

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ С МЯЧОМ В БАСКЕТБОЛЕ НА ОСНОВЕ РЕФЛЕКСИВНОГО ПОДХОДА

Т. А. Селитреникова

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru*

В статье отражены методы исследования эффективности бросковой техники при работе студентов с баскетбольным мячом. Определена роль рефлексивного подхода в повышении эффективности тренировочной деятельности. Показано значение средств, развивающих рефлексивность спортсмена. Приведены результаты исследования точности трехочковых бросков студентов-баскетболистов спортивного вуза в зависимости от средств и методов их подготовки.

The article reflects the methods of studying the effectiveness of throwing techniques when students work with a basketball. The role of the reflexive approach in improving the effectiveness of training activities is determined. The importance of the means that develop the reflexivity of an athlete is shown. The results of the study of the accuracy of three-point shots of basketball students of a sports university, depending on the means and methods of their training, are presented.

Ключевые слова: баскетболисты; студенты; психологическая подготовка.

Keywords: basketball players; students; psychological training.

Успешность игровой соревновательной деятельности в баскетболе определяется во многом эффективностью выполнения бросков. Наибольшее количество очков при этом приносят попадания из-за трехочковой дуги. Таким образом, дальние, или трехочковые, броски являются одной из самых важных составляющих в системе нападения команды любой квалификации.

Рост напряженности соревновательной борьбы, активность и даже, агрессивность защиты резко подняли значение дистанционных бросков, особенно с дальних дистанций. Возможность получить в ходе одной атаки 3–4 очка определяет интенсивные поиски путей повышения результативности трехочковых бросков. Возрастают требования к точности бросков для завершения атак с различных дистанций (в том числе и дальних), увеличивается значимость обучения и совершенствования методов спортивной тренировки спортсменов различной квалификации [3–5].

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

В практике соревновательной деятельности попадание в корзину при выполнении бросков из-за трехочковой дуги остается одной из самых важных проблем и требует поиска новых подходов для ее решения. Для повышения результативности бросков с дальней дистанции перед тренерами встала необходимость внесения корректив в учебно-тренировочный процесс для совершенствования точности попадания.

Наряду с традиционными подходами, для совершенствования технических действий специалисты в области спортивной педагогики отмечают эффективность включения в учебно-тренировочный процесс ментальных средств, развивающих рефлексивность. Проведенные исследования убедительно доказывают, что развитие рефлексивности при подготовке спортсменов дает стабильные положительные результаты в самых разных видах спорта.

В тренировочном процессе подготовки высококвалифицированных баскетболистов методы, основанные на развитии рефлексивности, нашли применение и получили одобрение со стороны ведущих тренеров. Однако при подготовке юных баскетболистов применение идеомоторного тренинга пока не находит широкого применения и признания.

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.

Броски мяча в корзину относятся к наиболее значимым приемам игры в баскетбол. Они являются конечной целью атакующих действий игроков, и их эффективность определяет в итоге результат любой игры [1, 2].

Спортивно-педагогическое тестирование проводилось с целью определения физической и технической подготовленности юных баскетболистов. Использовались тесты, рекомендуемые программой по баскетболу для СДЮСШОР (2012). В спортивно-педагогическом тестировании приняли участие 24 человека, юноши старшего школьного возраста (15–16 лет), входившие в составы команд по баскетболу СДЮШОР Фрунзенского и Калининского районов г. Санкт-Петербурга.

Педагогический эксперимент проводился в период с 15.10.14 г. по 15.12.15 г. В эксперименте приняли участие 24 баскетболиста 15–16 лет. Из них: 12 баскетболистов команды СДЮШОР Фрунзенского района составили контрольную группу и 12 баскетболистов команды СДЮШОР Калининского района – экспериментальную. Процесс учебно-тренировочных занятий проходил в соответствии с программой спортивной подготовки, рекомендованной Федеральным агентством по физической культуре и спорту для СДЮШОР и ДЮСШ. Всего было проведено 36 учебно-тренировочных занятий.

В учебно-тренировочных занятиях с баскетболистами экспериментальной группы, помимо стандартной программы тренировочных занятий, использовались средства идеомоторной тренировки, направленные на повышение эффективности трехочковых бросков.

Для определения однородности групп и результативности трехочковых бросков баскетболистов 15–16 лет, принявших участие в исследовании, был проведен комбинированный тест «Эйферд». Он позволил определить результативность трехочковых бросков и скоростно-силовую подготовленность баскетболистов в «комбинированном тесте». Испытуемым представляется 3 попытки, из которых 1-я – тренировочная, 2 и 3-я оцениваются. На каждую попытку дается 2 мин, в течение которых испытуемый бросает мяч в корзину; пауза между попытками 10 с. Броски выполняются с линии трехочкового броска, при передвижении испытуемого против часовой стрелки по точкам после каждого попадания. Испытуемый начинает выполнение теста с точки, выбранной им по своему усмотрению, но после попадания он переходит на следующую точку уже по схеме.

Выбор средств для развития рефлексивности при выполнении броска в прыжке осуществлялся с учетом современных исследований. Основной способ выполнения трехочковых бросков – в прыжке. В ходе исследования учитывались типичные ошибки, допускаемые при выполнении броска в прыжке, выявленные в процессе педагогического наблюдения.

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

1. Рефлексивный внутренний разговор (разговор самим с собой) с использованием ключевых (пусковых) слов.

Для точных бросков требуется нечто большее, чем только наличие позитивных мыслей. Ни внутренняя уверенность, ни техника сами по себе недостаточны. Успех является результатом интеграции мыслительных и технических аспектов броска.

При размышлении вы как бы говорите сами с собой. Этот разговор может быть положительным или негативным. Этот прием называется «позитивным внутренним разговором», он помогает соединить интеллектуальные и технические аспекты броска, ускоряя процесс совершенствования броска. В позитивном внутреннем разговоре используются ключевые слова для улучшения выполнения броска.

Нужно отбирать слова, которые способствуют при обучении правильной технике, выстраивают ритм и задают уверенность. Ключевые слова должны быть позитивными, краткими (преимущественно односложными) и личными. Позитивное слово, которое баскетболист ассоциирует с успешным броском, называется «закрепляющим словом». Выбрать закрепляющее слово нужно такое, которое позволяет мысленно представить исполненный бросок успешным, такие как «да, сетка, есть, там, попал».

Слова, которые являются ключевыми для правильной техники броска, называются «пусковыми» словами. Примерами пусковых слов являются:

«выше»: поднять траекторию броска, предупреждая опускание мяча;

«прямо»: вытянуть руку прямо в направлении корзины;

«вперед»: определяет позицию бросающей кисти, обращенной на кольцо;

«направление»: ключ для правильного сброса мяча с указательного пальца;

«до конца»: ключ к любой фазе проводки мяча, последовательного включения плеч, кисти и пальцев;

«ноги»: ключ к использованию ваших ног.

Нужно определить два слова, которые правильно запускают технику, и одно закрепляющее слово для подкрепления успеха в броске. Иногда одно слово может быть и пусковым, и запускающим. Например, «до конца» как пусковое слово может быть ключевым для последовательности движений ваших плеч, рук, кисти и пальцев, а также может быть и закрепляющим словом для мяча, проходящего через корзину.

Проговаривать слова нужно в ритме с начальных движений броска – с движения ног и пока вы не отправите мяч с указательного пальца. Например, если «ноги» и «до конца» – это пусковые слова, «есть» – закрепляющее слово, то следует проговаривать слова в ритме вашего броска: «Ноги – до конца – есть!». Если произносить слова громко (не про себя) – эффект еще лучше.

Проговаривание личных ключевых слов в равномерном ритме закрепляет ритм броска, уверенность в себе, улучшает технику. Уделять время мысленной тренировке нужно так же, как и физической. Необходимо расслабляться и мысленно тренироваться, проговаривая ключевые слова в ритме личного броска так, как вы представляете процесс броска и полет мяча в корзину.

Цель позитивного внутреннего разговора и личная цель занимающихся – уменьшить осознанность действий и содействовать автоматическому исполнению броска. 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.

2. Рефлексивная проверка и оценка личного успеха выполнения бросков, учитывающая использование ключевых слов и выполнение серии успешных последовательных бросков.

Все игроки заводили личный блокнот, в котором за каждый забитый мяч добавлялся 1 балл, а за серию из 5 подряд забитых игрок добавляет 3 балла. Также в оценке личного успеха учитываются следующие аспекты: использование ключевых слов, проговаривание их в ритме броска; оценка ощущений своего броска; правильное использование техники броска; обращение внимания на правильное положение и форму.

3. Оценочное суждение и анализ броска квалифицированного наблюдателя.

На этапе углубленной спортивной специализации игроки обладают достаточным опытом, чтобы оценить технику выполнения трехочкового броска в прыжке и указать ошибки.

Особое внимание уделялось упражнениям в парах. Партнер подбирает мячи и говорит, был ли бросок успешным. После промаха партнер сообщает о специфике направления промаха и о поведении мяча над кольцом. При анализе броска игрок определяет и корректирует ошибки до того, пока они не закрепятся в привычках.

В контрольной группе, для совершенствования бросков в кольцо проводились бросковые тренировки в соответствии с программой подготовки по баскетболу для СДЮШОР.

Разработанный комплекс средств, развивающий рефлексивность, был использован в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы баскетболистов. Всего было проведено 36 учебно-тренировочных занятий.

Следует отметить, что в обеих группах использовались одинаковые упражнения, направленные на совершенствование бросков в прыжке. В ходе проведенного нами исследования применялись упражнения, направленные на повышение эффективности броска в прыжке, мы лишь меняли специфику (условия) их выполнения.

Для проверки эффективности разработанного комплекса средств после педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование – комбинированный тест «Эйферд».

Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Результаты определения эффективности трехочковых бросков после педагогического эксперимента (тест «Эйферд»)

| Выборка | $\bar{X} \pm S \bar{x}$ | P-value |
|--------------------------|-------------------------|----------|
| Экспериментальная группа | 3,5 ± 0,4 | P < 0,01 |
| Контрольная группа | 2,3 ± 0,3 | |

Полученные данные свидетельствуют о том, после эксперимента в экспериментальной группе показатели эффективности трехочковых бросков увеличились, а в контрольной группе практически не изменились, о чем свидетельствуют статистически достоверные различия (P < 0,01).

Сочетание бросковых тренировок с комплексом средств, развивающих рефлексивность у баскетболистов старшего школьного возраста, позволило существенно повысить результативность трехочковых бросков у баскетболистов экспериментальной группы.

Проведение повторного стандартного теста, рекомендованного для оценки точности дистанционных бросков юных баскетболистов в примерной программе спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, также подтвердило наметившуюся положительную динамику. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Результаты определения эффективности трехочковых бросков после педагогического эксперимента (стандартный тест № 4)

| Выборка | $\bar{X} \pm S \bar{x}$ | P-value |
|--------------------------|-------------------------|---------|
| Экспериментальная группа | 57,6±3,21 | P<0,05 |
| Контрольная группа | 52,1±3,21 | |

Напомним, что в тесте фиксируется количество забитых мячей и рассчитывается процент точности бросков. Нормативное требование 58 %. Таким образом, точность попадания с трехочковой дистанции у баскетболистов экспериментальной группы повысилась до 57,6 %, что в целом отвечает

нормативным требованиям, тогда как в контрольной группе получено незначительное изменение соответствующего показателя до 52,1 %.

В процессе исследования были проведены педагогические наблюдения с заполнением карты бросков. Эффективность трехочковых бросков у баскетболистов экспериментальной группы в процессе соревновательной деятельности до педагогического эксперимента составила 65,6 %, после педагогического эксперимента – 73,2 %. Эффективность трехочковых бросков у баскетболистов контрольной группы в процессе соревновательной деятельности до педагогического эксперимента составила 64 %, после педагогического эксперимента – 67,2 %. Таким образом, эффективность трехочковых бросков у баскетболистов экспериментальной групп повысилась на 7,6 %, у баскетболистов контрольной группы – на 3,2 %.

Проведенное нами исследование показало, что систематическое включение в учебно-тренировочный процесс упражнений, направленных на развитие рефлексивности при выполнении трехочковых бросков повышает их эффективность у баскетболистов старшего школьного возраста. Об этом свидетельствуют полученные результаты, а именно после педагогического эксперимента показатели точности бросков повысились у баскетболистов экспериментальной группы по результатам контрольных испытаний и проведения теста «Эйферд».

Комплекс средств, развивающих рефлексивность при выполнении трехочковых бросков, можно представить в виде следующей структуры:

рефлексивный внутренний разговор с использованием ключевых (пусковых) слов;

рефлексивная проверка и оценка личного успеха выполнения бросков, учитывающая использование ключевых слов и выполнение серии успешных последовательных бросков;

оценочное суждение и анализ броска квалифицированного наблюдателя.

Регулярное включение в учебно-тренировочный процесс перечисленных средств в комплексе с традиционными методами бросковых тренировок развивает рефлексивность и повышает точность броска. Используемый в исследовании подход приводит к снижению количества ошибок при выполнении броска в прыжке и повышению его эффективности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Бабушкин, Г. Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в различных видах спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10. – С. 28–30.
2. Бахрами, А. И. Технология идеомоторного тренинга выполнения трехочковых бросков баскетболистами-разрядниками : пособие / А. И. Бахрами. – Минск : БГУФК, 2008. – 27 с.
3. Голомазов, С. В. Кинезиология точностных действий человека / С. В. Голомазов. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 228 с.
4. Педагогика физической подготовки и спорта : учеб. / В. Л. Марищук [и др]. – СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2015. – 293 с.
5. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. / Д. И. Нестеровский. – М. : Академия, 2014. – 348 с.