

## ВПЛИВ ФАКТОРІВ НА ТОЧНІСТЬ ВИКОНАННЯ КИДКІВ М'ЯЧА В КОШИК У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З БАСКЕТБОЛУ

Т.А. Дернова<sup>1</sup>,  
Т.Є. Яворська<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ДЮСШ № 1, вул. Домбровського, 11 а

<sup>2</sup> Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика  
Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Фізична культура як суспільне явище займає важливе місце у житті людини впродовж всієї історії її існування, а також є необхідною умовою гармонійного розвитку дитини.

Відповідно до закону України «Про фізичну культуру та спорт», фізична культура спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного розвитку та ведення здорового способу життя.

Залучення дітей до спорту з раннього дитинства сприяє підвищенню опірності організму, зміцненню опорно-рухового апарату, формуванню правильної постави; підвищенню функціональних можливостей всіх систем організму; вихованню фізичних здібностей; формуванню основних життєво важливих рухових умінь й навичок; вихованню морально-вольових якостей. У такому виді спорту, як баскетбол, актуальним та недостатньо висвітленим є питання щодо визначення факторів, які впливають на точність виконання кидків м'яча в кошик.

Тому, метою нашої статті, що становить одну зі складових нашого дослідження, є визначити фактори, які впливають на точність виконання кидків м'яча в кошик.

На сучасному етапі розвитку спортивних ігор баскетбол є одним із найбільш дієвих засобів фізичного виховання, який однаково успішно використовується як під час тренування дітей, так і дорослих. Гра в баскетбол дає можливість оволодіти повним об'ємом різноманітних технічних і тактичних прийомів, засвоїти правила виконання дистанційних кидків, вдосконалити необхідні у в ігрових ситуаціях рухові вміння та морально-вольові якості. Таким чином, техніко-тактична майстерність баскетболістів є основною базою фундаментальних навичок, яка постійно забезпечує зростання високих спортивних результатів гравців та команди зокрема [2, с. 14].

Проведений нами теоретико-методичний аналіз літературних джерел з проблеми дослідження показав, що більшість науковців (Ю.І. Смирнов, О.С. Белов, К.С. Полякова), як правило, вивчали залежність точності кидка в баскетболі від способу, напрямків і дистанції. Так, В.К. Пельменев у своїх працях висвітлював методику вдосконалення точності кидків у баскетболістів [1, с. 13, 41].

Аналіз спеціальної літератури довів, що основні дослідження спеціалістів з баскетболу (А.І. Вальтиїн, І.М. Преображенський, З.М. Хромаєв) спрямовані на вивчення техніки виконання кидків і визначення факторів, які суттєво впливають на їх точність [1, с. 3].

Тому, з метою визначення факторів, які впливають на точність виконання кидків м'яча в кошик та які погіршують їх результативність у процесі змагальної діяльності, а також для більш повного вивчення практичного досвіду роботи нами було проведено анкетування тренерів Всеукраїнської юнацької баскетбольної ліги.

В результаті проведеного анкетування було виявлено, що більшість тренерів найбільш важливим фактором, що впливає на зниження точності виконання кидків м'яча в кошик, виділяють втому – 57,14 %, відсоток такого фактору як психологічний стан складає 38,1 % і лише незначна частка опитуваних відмічає вплив зовнішніх факторів – 4,76 %.

Крім того, у процесі нашого дослідження педагогічні спостереження також підтвердили факт впливу цих факторів на зниження точності кидка м'яча в кошик.

Таким чином, оволодіти основами гри в баскетбол можна у процесі навчання та послідовного вдосконалення спеціальних знань, умінь та навичок, враховуючи всі фактори впливу, що в кінцевому результаті забезпечить високу результативність та спортивну майстерність гравців.

### Література

1. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие / Калинингр. ун-т. – Калининград, 2000. – 162 с.
2. Уиллис Г. Стратегия баскетбола / Г. Уиллис. – М.: ФиС. – 1968. – 120 с.