

## ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ ШТРАФНОМУ КИДКУ В БАСКЕТБОЛІ

*У статті розглядається питання методики вдосконалення техніки штрафного кидка в баскетболі за допомогою ефективного застосування кількісних повторень фізичних вправ. Встановлено, що запропонована методика вдосконалення штрафних кидків має позитивний вплив, що дозволяє у більш короткий час досягти підвищення їх результативності.*

**Ключові слова:** баскетбол, штрафний кидок, фізична підготовленість, учениці, які здобувають спеціальність перукаря.

*In the article the question of method of improvement of technique of fine throw in basket-ball by means effective application of quantitative reiterations of physical exercises is examined. It is set, that the offered method of improvement of fine throws has a positive influence, which allows in more short time to attain the increase of their effectiveness.*

**Key words:** basket-ball, fine throw, physical preparedness, students, which obtain speciality of hairdresser.

**Постановка проблеми та результати останніх досліджень.** Проблема підвищення результативності штрафних кидків постійно знаходиться в полі зору фахівців баскетболу (В.М.Корягін, 1975, 1998; С.Белов, 1985; З.М.Хромаєв, Г.С.Защук, В.З.Бабушкін, 2002; І.Вальгін, 2003; Ж.Л.Козіна, 2005; Джеррі В.Краузе, 2006), оскільки очки від їх реалізації складають, як правило, більше 20% загального рахунку гри. На сучасному етапі розвитку баскетболу значимість цього ігрового показника ще більше зростає у зв'язку з тенденцією до активізації атакуючих і захисних дій.

Відповідно до нової шкільної програми вивчення баскетболу починається із 4 класу. Однак ефективно навчання навичок гри в баскетбол багато в чому залежить від фонду рухових навиків, сформованих у молодших класах. На основі цього тренери й наукові працівники постійно вдосконалюють методику підготовки, шукають нові резерви в підвищенні результатів і оцінюють ефективність кількісних параметрів навантаження та якості виконання контрольних навчальних нормативів і вимог до учнів. Підставою для цього є нова навчальна програма "Основи здоров'я і фізична культура" для 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (2001 р.).

Вивчення елементів гри в баскетбол проводиться із 4 по 8 класи. Ця гра сприяє розвитку в школярів таких якостей, як швидкісні здібності, спритність, витривалість. Організм учнів під час гри в баскетбол отримує різнобічний вплив завдяки багатьом природнім рухам, якими є ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, метання.

Основним організаційно-педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі школярами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовки.

Враховуючи вищесказане, розробка даного напрямку дослідження є актуальною проблемою сучасної теорії й методики баскетболу, оскільки оптимізує процес навчання школярів навичками гри в баскетбол.

**Мета роботи** – обґрунтування порогової частоти повторень базових фізичних вправ у контексті якісного виконання штрафного кидка в баскетболі.

**Методи та організація дослідження.** У роботі використано аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування й спостереження, методи математичної статистики. Для визначення рівня загальної фізичної підготовленості вимірюва-

лись такі показники: 1) м'язова сила (згинання – розгинання рук в упорі лежачи); 2) швидкісні здібності (біг на 60 м); 3) витривалість (біг 1500 м); 4) спритність (“човниковий” біг 4×9 м із перенесенням предмета); 5) швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця); 6) гнучкість (нахил уперед з положення сидячи, відстань між ступнями ніг 25–30 см, коліна не згинаються, долоні рук дістають якомога далі, результат утримується протягом 2 секунд).

Педагогічний експеримент проводився з метою визначення ефективності розробленої автором методики вдосконалення техніки штрафного кидка в баскетболі.

Дослідження складалося з двох етапів.

На першому етапі – визначення рівня фізичної підготовленості та ступеня оволодіння технікою виконання штрафного кидка учнів 13–14 років. Усього було досліджено 66 учнів. Дослідження проводилось на уроках фізичної культури, на базі СШ №17 м. Луцька. Тестування проводилось на початку уроку, після підготовчої частини.

В експерименті взяли участь 50 учнів, у тому числі 33 склали експериментальну групу, яка розподілялась на три підгрупи по 11 осіб за рівнем фізичної підготовленості (низький, середній, високий).

На другому етапі здійснювали оцінку рівня фізичної та технічної підготовленості (виконання штрафного кидка) після впровадження експериментальної методики.

**Результати дослідження.** У результаті реалізації експериментальної методики в процесі фізичного виховання учнів 7 класу виявлено ефективність використаних й апробованих засобів і методів, що сприяло підвищенню рівня технічної підготовленості та якості виконання штрафних кидків.

За період експерименту відбулися деякі зрушення в техніці виконання штрафних кидків учнями експериментальної групи (табл. 1). Як видно з таблиці 1, кидки учнів низького рівня підготовленості з контрольної групи зросли на 8%, ( $p>0,05$ ), а з експериментальної – на 25% ( $p<0,05$ ). В учнів середнього рівня підготовленості цей показник відповідно зріс на 8% ( $p>0,05$ ) і 29% ( $p<0,05$ ). Школярі КГ з високим рівнем підготовленості підвищили свій результат на 10% ( $p>0,05$ ), а ЕГ – на 40% ( $p<0,01$ ).

Таблиця 1

**Кидки для шести влучень до і після експерименту**

Рівень підготовленості	Групи							
	КГ				ЕГ			
	до експ. $X \pm \delta$	після експ. $X \pm \delta$	приріст	p	до експ. $X \pm \delta$	після експ. $X \pm \delta$	приріст	p
Низький	77±2,6	71±3,3	8 %	$p>0,05$	64±2,5	48±2,6	25 %	$p<0,05$
Середній	39±2,8	36±2,5	8 %	$p>0,05$	34±2,8	24±2,6	29 %	$p<0,05$
Високий	22±5,5	20±2,3	10 %	$p>0,05$	20±2,1	12±1,9	40 %	$p<0,01$

Примітка: КГ – контрольна та ЕГ – експериментальна групи.

За час педагогічного експерименту в учнів КГ низького рівня підготовленості зміни результату штрафних кидків підряд не виявлено, у дітей із середнім рівнем приріст становив 33,3% ( $p<0,05$ ), а з високим – 25% ( $p<0,05$ ). В експериментальній групі ці показники відповідно змінилися на 50%, 66% і 50% ( $p<0,01$ ).

Наступним контрольним випробуванням технічної підготовленості штрафного кидка був тест – 10 кидків на час (табл. 2).

Таблиця 2

**Вплив педагогічного експерименту на результати виконання  
школярами десяти штрафних кидків на час**

Рівень підготовленості	Групи							
	КГ				ЕГ			
	до експ. $X \pm \delta$	після експ. $X \pm \delta$	приріст	p	до експ. $X \pm \delta$	після експ. $X \pm \delta$	приріст	p
Низький	201±1,9	186±3,1	7,5 %	p>0,05	195±2,8	172±3,1	11,8 %	p>0,05
Середній	162±4,1	150±2,2	7,4 %	p>0,05	154±2,5	136±2,2	11,7 %	p>0,05
Високий	123±2,5	113±1,9	8,1 %	p>0,05	115±2,5	96±1,9	16,5 %	p<0,05

Аналіз результативності виконання штрафних кидків учнями, поданих у таблиці 2, засвідчує, що найкращих показників домоглися учні з високим, а найнижчих – із середнім рівнем підготовленості.

За період педагогічного експерименту відбулися вірогідні зрушення у фізичній підготовленості учнів 13 – 14 років. Виходячи з отриманих даних, найбільші зміни відбулися в розвитку м'язової сили (14,6%); витривалості (9,6%), та дещо менший приріст виявлено щодо розвитку спритності (2,6%) і швидкості (2,3%).

Для виявлення взаємозалежності між показниками фізичної підготовленості та технікою виконання кидків (кидки для шести влучень) проводили кореляційний аналіз сукупних залежностей ЕГ у кінці педагогічного експерименту.

Як результат, виявлено вірогідний кореляційний зв'язок між витривалістю і результативністю штрафних кидків ( $r = 0,3$ ) ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 3

**Оцінка результативності штрафного кидка**

Рівень компетентності ( $X \pm \delta$ )	До експерименту						Після експерименту					
	ЕГ			КГ			ЕГ			КГ		
	рез.	X	заг. оцінка	рез.	X	заг. оцінка	рез.	X	заг. оцінка	рез.	X	заг. оцінка
Низький	1	2,3	7 – 8 балів	1	2	7 балів	3	4,3	10–12 балів	1	2,6	7 – 9 балів
Середній	2			2			4			3		
Високий	4			3			6			4		

З метою перевірки ефективності запропонованої методики вдосконалення штрафних кидків був проведений педагогічний експеримент, в якому взяли участь баскетболісти-початківці та учні, які не займаються баскетболом, що дозволило апробувати розроблену методику для здачі навчального нормативу штрафного кидка (табл. 3).

За отриманими результатами можна сказати, що якість виконання штрафних кидків у ЕГ зросла на 46,5%, а у КГ – на 23,0%. Отже, виставлення оцінки контрольного навчального нормативу зі штрафного кидка за 12 бальною системою: учні ЕГ досягли IV рівня підготовки (10–12 балів), а учні КГ – III рівня – (7–9 балів).

**Висновок**

Спрямоване використання специфічних засобів фізичного виховання та оптимізація проведення занять із баскетболу дозволили підвищити результативність штрафного кидка і забезпечити виконання учнями цього контрольного нормативу на 10–12 балів.

1. Вальгин А.И. Проблемы современного баскетбола. – К.: Друк. Концерну Ін Юре, 2003. – 149 с.
2. Козіна Ж.Л., Вакслер М.А., Тихонова А.О. Методика розвитку точності кидків у баскетболі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ. – 2004. – №17. – С.3–8.
3. Корягин В. Еще раз о штрафном броске // Спортивные игры. – 1975.– №10. – С.14–15.
4. Краузе, Джерри В. Баскетбол – навьки и упражнения: Пер. с англ. / Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. – М.: АСТ: Астраль, 2006. – 211 с.
5. Хромаев З.М., Зашук Г.С., Бабушкин В.З. Анализ технико-тактических показателей ведущих команд Украины по баскетболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХХПИ, 2002. – №4. – С.22–27.