

Особливості методики навчання кидка м'яча в кошик учнів 5-х класів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.

Баскетбол як засіб фізичного виховання допомагає розв'язувати такі завдання – зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку школярів, виховного, оздоровчо-гігієнічного ефекту [6].

Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, колективність дій. У загальноосвітній школі він є складовою частиною програми фізичної культури й використовується також у позакласній роботі в спортивних секціях.

Головна спрямованість уроків – за допомогою занять із баскетболу сприяти розв'язанню завдань фізичного виховання школярів, навчити їх основ гри в баскетбол [4; 7].

Кидок м'яча в кошик є одним із найголовніших ігрових прийомів баскетболу, кінцевою метою будь-якого ігрового епізоду, від якого залежить успіх у грі.

Завдяки координації, баскетболіст під час кидка правильно рухається. Добре скоординований гравець, завдяки кінестетичному відчуттю “відчуває” рух, але постійна й наполеглива робота над правильною технікою допоможуть і нескоординованому гравцю досягнути успіхів у виконанні кидків [5].

Важливим аспектом координації рухів є визначення відстані до кошика під час кидка. Взаємодія роботи рук, ніг, очей триває десяти частини секунди. Ураховуючи, що діаметр кошика дорівнює 45 см, а м'яча – 23 см, то припускатися помилки в розрахунку не можна [1; 2].

Вивчаючи літературні джерела, ми не знайшли даних, що відображають динаміку й рівень засвоєння цього прийому учнями 5-х класів. На наш погляд, такі показники дають змогу вчителям підібрати та використовувати на уроці засоби, що забезпечуть навчання на більш високому рівні.

У цій роботі зроблено спробу створити методику для виявлення ступеня й рівня оволодіння кидком м'яча в кошик однією рукою від плеча [3; 8; 9].

Завдання дослідження – вивчити вплив та науково обґрунтувати запропоновану методику навчання кидка м'яча в кошик однією рукою від плеча з місця.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У процесі дослідження ми використали такі методи: вивчення й аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури використано для уточнення постановки завдань, підбору методів дослідження, обговорення отриманих результатів.

Для вивчення динаміки результатів навчання педагогічні спостереження за діями учнів проводилися у процесі навчальних занять із візуальним визначенням помилок у техніці кидка. Результати заносилися у спеціально розроблену картку (протокол).

Тестування кидків проводилися із відстані 1,5 м з правого та лівого боку від щита під кутом 45°. Кидки проводили серіями – по 10 кидків із кожного боку. Враховувалася влучність кидків і розраховувався відсоток ураження цілі.

Дані цифрового матеріалу опрацьовували методами математичної статистики.

Дослідження проводили протягом 2011/2012 н. р. на базі Луцької гімназії № 18, у яких брали участь учні 5-х класів. У період із вересня по грудень 2011 р. всі респонденти займалися за загальним планом.

У грудні проведено перше тестування, за наслідками якого утворено контрольну групу (КГ) (5А клас) і експериментальну групу (ЕГ) (5Б клас). Склад кожної групи – 26 учнів.

Після обробки результатів першого тестування в ЕГ впроваджено методику управління процесом засвоєння знань і виправлення помилок у техніці кидка за деталями.

У КГ навчання проводили за загальноприйнятою методикою навчання (розповідь, показ, навчання). Увагу вчителя зосереджено переважно на проходженні матеріалу.

В ЕГ проводили таку методику навчання:

1. Пояснення техніки кидка й показ за допомогою наочності.

2. У парах без м'яча: вихідне положення (В. П.) – стійка нападаючого з виставленою вперед правою ногою; 1) виконати напівприсідання; 2) випрямити ноги й піднятися на носки. Повторити 6–8 разів.

3. Те ж саме, з одночасною імітацією роботи рук. Повторити 6–8 разів.

4. В. П. – кидкова рука випрямлена вгору–вперед із м'ячем; скотити м'яч назад. Повторити 6–8 разів.

5. В. П. – зігнута рука з м'ячем у ліктьовому суглобі; 1) зігнути ноги; 2) піднятися на носки з випрямленням руки вперед, залишатися на носках, поки м'яч не опуститься вниз.

6. Те ж саме, виконати випуск м'яча з високою траєкторією, щоб він приземлився біля ніг партнера. Вища точка польоту м'яча повинна знаходитися між партнерами. Повторити 10–12 разів.

7. Те ж саме, виконати з кидком у кошик, вільна рука за спиною. Відстань 1 м із правого та лівого боків від щита під кутом 45°. Повторити по 10 разів з кожного боку.

8. У парах: один гравець кидає, а другий подає м'ячі. Кидки з відскоком від щита. Виконати два рази по 10 кидків кожному.

9. За умови п'яти влучень дистанцію збільшувати на один метр. Виконати 10 кидків.

Паралельно вели постійну роботу над помилками для їх усунення, застосовувалися допоміжні вправи.

Послідовність навчання в КГ:

1. Пояснення й показ техніки виконання.

2. Імітація прийому.

3. Виконання кидка в парах з високою траєкторією.

4. Кидки в кошик з близької відстані справа, зліва та з центру.

5. Кидки м'яча в кошик з поступовим збільшенням відстані.

Після нашого експерименту, який тривав до травня 2012 р., для оцінки ефективності педагогічних дій проведено повторне тестування.

Таблиця 1

Початковий рівень показників результативності кидків

Показники	Кидки з правого боку		Кидки з лівого боку	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
X	2,6	3	2,7	2,8
T	2,4		0,3	
P	< 0,05		< 0,05	

Як видно з таблиці 1, середня кількість влучень у кошик учнів КГ та ЕГ статистично не відрізняються.

Результати початкового тестування засвідчили, що показники мають випадковий характер. У первинному тестуванні показники кидків однією рукою від плеча з правої та лівої сторін КГ дещо перевищували показники ЕГ.

За час експерименту в обох групах покращилися показники, що характеризуються ефективністю володіння кидком м'яча в кошик. Проте це покращення у різних групах учасників експерименту мало різний характер.

Таблиця 2

Зміни показників кидка однією рукою у випробовуваннях КГ за 3 місяці

Статистичні показники	Кидок з правого боку		Кидок з лівого боку	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
x	3	5	2,8	3
σ	0,5	0,7	1,2	1
m	0,09	0,14	0,23	0,19
t	7		0,6	
p	< 0,001		< 0,05	

Через три місяці роботи над кидком, динаміка показників у КГ змінилася (табл. 2).

Як видно з таблиці 2, у результаті навчання виявлено закономірний невеликий приріст показників. Індивідуальні показники в початковому тестуванні в КГ у кидках із правого боку 3–5 кидків, а через п'ять місяців – 3–6.

Результати тестування, отримані в кидку з правого боку, склали 5 влучень. Результати статистично достовірні ($t = 7$; $p < 0,001$).

При повторному тестуванні в 5А класі приріст показників покращується з правого боку. На нашу думку, це пов'язано з тим, що на заняттях більше приділяли часу й уваги кидкам правою рукою, а виконанню кидків зліва – менше. Крім того, вони прагнули виконати кидок швидко, а це призводило до порушення точності рухів та узгодження дій роботи ніг і рук. Як видно із таблиці 3, в ЕГ виявлено приріст показників як із правого, так і з лівого боку. Учні займалися за запропонованою нами програмою, що достовірно покращило їхні показники.

Таблиця 3

Зміни показників кидка однією рукою у випробуваних ЕГ за 5 місяців

Статистичні показники	Кидки з правого боку		Кидки з лівого боку	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
x	2,6	6	2,7	5,7
σ	0,75	0,75	1	0,5
m	0,14	0,14	0,19	0,09
t	8,1		6,3	
p	<0,001		<0,001	

Аналізуючи отримані середні показники кидків, помічаємо, що вони складають із правого боку 6 влучень, а з лівого – 5,7, а індивідуальні результати при початковому від 1–5, і після запропонованої методики – 5–8.

При кидку з правого боку $t = 8,1$; $p < 0,001$, а з лівого $t = 6,3$; $p < 0,001$. Під час проведення занять в ЕГ проводилося постійне уточнення рухового досвіду (своєчасно велася робота над виправленням помилок).

Таблиця 4

Результати кидків однією рукою від плеча в кінці експерименту

Статистичні показники	Кидки з правого боку		Кидки з лівого боку	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
x	6	5	5,7	3
t	5,2		6,8	
p	< 0,001		< 0,001	

Як показано у таблиці 4, аналіз даних різних методик навчання дають різні показники влучності кидка однією рукою від плеча як лівого ($t = 6,8$; $p < 0,001$), так і з правого боку ($t = 5,2$; $p < 0,001$).

Аналіз отриманих результатів в ЕГ і порівняння їх з даними, отриманими в КГ, дають підставу стверджувати, що запропонована методика підвищила ефективність навчання.

У результаті педагогічного спостереження виявлено типові помилки у техніці виконання кидка однією рукою від плеча з місця у проведенні першого і другого тестування (табл. 5).

Таблиця 5

Помилки учнів при виконанні кидка однією рукою від плеча з місця (%)

Помилки	ЕГ		КГ	
	1*	2**	1*	2**
Неправильне тримання м'яча	43	0	29	14
У підготовчій фазі вільна рука розташовується на м'ячі неправильно	57	29	57	43
Ноги під час кидка не працюють	43	0	43	0
Зайвий нахил тулуба вперед, що приводить до втрати рівноваги	29	20	29	29
Кидок виконується поштовхом пальців	57	30	70	50
Кидок завершується 2-ма руками	43	5	43	29
Відсутність супроводжуючого руху кидкової руки	70	43	67	57
Непоследовне включення ланок тіла в основній фазі	57	23	57	43
Кидок виконується чисто в кошик без використання щита	29	29	85	57
Асинхронна робота рук і ніг	70	29	70	57

*Примітка: * – помилки під час початкового тестування; ** – помилки під час кінцевого тестування.*

Цілком зрозуміло, що помилки в техніці виконання кидка при першому тестуванні обумовлені недостатнім знанням правильного виконання.

Під час проведення експерименту здійснювалася цілеспрямована робота над усуненням помилок в ЕГ, застосовувався індивідуальний підхід у навчанні.

Багато учнів (57 %) припускалися помилки, виконуючи випуск м'яча за допомогою поштовху пальців. Цю помилку виправляли завдяки додаткової допоміжної вправи:

Підготовча фаза: м'яч утримується перед грудьми, кисть кидкової руки із широко розведеними пальцями накладається зверху, лікоть спрямований на кошик. Протилежна рука підтримує м'яч збоку.

Основна фаза: плавне розгинання руки, що виконує кидок, м'яч відривається від фалангів пальців і покидає руку.

Завершальна фаза: рука, яка виконала кидок, повністю випрямлена, кисть розслаблена й опущена донизу. М'яч на траєкторії польоту повинен обертатися у зворотному напрямку.

Часто одні помилки, на наш погляд, були причинами виникнення інших. Так, зайвий нахил тулуба вперед призводив до втрати рівноваги й заважав супроводжувати м'яч рукою в основній фазі кидка.

Також виявили, що однією з основних помилок у техніці виконання кидка у ЕГ (43 %) було завершення його двома руками, що суттєво впливало на влучення м'яча в кошик. Для усунення такої помилки до кисті руки, яка не бере участі в кидковому русі, закріплювали щиток розміром 10×20 см. Він давав змогу підтримувати м'яч у кидковій руці, але не брав участі в кидковому русі.

У результаті такого простого тренажера ця помилка у ЕГ майже повністю була усунена, а в КГ вона зменшилася несуттєво.

На виникнення деяких помилок впливала низка чинників, які не давали змоги повністю їх усунути. Неузгодженість у роботі рук і ніг, що зафіксована в початковому тестуванні (70 %), виникала через недостатню координацію рухів і відсутність навичок виконання. Тому кількість помилок зменшилась усього в ЕГ до 29 %, а в КГ – до 57 %.

У процесі навчання й удосконалення прийомів техніки гри постійно виникають помилки. Своєчасне виявлення та усунення причин їх виникнення значною мірою залежить від ефективності методики навчання.

Висновки. У результаті проведеного експерименту виявлено позитивні зміни у кількості влучень м'яча в кошик учнів обох груп.

На початковій стадії експерименту помічено низку помилок у техніці виконання кидка. Частина їх пояснюється недостатньою координацією і відсутністю рухового досвіду. Після запропонованих додаткових і допоміжних вправ такі помилки значною мірою були усунені, а якість володіння технікою кидка в кошик учнів в ЕГ суттєво покращилася порівняно з учнями КГ.

Передбачається, що для підвищення ефективності процесу навчання немає необхідності вводити у шкільну програму багато різних видів кидків м'яча у кошик. Тоді це дасть змогу в старших класах стабілізувати рухові навички й досягти непоганих показників у виконанні кидка.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні проблеми застосування різних методик навчання, умови й динаміки формування техніки кидків залежно від віку школярів.

Список використаної літератури

1. Бабушкин В. З. Подготовка юных баскетболистов / Бабушкин В. З. – Киев : Здоровье, 1985. – 142 с.
2. Баскетбол : учеб. для ИФК / под ред. Ю. М. Портных. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
3. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола / Вальтин А. И. – Киев : [б. и.], 2003. – 150 с.
4. Вознюк Т. Оценка перспективности юных баскетболистов / Т. Вознюк // Фізичне виховання, спорт і культура, здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 198–201.
5. Келлер В. С. Техническая подготовка / В. С. Келлер, В. Н. Платонов // Теория спорта. – Киев : Выща шк., 1987. – С. 174–186.
6. Леонов А. Д. Баскетбол / А. Д. Леонов, А. А. Малый. – Киев : Рад. шк., 1989. – 102 с.
7. Поляковский В. И. Баскетбол у школі / Поляковский В. И. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 169 с.
8. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Поплавський Л. Ю. – К. : Олімпійська л-ра, 2004. – 448 с.
9. Спортивные и подвижные игры / под. ред. Ю. И. Порных. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.

Анотації

Різноманітність рухів у баскетболі сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, діяльності всіх систем організму школярів. Кидок у кошик є одним із найголовніших ігрових прийомів у баскетболі. У процесі аналізу науково-методичних публікацій встановлено, що питанням методики навчання й рівня засвоєння техніки виконання кидка м'яча в кошик учнями загальноосвітніх шкіл приділяється недостатньо уваги. У статті висвітлено характерні помилки, які виникають під час вивчення техніки кидка м'яча в кошик, надаються орієнтовні вправи та рекомендації щодо їх усунення. Розглянуто динаміку засвоєння цього прийому учнями 5-х класів.

Ключові слова: баскетбол, учні, кидок м'яча у кошик, методика навчання.

Валерій Поляковський, Светлана Грициляк, Александр Швай, Раиса Поляковская. Особенности методики обучения броска мяча в корзину учащихся 5-х классов. Разнообразие движений в баскетболе способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, деятельности всех систем организма школьников. Бросок в корзину является одним из самых главных игровых приемов в баскетболе. В процессе анализа научно методических публикаций было установлено, что вопросам методики учебы и уровня усвоения техники исполнения броска мяча в корзину учениками общеобразовательных школ уделяется недостаточно внимания. В статье освещаются характерные ошибки, которые возникают во время изучения техники броска мяча в корзину, предоставляются ориентировочные упражнения и рекомендации относительно их устранения. Рассматривается динамика усвоения этого приема учениками 5-х классов.

Ключевые слова: баскетбол, ученики, бросок мяча в корзину, методика обучения.

Valeriy Poliakovskiy, Svitlana Grytsyliak, Oleksandr Shvai, Raisa Poliakovska. Peculiarities of Teaching Methods of Throw Ball in a Basket Among Students of the Fifth Grade. The variety of movements in basket-ball helps strengthening of neural system, vestibular apparatus, functioning of all systems in pupils' organisms. Throw of a ball into a basket is one of the most important playing modes in basketball game. In the process of the latest scientific methodological publications' analysis it was defined that the issues which study methodology of teaching and the level of secondary school students throw a ball into a basket accomplishment technique mastering is not paid attention enough. The article presents typical mistakes which appear in the process of throwing a ball into a basket learning, gives approximate exercises and recommendations how to avoid them, analyses the dynamics of this mode learning among pupils of the fifth grade.

Key word: basketball, students, throwing of a ball in a basket, methodology of teaching.