатель. Различие в 7,58 процентных пунктов является статистически значимым и практически важным.

На основании проведенного анализа можно сделать вывод о том, что методика эффективно влияет на повышение эффективности бросков мяча у баскетболисток 15-16 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ специальной литературы по проблеме повышения эффективности бросков на основе формирования рефлексивного подхода баскетболисток 15-16 лет показал, что этот раздел теории спортивной тренировки представлен лишь отдельными рекомендациями практикующих специалистов.

Метод идеомоторной тренировки включает в себя использование внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных представлений, многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах и эмоциональная самонастройка.

2. Анализ соревновательной деятельности показал, что процент реализации трехочковых бросков остается на низком уровне и отличается значительной нестабильностью. Наблюдается зависимость точности бросков от игровых ситуаций, усталости и психологического давления, что свидетельствует о недостаточной технической подготовленности и отсутствии надежных механизмов саморегуляции у игроков. Среднее значение показателя до начала эксперимента составляло 23,39%, тогда как после завершения эксперимента показатель увеличился до 30,97%. Результаты парного t-теста ($t = 3,27$, $p = 0,0096$) свидетельствуют о наличии достоверных различий между до- и после экспериментальными данными на уровне значимости $p < 0,01$.

3. В течении эксперимента был разработан и апробирован комплекс средств с применением идеомоторной тренировки на основе рефлексивного подхода. В методике использовался комплекс средств, включающий: идеомоторную тренировку, внутренний разговор с «пусковыми словами» и специальные бросковые упражнения.

4. На основании проведенного анализа можно сделать вывод о том, что методика эффективно влияет на повышение эффективности трехочковых бросков мяча у баскетболисток 15-16 лет. Проведённый эксперимент показал статистически значимое улучшение результатов после проведённого вмешательства. Среднее значение показателя до начала эксперимента составляло 23,39%, тогда как после

завершения эксперимента показатель увеличился до 30,97%. Результаты парного t-теста ($t = 3,27$, $p = 0,0096$) свидетельствуют о наличии достоверных различий между до- и после экспериментальными данными на уровне значимости $p < 0,01$.

Таким образом, можно заключить, что наша методика оказала положительное влияние на исследуемый показатель. На основании проведенного анализа можно сделать вывод о том, что методика эффективно влияют ($P < 0,05$) на повышение эффективности бросков мяча на основе формирования рефлексивного подхода у баскетболисток 15-16 лет.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При практическом применении экспериментальной работы по повышению эффективности трехочковых бросков мяча на основе формирования рефлексивного подхода, необходимо использовать разные формы занятий

2. При обучении испытуемых броску нужно учитывать совокупность взаимосвязанных факторов, среди которых особое место занимают психологические аспекты: фокусирование внимания на моменте броска, психологическая устойчивость, уверенность в себе и способность управлять стрессом, игнорируя внешние помехи.

3. Для эффективной идеомоторной тренировки необходимо подбирать специальные закрепляющие слова, способствующие созданию четкого ментального образа успешного броска. Оптимальными являются короткие емкие слова-стимулы.

4. Каждую тренировку испытуемые начинают с идеомоторных упражнений, а затем проговаривают выбранные «пусковые слова» вслух

5. Важно уделять внимание идеомоторным упражнениям, так как систематическая рефлексия может улучшить результативность бросков. Анализируя свои действия, баскетболист узнает свои сильные и слабые стороны, что в свою очередь способствует развитию и улучшению игры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, А.В. Идеомоторная тренировка как основа формирования состояния боевой готовности спортсмена-единоборца / А. В. Алексеев. – М., 1995. – 88 с.
2. Алексеев, А.В. Психическая подготовка в теннисе: идеомоторная, ментальная, медитативная тренировки / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 120 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З. Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
4. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.М. Портнов [и др.]. – М.: Советский спорт, 2012. – 100 с.
5. Бабушкин, Г.Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в различных видах спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 10. – С. 28–30.
6. Баскетбол: учебник для институтов физической культуры / под ред. Ю. М. Портного. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 134 с.
7. Басов, Д.В. Взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей футболистов, объективного группового статуса и уровня сформированности личностно-кооперативной рефлексии / Д. В. Басов // Спортивный психолог. – 2005. – № 2 (5). – С. 12–14.
8. Бахрами, А.И. Технология идеомоторного тренинга выполнения трёхочковых бросков баскетболистами-разрядниками: пособие / А.И. Бахрами. – Минск: БГУФК, 2018. – 27 с.
9. Белкин, А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А.А. Белкин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 128 с.
10. Бондарь, А.И. Теорико-методические основы повышения технического мастерства баскетболистов высокой квалификации: автореф. дис. ... д-ра пед.

наук, 13.00.04 / А.И. Бондарь; Белорус. гос. акад. физ. восп. и спорта. – М., 2013. – 74 с.

11. Бизяева, А.А. Психология думающего учителя: педагогическая рефлексия / А.А. Бизяева. – Псков: ПГПИ им. С.М. Кирова, 2004. – 216 с.

12. Вальтин, А. И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол: автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Киев, 2014. – 24 с.

13. Вуден, Д. Современный баскетбол / Д. Вуден. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 58 с.

14. Голомазов, С.В. Кинезиология точностных действий человека / С. В. Голомазов. – М.: СпортАкадемПресс, 2013. — 228 с.

15. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера / А.Я. Гомельский. – М.: Агентство «ФАИР», 1997. – 224 с.

16. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе / В. П. Губа, С. Г. Фомин, С.В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 144 с

17. Динер, В.Л. Основы теории и методики физического воспитания: учебное пособие. 2-е изд., доп. / В.Л. Динер. – Краснодар: КГАФК, 2009. – 239 с.

18. Дьюи, Д. Психология и педагогика мышления / Д. Дьюи. – М.: Совершенство, 1997. – 208 с.

19. Карпов, А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А. В. Карпов. – М.: ИП РАН, 2004. – 175 с.

20. Катранова, А.Г., Самсонова, А. В. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований: учеб.-метод. пособие. – СПб.: СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005. – 131 с.

21. Колос, В.М. Баскетбол. Теория и практика / В.М. Колос. – Минск: Полымя, 2009. – 178 с.

22. Куликов, Л.В. Психические состояния / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2010. – 512 с.

23. Кузьмина, Е. Лучшие статьи по психологии / Е. Кузьмина. – СПб.: Питер, 2017. – 214 с.

24. Леви, В.Л. Везет же людям / В.Л. Леви. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 255 с.
25. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Изд. Дом «Сентябрь», 2011. – 260 с.
26. Марищук, В.Л. Педагогика физической подготовки и спорта: учебник / В.Л. Марищук [и др.]. – СПб.: Воен. ин-т физ. культуры, 2005. – 293 с.
27. Марищук, В.Л. Психология физической подготовки и спорта: учебник / В. Л. Марищук [и др.]. – СПб.: Воен. ин-т физ. культуры, 2005. – 315 с.
28. Марищук, В.Л. Психология спорта: учебное пособие / В.Л. Марищук. – Минск: Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2006. – 103 с.
29. Марищук, В.Л. Идеомоторный акт / В.Л. Марищук // Спортивная энциклопедия Беларуси. — Минск: Беларуская Энцыклапедыя им. Петруся Бровкі, 2005. — 207 с.
30. Митюшин, А.А. Рефлексия // Философский энциклопедический словарь / А.А. Митюшин. – М.: Сов. Энциклопедия, 1983. — 580 с.
31. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебник / Д. И. Нестеровский. – М.: Издательский8 центр «Академия», 2014. – 348 с.
32. Никифоров, Ю.Б. Воспитание силовых способностей / Ю.Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 2020.
33. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физической культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
34. Пуни, А.Ц. О самовоспитании воли спортсмена / А.Ц. Пуни // Проблемы психологии спорта: сб. ст. / под ред. А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – С. 50-65.
35. Пуни, А.Ц. Психологические вопросы спортивной тренировки / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
36. Рунова, М.А. Двигательные качества и методика их развития / М.А. Рунова. – М.: Физкультура и спорт, 2023.

37. Солодков, А.С. Возрастная физиология: учебное пособие для вузов физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 187 с.
38. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курмашина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
39. Харабуга, Г.Д. Теория и методика физического воспитания: учебник для техникумов физической культуры / Г.Д. Харабуга. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 147 с.
40. Яхонтов, Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. – СПб.: ГАФК, 2000. – 58 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Протокол педагогического наблюдения

	Трехочковый бросок									
№ игрока	Игра 1 (раз)		Игра 2 (раз)		Игра 3 (раз)		Игра 4 (раз)		Игра 5 (раз)	
	П	Б	П	Б	П	Б	П	Б	П	Б
1	1	4	0	3	0	2	0	3	2	4
2	0	3	1	4	0	2	1	4	2	4
3	0	3	0	3	0	1	2	3	1	3
4	2	4	2	5	1	4	0	2	0	1
5	0	2	2	6	1	3	1	1	0	2
6	3	5	1	5	3	7	1	3	2	4
7	1	3	0	4	0	2	1	2	0	3
8	1	4	1	4	1	3	0	1	0	1
9	0	5	2	5	1	2	0	1	0	2
10	2	4	0	3	0	2	0	1	1	1

П – попадания

Б – броски

Протокол педагогического наблюдения

	Трехочковый бросок									
№ игрока	Игра 6 (раз)		Игра 7 (раз)		Игра 8 (раз)		Игра 9 (раз)		Игра 10 (раз)	
	П	Б	П	Б	П	Б	П	Б	П	Б
1	0	2	2	4	2	5	3	6	2	6
2	0	2	3	5	1	5	3	7	1	5
3	0	1	2	6	0	4	2	5	2	6
4	1	4	2	5	1	3	2	5	3	7
5	1	3	1	4	2	5	2	6	2	8
6	3	7	5	8	4	10	5	10	3	7
7	0	2	1	4	1	3	1	4	1	5
8	1	3	1	3	2	4	2	6	0	4
9	1	2	0	4	2	3	2	5	0	3
10	0	2	2	4	2	5	1	4	1	4

П – попадания

Б – броски

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-
ПЕТЕРБУРГ»

Кафедра теории и методики спортивных игр

АНКЕТА

Уважаемые коллеги!

Для оптимизации спортивной подготовки квалифицированных баскетболистов кафедра ТиМ спортивных игр проводит опрос тренеров и специалистов по баскетболу с целью изучения и дальнейшего анализ их мнения по проблеме совершенствования бросков мяча на основе применения рефлексивного подхода у баскетболистов 15-16 лет.

Убедительно просим Вас ответить на следующие вопросы (подчеркните, или обведите кружком ответ, который наиболее точно соответствует Вашему мнению):

1. Считаете ли Вы актуальным исследование способов повышения точности бросков с применением рефлексивного подхода у квалифицированных баскетболистов?

1) Да, очень актуально 2) Нет, не актуально 3) Затрудняюсь ответить

4) Ваш вариант ответа: _____

2. Эффективен ли бросок на последних секундах атаки в игре квалифицированных баскетболистов?

1) Да, эффективен 2) Нет, не эффективен 3) Затрудняюсь ответить 4) Ваш вариант ответа:

3. Важен ли рефлексивный внутренний разговор (разговор самим с собой) с использованием ключевых (пусковых) слов?

1) Да, эффективен 2) Нет, не эффективен 3) Затрудняюсь ответить 4) Ваш вариант ответа:

4. Считаете ли вы эффективным проговаривание пусковых слов вслух на начальном этапе подготовки?

1) Да, эффективен 2) Нет, не эффективен 3) Затрудняюсь ответить 4) Ваш вариант ответа:

5. Считаете ли вы эффективным проговаривание пусковых слов про себя в играх?

1) Да, эффективен 2) Нет, не эффективен 3) Затрудняюсь ответить 4) Ваш вариант ответа:

6. Внедряете ли вы методику «пусковых слов» в свою работу?

1) Да, эффективен 2) Нет, не эффективен 3) Затрудняюсь ответить 4) Ваш вариант ответа:

7. Используете ли вы рефлексивный подход в тренировках?

1) Да, эффективен 2) Нет, не эффективен 3) Затрудняюсь ответить 4) Ваш вариант ответа:

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

8. Как вы считаете должен ли баскетболист уметь рефлексировать в тренировочном процессе?

1) Да, эффективен 2) Нет, не эффективен 3) Затрудняюсь ответить 4) Ваш вариант ответа:

9. Считаете ли вы эффективным методом «идеомоторную тренировку»?

1) Да, эффективен 2) Нет, не эффективен 3) Затрудняюсь ответить 4) Ваш вариант ответа:

10. Используете ли вы специальные упражнения для эффективности броска в совокупности с рефлексией?

1) Да, эффективен 2) Нет, не эффективен 3) Затрудняюсь ответить 4) Ваш вариант ответа:

Протокол результатов опроса тренеров и специалистов по баскетболу с целью изучения и дальнейшего анализ их мнения по проблеме совершенствования бросков мяча на основе формирования рефлексивного подхода у баскетболистов 15-16 лет

	Да, эффективен	Нет, не эффективен	Затрудняюсь ответить
1 вопрос	10	0	0
2 вопрос	7	0	3
3 вопрос	7	2	1
4 вопрос	10	0	0
5 вопрос	10	0	0
6 вопрос	4	0	6
7 вопрос	5	0	5
8 вопрос	8	1	1
9 вопрос	4	3	3
10 вопрос	6	2	4