

Точність кидків м'яча в кошик баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Помещикова І. П., Харченко Є. С.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Встановлено, що в баскетболі питання точності кидків м'яча у кошик залишається актуальним. Виявлено, що найвища точність кидка (96 %) баскетболісти мають з найменшої відстані. Точніше виконуються кидки з правого боку під кутом 45°.

Ключові слова: баскетболісти, студентська команда, точність, кидки м'яча.

Вступ. Поліпшення результативності ігрових дій в баскетболі найтіснішим чином пов'язано з підвищенням точності кидків м'яча в кошик. Якість цього технічного прийому є вирішальним фактором у досягненні перемоги.

В. К. Пельменев вказує, що досягнення перемоги в грі насамперед визначається двома факторами: тактичним малюнком гри, від якого залежить кількість кидків, виконаних командою і технічною майстерністю, в першу чергу від високої точності баскетболістів при кидках м'яча в кошик [2].

В. В. Сметанин, Г. В. Демченко, І. М. Воротілкіна дійшли висновку, що комплекс вправ, спрямований на розвиток точності рухів сприяє підвищенню результативності кидків в кошик і формуванню спортивної майстерності юних баскетболістів [5].

На думку В. В. Козіна, А. А. Гераськіна, юні баскетболісти в ході спортивної підготовки в умовах протидії суперника не отримують достатніх навичок використання дистанційних кидків [1].

В. М. Притикін наголошує, що при навчанні і вдосконаленні техніки кидка баскетболістів різного віку треба використовувати баскетбольні конструкції з різною висотою кошика, застосовуючи при цьому менші м'ячі, відповідно до вікових груп юних спортсменів [4]. В. О. Темченко і Н. І. Чуча розглядаючи питання оцінювання успішності студентів, які займаються баскетболом вважають необхідним до числа контрольних нормативів включити оцінку точності виконання кидка в русі, штрафних кидків і кидків з точок [6].

Наші попередні дослідження були спрямовані на визначення показників точності кидків м'яча баскетболісток у змаганнях [3]. Аналізувалася точність кидків баскетболістів студентської команди, за допомогою стандартних тестів. Було встановлено, що найвищий результат точності спостерігається при виконанні кидків із штрафної лінії [7]. Отримані результати є деяким обґрунтуванням наших підходів для цього дослідження.

Мета та завдання дослідження. Мета роботи – розглянути точність кидків м'яча у кошик із різних точок баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи та організація дослідження. У дослідженні використовувалися

наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Педагогічне тестування включало тест з визначення точності кидків м'яча у кошик. Баскетболісти виконували 25 кидків: по 5 кидків з точок розташованих паралельно лицьовій лінії, під кутом 45° з лівого і правого боку майданчика та перпендикулярно до щита. Точки розташовувалися на відстані 1,75 м, 3,00 м, 4,25 м, 5,5 м, 6,75 м.

У дослідженні прийняли участь 14 баскетболістів студентської команди Харківської державної академії фізичної культури, які мають 1 і 2 спортивний розряд. Тестування проводилося на початку змагального періоду (жовтень 2016 р.)

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи точність кидків було встановлено, що у середньому із 25 кидків тесту баскетболісти влучали $16,4 \pm 0,85$ раз (табл.1.)

Таблиця 1.

Точність кидків м'яча у кошик з різної відстані баскетболістами студентської команди

Відстань від кошика	Кількість влучань (рази)
1,75 м	$4,8 \pm 0,20$
3,00 м	$4,0 \pm 0,68$
4,25 м	$2,6 \pm 0,94$
5,50 м	$2,4 \pm 1,16$
6,75 м	$2,5 \pm 1,04$
Загалом у контрольній вправі	$16,4 \pm 0,85$

Було встановлено, що із збільшенням дистанції, з якої виконувався кидок, відбувалося зниження влучності кидків (табл. 1, рис. 1). За винятком кидків із відстані 6,75 м (відстань трьох очкової дуги), де спостерігалось незначне покращення точності влучання. Дане підвищення результативності на нашу думку пов'язано із стандартною відстанню, точність кидків з якої тренується гравцями.

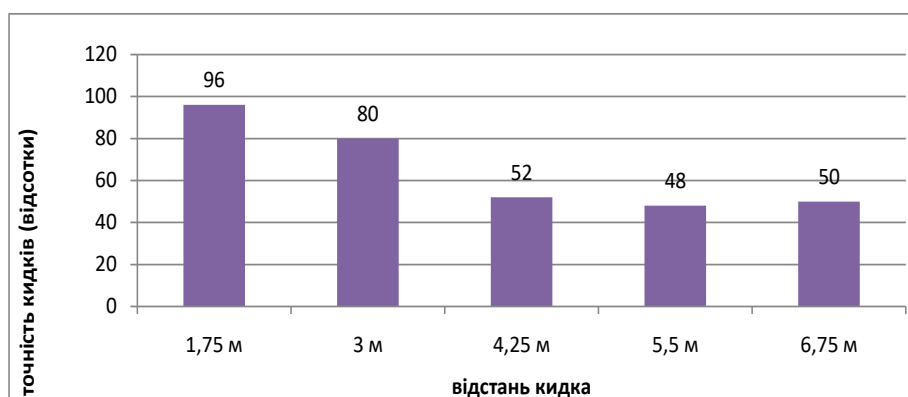


Рис. 1. Відсоток точності кидків м'яча в кошик в контрольній вправі баскетболістів студентської команди (%)

Таким чином бачимо, що найгірша точність кидків спостерігається на відстані 5,5 м (табл. 1, рис. 1).

Порівнюючи точність кидків м'яча в кошик баскетболістів студентської команди із різних кутів встановлено, що найнижча точність була показана при виконанні кидків з точок розташованих паралельно лицьовій лінії – $61,8 \pm 1,7$ %. Під кутом 45° і перпендикулярно до щита точність кидків становила $67,3 \pm 1,83$ % та – $67,3 \pm 2,6$ %, відповідно (рис. 2). Однак статистично достовірної різниці у показниках точності кидків м'яча в кошик із різних кутів виявлено тільки між показниками влучності з точок, що розташовані паралельно лицьовій лінії і під кутом 45° ($t=2,20$; $p<0,05$).

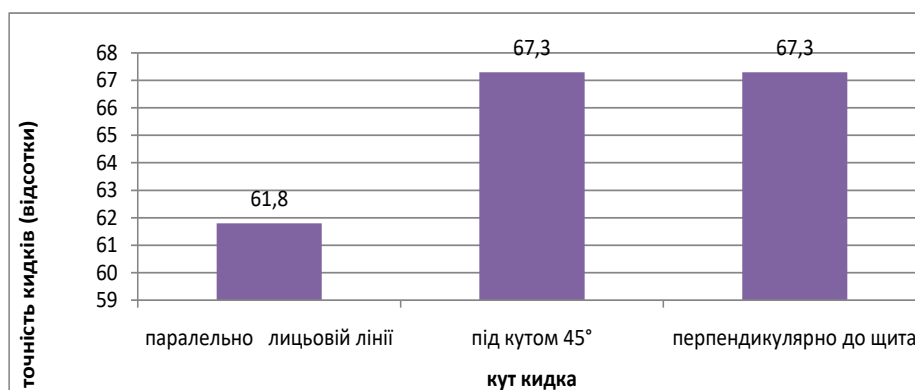


Рис. 2. Відсоток точності кидків м'яча в кошик баскетболістів студентської команди з точок під різним кутом до щита (%)

Аналізуючи точність кидків м'яча в кошик баскетболістів студентської команди з лівого і правого боку встановлено, що незначно краще показник точності у кидках з правого боку ($t=0,45$; $p>0,05$). Кидки з правого боку мали точність $66,3 \pm 0,51$ %, з лівого – $63,6 \pm 0,38$ %.

Висновки. Таким чином було встановлено, що найвища точність кидка (96 %) баскетболісти мають з найменшої відстані. Точніше виконуються кидки з правого боку під кутом 45° .

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні точності кидків м'яча в кошик баскетбольної команди студентів в змагальних іграх.

Література

1. [Козин В. В.](#) Аналіз методик, направлених на улучшение бросковой подготовки юных баскетболистов. / В. В. Козин, А. А. Гераскин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей – 2009. – № 2. – С. 47–53.
2. Пельменев В. К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие / В. К. Пельменев – Калининград : Калининградский государственный ун-т., 2000. – 162 с.
3. Помещикова І. П. Ефективність кидків м'яча у грі жіночими баскетбольними командами першої ліги. / І. П. Помещикова, Є. С. Харченко, К. А. Кириченко // Матеріали Х Міжнародної наукової конференції «Проблеми и перспективы спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях» – Белгород–Харків–Красноярск, 7–8 февраля 2014. – С. 137–141.

4. Притыкин В. Н. Метод подбора при проектировании площадок и оборудования для бросковой подготовки юных баскетболистов / В. Н. Притыкин // Омский Научный Вестник – 2015. – № 2 (136). – С. 194–198.
5. Сметанин В. В. Влияние развития координации на точность броска у юных баскетболистов / В. В. Сметанин, Г. В. Демченко, И. М. Воротилкина // Постулат – 2016. – № 1.– [Электронный ресурс].
6. Темченко В. А. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся баскетболом / В. А. Темченко, Н. И. Чуча // Физическое воспитание студентов – 2012. – № 3. – С. 108–111.
7. Харченко Є. С. Аналіз точності кидків м'яча в кошик баскетболістами студентської команди / Є. С. Харченко, І. П. Помещикова // Баскетбол: історія, сучасність, перспективи : матеріали I Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернет- конференції (м. Дніпро, 20–21 грудня) – [Електронний ресурс] – Дніпро : ДДіФКіС, 2016. – С. 179–182. – Доступ за посиланням: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/conf-2016-01-basketball.pdf>

Інформація про авторів:

Помещикова Ірина Петрівна – зав. кафедри спортивних і рухливих ігор,
к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: romeshikovaip@mail.ru

Харченко Євген Сергійович – викладач кафедри спортивних і рухливих ігор

Харківська державна академія фізичної культури

Поступила в редакцію 28.12.2016