

**ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ В
ПРОЦЕССЕ
НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ**

Докладчик

Ремизов

Научный руководитель

к.п.н., доцент каф. ТиМФК

Вишняков Алексей Викторович

Проблема совершенствования точности бросков нуждается в накоплении конкретных данных, показывающих наиболее эффективные средства и методы для формирования и развития целевой точности бросков в ходе учебно-тренировочной деятельности.

- **Объект исследования** - процесс технической подготовки в баскетболе на начальном этапе подготовки.
- **Предмет исследования** - развитие целевой точности юных баскетболистов 11-12 лет на начальном этапе обучения игре в баскетбол.
- **Цель исследования** – определить эффективность методики применения специальных отобранных упражнений для формирования целевой точности у юных баскетболистов 11-12 лет на начальном этапе обучения.

Задачи исследования

1. Изучить в доступной научно-методической литературе данные по проблеме исследования.
2. Отобрать комплексы специальных упражнений для формирования целевой точности на начальном этапе обучения игре в баскетбол.
3. Определить эффективность влияния методики применения комплексов специальных упражнений на показатели целевой точности юных баскетболистов 11-12 лет на начальном этапе.

Гипотеза

- применение отобранных комплексов для повышения уровня целевой точности будет эффективным, если полученные показатели будут иметь достоверный рост в экспериментальной группе в процессе проведения педагогического эксперимента.

- В педагогическом эксперименте принимали участие юные баскетболисты группы начальной подготовки (второй год обучения, 24 мальчика 11-12 летнего возраста).
- До начала эксперимента испытуемые были разделены на экспериментальную и контрольную группы на основе данных первоначального тестирования. В состав экспериментальной и контрольной группы вошли по 12 мальчиков. Занятия по баскетболу в экспериментальной группе проходили три раза в неделю по 90 минут.

- Особенностью примененного комплекса упражнений является то, что он определённым образом готовит занимающихся к противодействию основным сбивающим факторам при точностных движениях в игровых ситуациях: противодействие защитника, физическое утомление, психологическое состояние и другие.

Повышение устойчивости точностных действий к влиянию «сбивающего» фактора утомления достигалось в процессе тренировок с помощью использования следующих методических приемов:

- применение интервального режима тренировки, где упражнения с высокой интенсивностью двигательной деятельности проводятся серийно (от 1 мин 30с до 2мин) и прерываются при наступлении декомпенсированного утомления. Следующие повторения начинаются при частоте сердечных сокращений 125 - 130 уд/мин;
- чередование интенсивной работы с паузами активного отдыха, посвященного преимущественно выполнению серийных штрафных бросков, бросков с точек средней и дальней дистанции (со строгим контролем за техникой их выполнения), различных передач, дриблинга стоя на месте, а также упражнений на расслабление;
- использование упражнений с включением соревновательных моментов при выполнении технических элементов: на высокой скорости перемещения, с высокой частотой повторений, введением лимита времени их выполнения, с активным противодействием противника (в том числе численно превосходящим).

Тесты

- **Тест № 1. Бросок мяча в кольцо справа.**
- **Тест № 2. Бросок мяча в кольцо слева.**
- **Тест № 3. Бросок мяча в кольцо по центру.**
- **Всем испытуемым было предложено выполнить по одной серии бросков с каждой точки по 10 бросков в серии, с паузами отдыха между сериями 30 с. Фиксировалось общее количество попаданий.**
- **Тест № 4. Бросок мяча двумя руками от груди в цель.**
- **Выполнялся один подход - 10 бросков.**
- **Фиксировалось общее количество попаданий**

Таблица I- Показатели уровня точности у юных баскетболистов экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента (кол-во раз попаданий)

№	Тесты	Экспериментальная группа $X \pm m$	Контрольная группа $X \pm m$	p
1	Бросок мяча с левой стороны от щита с близкой дистанции	2,3±0,32	2,2±0,14	> 0,05
2	Бросок мяча с правой стороны от щита с близкой дистанции	2,5±0,18	2,4±0,17	> 0,05
3	Бросок мяча по центру с близкой дистанции	2,4±0,13	2,4±0,15	> 0,05
4	Бросок мяча с левой стороны от щита со средней дистанции	1,6±0,19	1,4±0,22	> 0,05
5	Бросок мяча с правой стороны от щита со средней дистанции	1,4±0,15	1,3±0,18	> 0,05
6	Бросок мяча по центру со средней дистанции	1,7±0,1	1,4±0,13	> 0,05
7	Бросок мяча двумя руками от груди	7,9±0,12	7,6±0,18	> 0,05

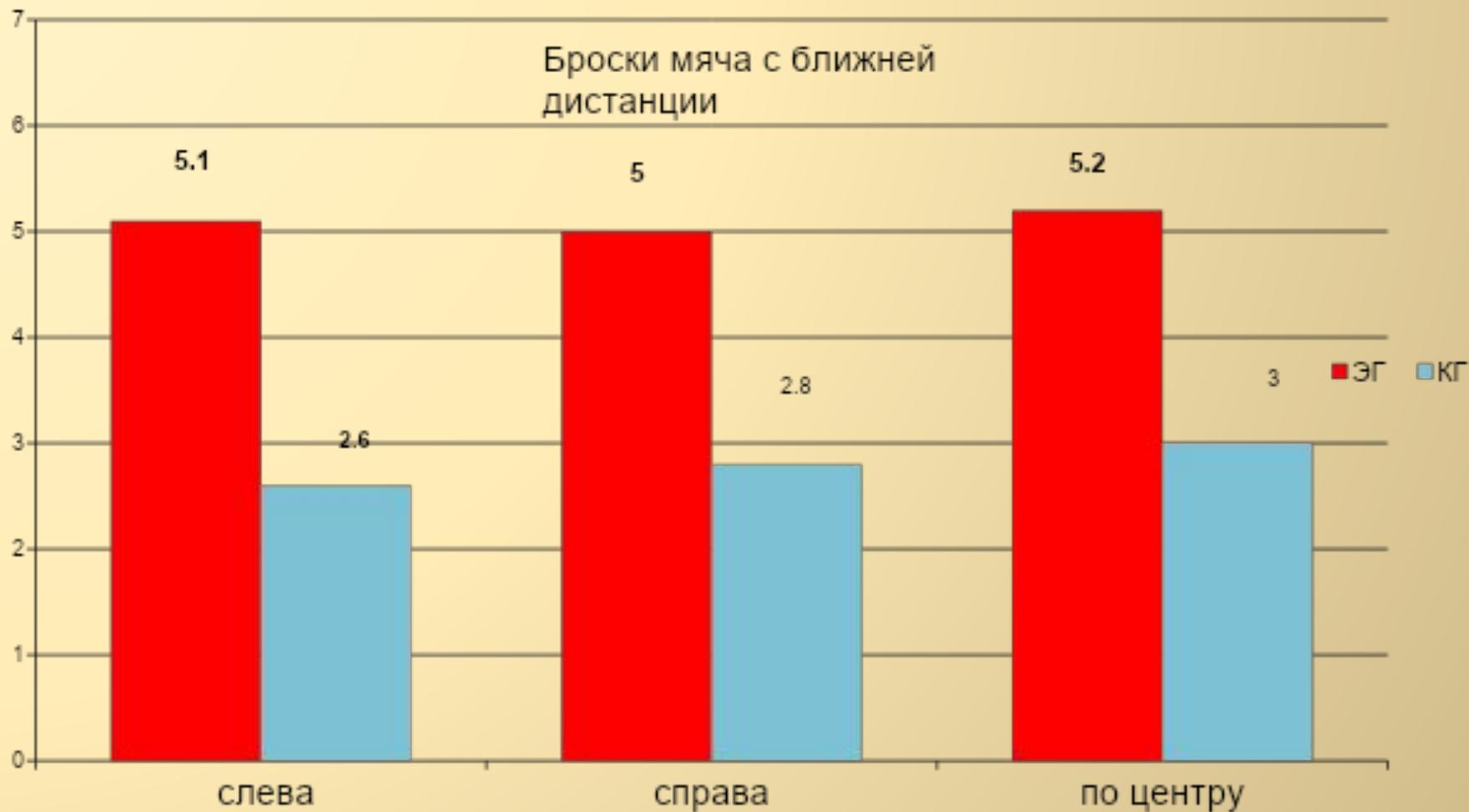


Рисунок I – Показатели тестирования контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента (бросок мяча с ближней дистанции слева, справа и по центру, кол-во попаданий)



Рисунок 2 – Показатели контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента (бросок мяча со средней дистанции слева, справа и по центру, кол-во попаданий)

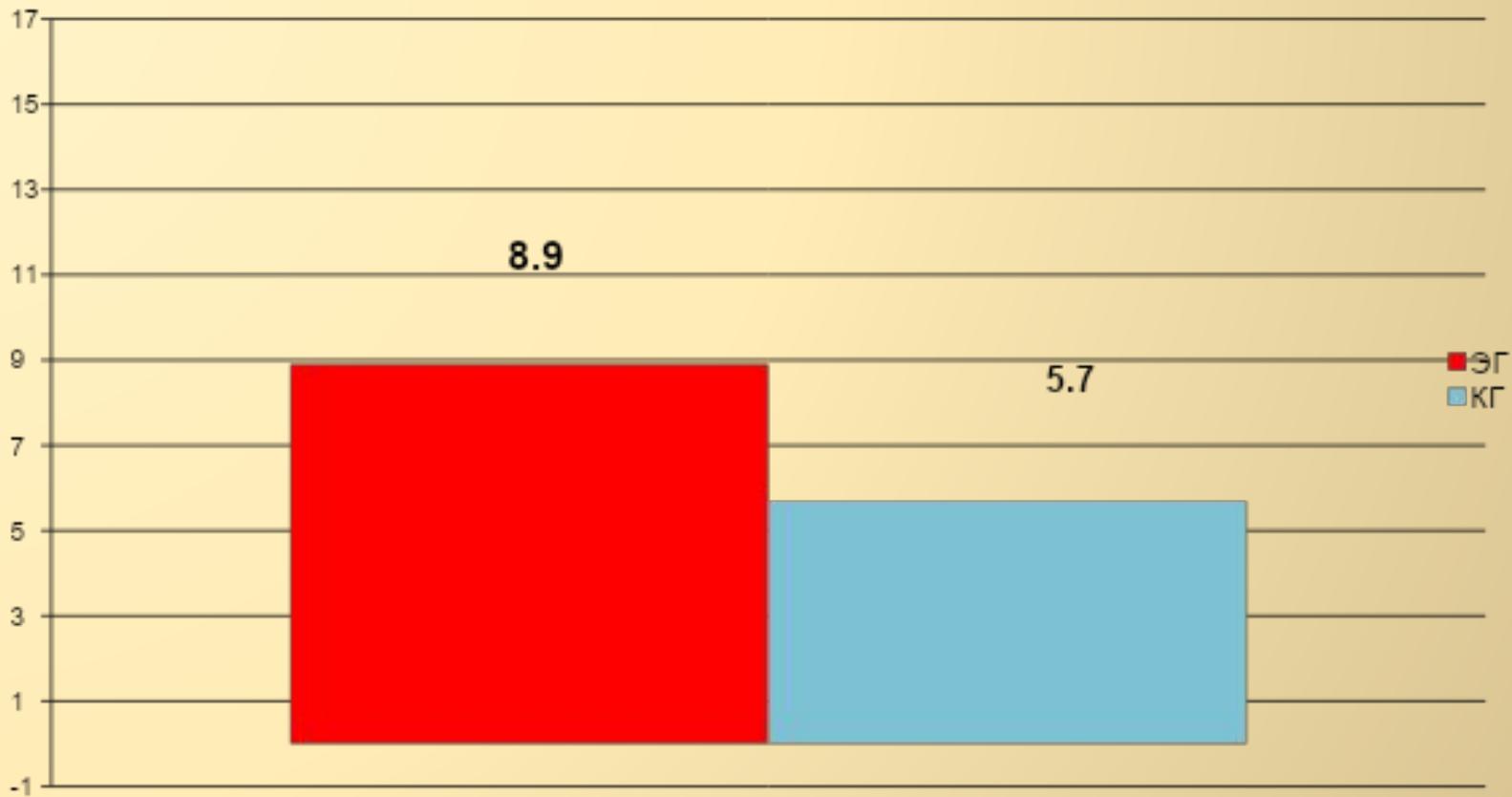


Рисунок 3 – Показатели контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента по тесту «Бросок мяча от груди), кол-во раз попаданий»).

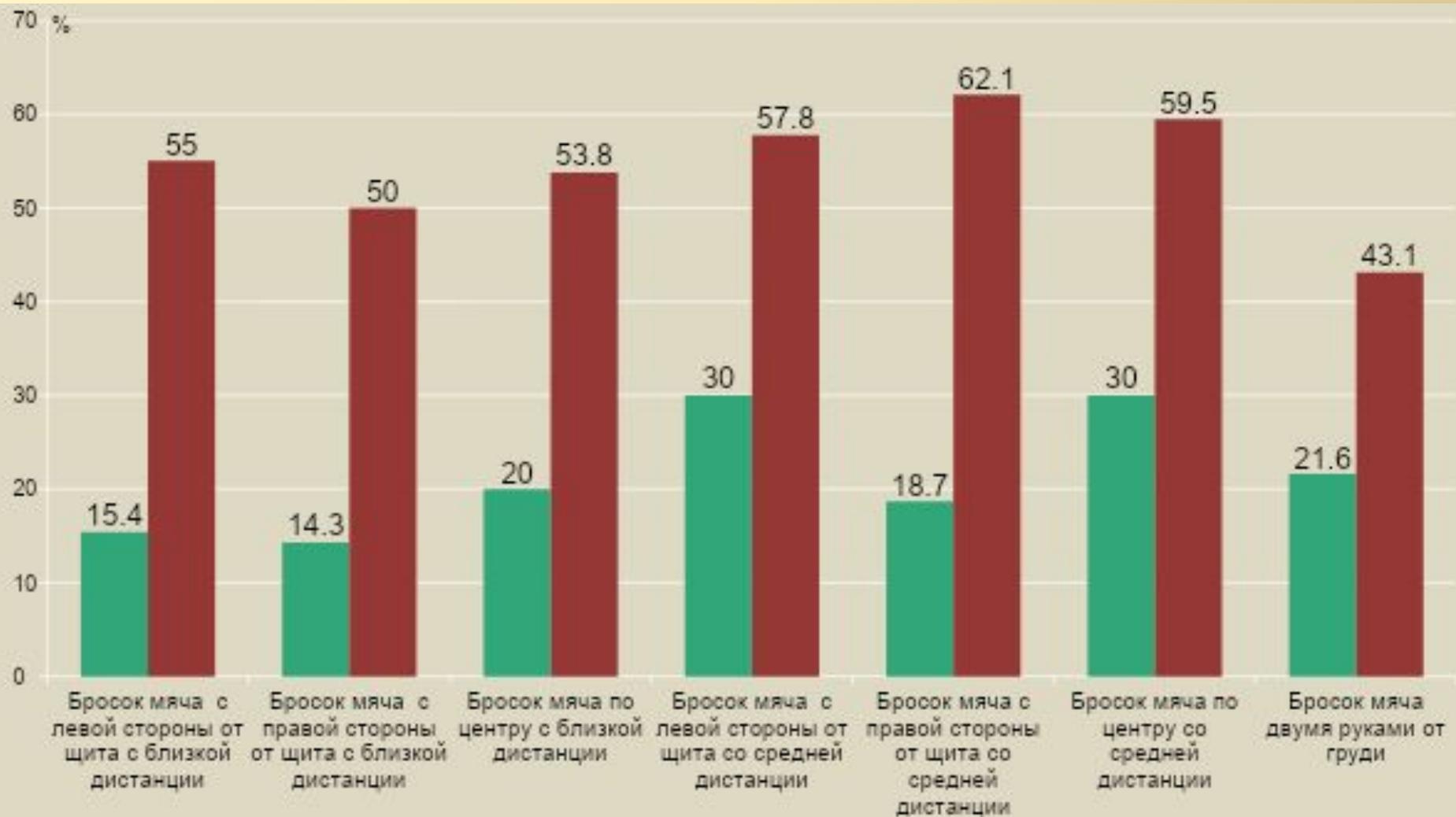


Рисунок 4 – Процентное соотношение приростов в контрольной и экспериментальной группе по исследуемым показателям

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !