

НАВЧАННЯ КИДКІВ У БАСКЕТБОЛІ В УМОВАХ ШКІЛЬНОЇ СЕКЦІЇ

Шостак В., Скалій Т. В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Кидки в кошик є найважливішим елементом технічної підготовки гравця в нападі. У ході дослідження була розроблена та впроваджена методика навчання кидкам м'яча в кошик однією рукою.

Ключові слова: кидок, баскетбол, шкільна секція, помилки.

Постановка проблеми. У сучасному житті все більше використовуються заняття, які спрямовані на досягнення високих результатів, та на збільшення їх оздоровчого впливу на широкі маси населення. На думку багатьох спеціалістів

в області фізичної культури для вирішення такої глобальної проблеми найбільш ефективним засобом перш за все є спортивні ігри [1–3].

Сучасний баскетбол знаходиться в стадії бурного творчого підйому, спрямованого на активізацію дій, як в нападі так і в захисті.

Високий рівень розвитку сучасного баскетболу потребує вирішення проблем організації навчально-тренувального процесу, використання найбільш досконалих форм, методів і засобів тренування.

Аналіз останніх досліджень. Кидки в кошик є найважливішим елементом технічної підготовки баскетболіста в нападі. Це мета всіх атакуючих дій гравців під час змагальної діяльності.

За понад 100 років існування дисципліни відбувся ряд змін, не тільки в правилах гри, а й у методах спортивної боротьби, в техніці виконання окремих елементів технічної підготовки, також в прийомах кидків у кошик.

Вже перед другою світовою війною з'явилися кидки м'яча обома руками, які досі були домінуючими. Сьогодні їх можна замінити кидками однією рукою, а також описана техніка метання гаком [6, 7]. У 1946 році на змаганнях у Женеві був здійснений вперше кидок у стрибку [7]. Це було важко блокувати, тому дуже швидко його було введено в методику навчання. Завдяки його використанню гравцями, результативність гри зросла з 20-30 до 50-60 очок, набраних за один матч [7].

У 1960-х і 1970-х роках лідером серед інших став кидок у стрибку [7]. На основі багаторічного досвіду та спостережень тренерів [4, 5] розроблено методичні рекомендації щодо методики виконання кидків. Найважливіші з них: майстерність вибрати правильний момент для виконання кидка, правильна стійка, спостереження за м'ячем і кошиком, хороший фізичний і психічний стан, впевненість і віра в ефективність кидка.

У відповідності до комплексної програми з фізичного виховання школярів баскетбол займає велике значення і є невід'ємною її частиною. Техніка гри в баскетбол багатогранна. При чому найважливішим технічним прийомом в баскетболі безперечно є кидки м'яча в кошик. Так, як мета гри влучити м'ячем в кошик суперника, то саме від влучності кидків залежить успіх у грі. Згідно шкільної програми загальноосвітніх навчальних закладів, кидки м'яча в кошик починають вивчати ще в 5-х класах. Проте, в доступній нам літературі, ми не знайшли даних, які відображають рівень навичок виконання кидків. Знання рівня навченості і динаміка техніки виконання кидків у баскетболі дозволить вчителям підбирати й використовувати на уроках фізичної культури засоби, які дозволять зробити процес навчання найбільш ефективним. Саме тому дослідження даної теми безумовно є актуальним.

Мета дослідження полягає в удосконаленні техніки виконання кидків школярами в умовах спортивної секції з баскетболу.

Відповідно до мети, об'єкту та предмету дослідження було поставлено наступні завдання:

Завдання експериментальної частини дослідження:

1. Здійснити аналіз літературних джерел з проблеми, яка досліджується.

2. Вивчити інтерес школярів до занять фізичною культурою та зацікавленість до навчання елементам гри в баскетбол.

3. Впровадити в навчально-тренувальний процес методику удосконалення технічної підготовленості школярів та експериментально її перевірити.

Методи та організація дослідження. Загальна кількість учнів, які прийняли участь в дослідженні (2020-2021 р.) складало 42 особи. Було проведено тестування рівня технічної підготовленості юних баскетболістів, а саме техніки виконання та влучність кидків м'яча в кошик однією рукою зверху. Усі тестові випробування стосувались для визначення техніки кидків м'яча в кошик з різних дистанцій. За результатами першого тестування були сформовані контрольна та експериментальна групи дослідження. Також, перед початком першого тестування в обох групах дослідження та після впровадження в експериментальній групі методики навчання кидкам м'яча в кошик, нами було проведено анкетування учнів обох груп дослідження з метою визначення зацікавленості учнів до уроків фізичною культурою, а саме навчання елементам техніки гри в баскетбол.

Тестування оцінки технічної підготовленості школярів з техніки виконання кидків м'яча в кошик проводилось з урахування програмного матеріалу з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів. В якості тестових випробувань учням було запропоновано виконання наступних вправ: кидки м'яча в кошик з під кошика з правої та з лівої сторони, кидки м'яча в кошик з відстані прямо напроти щита.

Після визначення рівня технічної підготовленості школярів на початку експерименту та після визначення типових помилок при виконанні кидків ми за допомогою літературних джерел, з урахуванням порад провідних фахівців, розробили спеціальні комплекси вправ спрямованих на покращення процесу навчання кидкам однією рукою зверху з підтримкою. Протягом двох місяців розроблена методика впроваджувалась на уроках фізичної культури в експериментальних класах. Кожен комплекс вправ складався окремо для кожного уроку.

Паралельно з застосуванням розробленої методики нами постійно велась робота по усуненню помилок. Для їх виправлення використовувались спеціально підібрані вправи з урахуванням основних факторів, які впливають на влучність кидків: раціональною технікою; тонким диференціюванням м'язових зусиль; правильним чергуванням напруження та розслаблення м'язів; чіткою узгодженістю рухів рук, тулуба, ніг; силою та рухливістю кистей; стабільністю рухів та керованістю ними в залежності від умов виконання; психологічною стійкістю та впевненості в собі; оптимальною траєкторією та обертанням м'яча, з завершальним зусиллям пальців.

Результати дослідження. Отримані результати свідчать про те, що зміни відбулись в обох групах дослідження однак необхідно встановити чи достовірна різниця між показники другого тестування в контрольній та експериментальній групах. Тому за допомогою крітерія Стюдента ми провели

порівняння середніх значень контрольної та експериментальної груп після повторного тестування. Результати даного порівняння представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати влучень м'яча в кошик

Показники	Кидок м'яча з правої сторони		Кидок м'яча з лівої сторони		Кидки м'яча з дистанції	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
\bar{X}	14	10	9	4	27	15
t	1,97		3,48		2,91	
p	p > 0,05		p > 0,01		p > 0,05	

Аналізуючи показники повторного порівняння середніх значень видно, що на відміну від першого тестування, коли не було визначено жодного достовірного розходження, після другого тестування показники тестів кидок м'яча з лівої сторони та дистанційний кидок достовірно були кращими у школярів з експериментальної групи ($t = 3,48$ при $p < 0,01$ та $t = 2,91$ при $p < 0,05$ відповідно). Розходження між показниками тесту кидок мяча з-під кошика з правої сторони були також на користь учнів експериментальної групи проте це не достовірно ($t = 1,97$ при $p > 0,05$).

Однак для визначення ефективності розробленої методики необхідно визначити, який характер носило збільшення в контрольній та експериментальній групах. Для цього на наступному етапі обробки даних ми порівняли показники першого та другого тестування в кожній групі окремо та визначили на скільки змінились показники в абсолютних значеннях та у відсотках. Показники порівняння першого та другого тестування по кожній окремій групі представлені на рисунку 1.



Рис. 1. Результати порівняння першого та другого тестування в обох групах дослідження

Умовні позначення: 1— кидки м'яча з права; 2 — кидки м'яча з ліва;
3 — кидки з дистанції

Аналіз отриманих результатів засвідчив наступне: в контрольній групі кількість влучань з правої сторони збільшилась на 3 рази, з лівої сторони на 1 раз та нарешті кидки з дистанції покращились також на 3 рази. В експериментальній групі зрушення по кількості влучань були більш суттєвими і складала за першим тестом понад 8 разів, за другим тестом понад 6 разів проте найбільше суттєво покращились результати кидків з дистанції аж на 17 влучних кидків.

Взагалі середня влучність кидків за сумою всіх тестів в контрольній групі становила 36,3 %, що на 8,8 % краще першого тестування, а в експериментальній групі 62,5 %, що на 38,7 % краще попереднього тестування.

Таким чином підсумовуючи зміни, які відбулись в результаті кидків м'яча в кошик однією рукою від плеча зазначимо, що результати в експериментальній групі в порівнянні з даними, які були отримані в контрольній групі при використанні загальноприйнятої методики навчання, дають підставу стверджувати, що запропонована нами методика може значно підвищити ефективність навчання кидкам м'яча в кошик на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах.

Також це пов'язано з тим, що при проведенні занять в експериментальній групі велась суворя послідовність ускладнення виконання вправ, а також здійснювалася своєчасна робота над помилками.

Паралельно з проведенням тестування на першому етапі дослідження було проведено анкетування досліджуваних обох груп, метою якого було визначити відношення учнів до фізичної культури, їх інтересів на заняттях, та знання шкільної програми з теми "Баскетбол". Результати відповідей на деякі основні питання анкетування представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати анкетування на першому етапі дослідження (%)

Питання з анкети		КГ	ЕГ
Чи хотіли б ви частіше займатись фізкультурою	Так	72	70
	Ні	28	30
Який розділ шкільної програми подобається найбільше	Спортивні ігри	41	37
	Легка атлетика	22	29
	Гімнастика	17	22
	Туризм	20	12
Яка спортивна гра подобається найбільше	Баскетбол	35	31
	Футбол	48	51
	Волейбол	17	18
Скільки способів кидка м'яча в баскетбольний кошик ви знаєте	Ні одного	10	16
	Від 1 до 3	86	82
	Більше 3	4	2
Який спосіб кидків, на вашу думку, найефективніший	Двома руками із-за голови	36	34
	Однією рукою зверху з підтримкою	12	10
	Двома руками від грудей	52	56

Аналіз отриманих відповідей засвідчив наступне: значна кількість школярів хотіли б збільшити кількість уроків фізичної культури (72 % в контрольній групі та 70 % в експериментальній), однак певний відсоток дітей навпаки не бажають збільшувати кількість занять фізичними вправами. На наш погляд, такі відповіді обумовлені тим фактором, що в молодшому та середньому шкільному віці у дітей домінує гіперактивність. Відсоток же дітей, які не хотіли б збільшення рухової активності обумовлений тим, що з кожним роком збільшується відсоток хворих та слабких дітей.

Доволі цікаві результати були отримані при відповідях на питання відносно інтересу до різних видів шкільної програми. Так найбільш цікавим, на думку школярів, є розділ спортивні ігри (41 % в контрольній групі та 37 % в експериментальній), дещо менший відсоток має розділ програми — легка атлетика (22 % в контрольній групі та 29 % в експериментальній) і нарешті найменш цікавим для учнів 6-х — 7-х класів контрольної групи виявилась гімнастика — 17 % та туризм — 12 % для школярів з експериментальної групи.

Відповідно наступним питанням було визначення, яка саме спортивна гра найбільш подобається учням контрольної та експериментальної груп. Аналізуючи відповіді видно, що найбільш високий відсоток зацікавленості має футбол (48 % в контрольній та 51 % в експериментальній групах) дещо менший баскетбол (35 % проти 31 % відповідно), і нарешті найнижчий відсоток спостерігався у гри волейбол. Дані результати цілком аргументовані, так як футбол є спортом номер один, і вивчається довше інших спортивних ігор, а волейбол взагалі тільки починає вивчатись і більшість учнів взагалі майже не вміють в нього грати.

Наступні питання стосувались знання елементів гри в баскетбол, а саме кидків м'яча в кошик. Так за результатами анкетування видно, що більшість дітей, як в контрольній (86 %) так і в експериментальній (82 %) групах знають лише від одного до трьох способів кидка м'яча в кошик. Понад 10 % в контрольній та 16 % в експериментальній група взагалі не знають жодного з способів кидка м'яча в кошик. І нарешті лише тільки незначна кількість дітей змогли розповісти більше трьох способів кидка м'яча.

У відповідності до вище зазначеного були отримані відповіді на наступне запитання, стосовно найбільш ефективного способу кидка м'яча в кошик. Найбільша кількість учнів відповіла, що найефективнішим є виконання кидків способом двома руками від груди (в контрольній групі — 52 %; в експериментальній — 56 %), на друге місце по результативності діти поставили спосіб кидок двома руками із-за голови, а найнижчий відсоток реалізації на думку школярів має кидок однією рукою зверху з підтримкою.

Аналізуючи відповіді на питання анкетування після проведення педагогічного експерименту видно, що в експериментальній групі збільшилась кількість учнів, які б хотіли займатись фізичною культурою частіше, а відповідно і збільшився відсоток школярів, які почали додатково займатись в спортивних секціях, зокрема і в баскетбольній. У контрольній групі показники майже не змінились, а якщо зміни і відбулись то вони незначні.

Результати анкетування після педагогічного експерименту (%)

Питання з анкети		КГ	ЕГ
Чи хотіли б ви частіше займатись фізкультурою	Так	69	85
	Ні	31	15
Який розділ шкільної програми подобається найбільше	Спортивні ігри	43	46
	Легка атлетика	20	23
	Гімнастика	18	21
	Туризм	19	10
Яка спортивна гра подобається найбільше	Баскетбол	37	49
	Футбол	44	37
	Волейбол	19	14
Скільки способів кидка м'яча в баскетбольний кошик ви знаєте	Ні одного	2	0
	Від 1 до 3	93	41
	Більше 3	5	59
Який спосіб кидків, на вашу думку, найефективніший	Двома руками із-за голови	26	9
	Однією рукою зверху з підтримкою	52	83
	Двома руками від груди	22	8

Також відбулись певні зміни і при аналізі відповідей на інші запитання: так збільшився відсоток дітей, які віддали перевагу заняттям спортивними іграми на уроках фізичної культури, як в контрольній так і в експериментальній групах. Також значно зросла зацікавленість дітей до занять саме баскетболом при чому в контрольній групі лише на 2 %, а в експериментальній на 18 %. Необхідно зазначити, що в експериментальній групі діти цікавились баскетболом більше ніж футболом, як це було після першого анкетування.

Аналізуючи зміни, які відбулись щодо знань програмного матеріалу з теми “Баскетбол” необхідно зазначити, що на відміну від першого опитування в експериментальній групі не залишилось жодного учня який би не знав хоча б одного способу кидка м'яча в кошик в баскетболі, 41 % відсоток налічували від 1 до 3 способів і нарешті 59 % школярів знали більше ніж 3 способи кидків м'яча в кошик.

У контрольній групі найбільша кількість дітей (93 %) знали від 1 до 3 способів кидка м'яча в кошик. Відповідно найбільші зміни відбулись при відповідях стосовно найефективнішого способу кидка — 52 % в контрольній та 83 % в експериментальній відповіли, що високий відсоток влучань може забезпечити кидок однією рукою зверху з підтримкою. Кількість дітей, які вказують на інші ефективні способи виконання кидка – незначний.

Таким чином слід зазначити, що завдяки впровадженню оптимізованої методики навчання кидкам м'яча в кошик однією рукою зверху з підтримкою, значно покращилась зацікавленість дітей до занять баскетболом зокрема та фізичної культурою взагалі, а відповідно з цим і знанням баскетболу.

У процесі навчання кидкам м'яча на уроках фізичної культури нами були досліджені та зафіксовані помилки при виконанні, які найбільш часто зустрічались. При проведенні педагогічного експерименту нами протягом

кожного заняття проводився аналіз помилок, які заважають влучно виконувати кидок та вносилися корективи в техніку виконання кидків.

Таблиця 4

Типові помилки при виконанні кидка однією рукою від плеча з місця

№	Помилки	ЕГ		КГ	
		I тестування	II тестування	I тестування	II тестування
1	Неправильне тримання м'яча	43	0	49	14
2	У підготовчій фазі друга рука розташовується на м'ячі не правильно	57	19	52	43
3	Ноги під час кидка не працюють	46	0	43	15
4	Зайвий нахил вперед, що призводить до втрати рівноваги	35	0	29	11
5	Кидок виконується поштовхом пальців	57	13	70	57
6	Рука яка підтримує м'яч, при кидку різко опускається вниз або кидок виконується 2-ма руками	38	0	43	29
7	Відсутність супровідного руху руки, яка виконує кидок м'яча	70	32	66	64
8	Непослідовне включення ланок тіла в основній фазі кидка	57	8	51	40
9	Кидок виконується прямо в кошик без використання щита	70	14	85	57
10	Асинхронна робота рук та ніг	65	29	63	44

Висновки. За результатами дослідження встановлено:

1. У практиці баскетболу виділяють значну кількість способів кидку м'яча проте найефективнішим є кидок м'яча однією рукою зверху з підтримкою. Завдяки правильному підбору засобів та методів навчання техніці кидків, правильному аналізу та усуненню помилок при виконанні кидків можна значно покращити рівень навченості даному елементу гри.

2. На початковому етапі вивчення кидка однією рукою зверху з підтримкою кількість та відсоток влучань м'яча в кошик в контрольній групі був вищий. Так при кидках м'яча з правої сторони кількість влучань становила $\bar{X} = 7$ раз в контрольній проти $\bar{X} = 6$ раз в експериментальній групі; в дистанційних кидках $\bar{X} = 12$ раз в контрольній проти $\bar{X} = 10$ раз в експериментальній групі. Однак жодне з розходжень не достовірно $t = 0,415$, $p > 0,05$ та $t = 0,826$, $p > 0,05$ відповідно.

3. У ході дослідження була розроблена та впроваджена в експериментальній групі, методика навчання кидкам м'яча в кошик однією рукою з підтримкою до складу якою входили комплекси вправ спрямовані на поступове, цікаве та правильне навчання кидку.

Результати повторного тестування довели, що в контрольній групі кількість влучень з правої сторони становила $\bar{X} = 10$ раз, з лівої сторони $\bar{X} = 4$ рази, та дистанційний кидок $\bar{X} = 15$ раз, а в експериментальній кількість влучних кидків з правої сторони складала $\bar{X} = 14$ раз, з лівої $\bar{X} = 9$ раз та дистанційних кидків $\bar{X} = 27$ раз. Різниця між показниками кількості влучних кидків з лівої сторони та дистанційних кидків виявилась достовірною ($t = 3,481$, $p < 0,01$ та $t = 2,919$, $p < 0,05$ відповідно). У середньому результати експериментальної групи покращилися в більше ніж в контрольній групі. Експериментальна методика позитивно вплинула на техніку навчання кидка та дозволила усунути більшу частину помилок.

У результаті експерименту була виявлена низка помилок, яка суттєво впливає на техніку виконання кидків. Більша частина помилок є результатом відсутності знань техніки виконання кидка та дефектами навчання. До основних помилок, які зустрічались найбільш часто необхідно віднести: неправильне тримання м'яча та відсутність супровідного руку руки, яка виконує кидок; різке опускання руки, яка підтримувала м'яч; асинхронна робота рук та ніг.

При проведенні уроків фізичної культури та тренуваннях в умовах спортивних секцій з баскетболу рекомендуємо вдосконалювати один, два найефективніших способів кидка.

Перспективи подальших досліджень. Розглянуті у статті проблеми потребують більш глибокого дослідження. Варто проводити дослідження та виявити які рухові здібності корелюють з технікою виконання кидка. Це допоможе сформувати цілеспрямовану методику навчання та удосконалення кидкам у баскетболі.

Список використаних джерел

1. Баскетбол : правила, гра, навчання [Текст]: навч. посіб. / Ж. Л. Козіна, Н. М. Кондак, С. Г. Защук, Т. В. Москалець. Харків : Точка, 2012. 318 с.
2. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2015. 109 с.
3. Поплавский Л. Ю., Окипняк В. Г. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). Київ: НУФВСУ, 1999. 124 с.
4. Сортэл Ник Баскетбол – 100 упражнений и советов для юных игроков. Москва: Астрель АСТ, 2005. 237 с.
5. Arlet T. Koszykówka: podstawy techniki i taktyki gry. Kraków, 2001.
6. Huciński T., Wilejto – Lekner I. Koszykówka: przygotowanie zawodnika do gry w ataku. Wrocław, 2001.
7. Ljach W. Koszykówka: podręcznik dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego (część I). Podręczniki i skrypty, Kraków, 2003.