

**Вплив властивостей уваги на точність кидків м'яча у кошик  
баскетболістів студентської команди**

Демченко Т. А., Помещикова І. П., Харченко Є. С. Харківська  
державна академія фізичної культури

**Анотація.** Стаття розглядає питання вплив властивостей уваги на точність кидків м'яча у баскетболістів студентської команди.

**Ключові слова:** баскетбол, кидки, властивості уваги, концентрація уваги.

**Вступ.** Кидок у кошик є одним з найголовніших ігрових прийомів баскетболу, оскільки саме він є кінцевою метою будь-якого ігрового епізоду [4–6, 12]. Баскетболіст має виконати прицільний кидок максимально швидко, майже не витрачаючи часу і зусиль на попередню підготовку. Багатьма фахівцями відзначається, що чим вищі концентрація уваги спортсмена, тим вищі результати він показує [1–3, 7–11].

У літературних джерелах нами знайдено не значну кількість робіт в яких би розглядалося питання зв'язку влучності та удосконалення точності кидків м'яча у кошик за допомогою психологічної підготовки, зокрема за рахунок поліпшення властивостей уваги, що і спонукало нас до розглядання цієї проблеми.

**Мета дослідження** – з'ясувати вплив властивостей уваги на точність кидків м'яча у баскетболістів студентської команди.

**Завдання дослідження:**

1. На основі науково-методичної літератури вивчити фактори, що впливають на точність кидків м'яча у кошик і розглянути властивості уваги.
2. Проаналізувати точність кидків м'яча у кошик гравців студентської баскетбольної команди.
3. Вивчити рівень концентрації уваги баскетболістів.
4. Виявити кореляційну залежність між точністю кидків м'яча у кошик і рівнем концентрації уваги гравців баскетбольної команди.

**Об'єкт дослідження:** рівень кидкової підготовленості баскетболістів студентської команди.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок точності кидків м'яча у кошик з рівнем концентрації уваги баскетболістів студентської команди.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, психологічне тестування (коректурна проба – тест Бурдона), методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 11 баскетболістів студентської команди Харківської державної академії фізичної культури, 1–4 курсів

**Результати дослідження.** Аналізуючи точність виконання штрафних кидків, було встановлено, що відсоток влучності кидків із лінії штрафного кидка баскетболістів становила 75 %, що є досить високою. Встановлено, що відсоток влучності кидків із середньої дистанції дорівнював 57 %, що

Відповідає середнім показникам. Відсоток влучності три очкових кидків баскетболістів становила 55 %, що також є досить високим результатом. Порівнюючи точність кидків м'яча в кошик баскетболістів студентської команди із різної відстані встановлено, що найвища точність була показана при виконанні штрафних кидків. На нашу думку це пов'язано із незначним фізичним навантаженням при виконанні контрольної вправи і з постійним місцем кидка. Нижче точність кидків із середньої і дальньої відстані, де кидки виконувалися на фоні значного фізичного навантаження і місце кидка постійно змінювалося. Однак при порівнянні точності кидків м'яча у кошик у трьох контрольних вправах, статистично достовірної різниці у результатах кидкових вправ баскетболістів студентської команди виявлено не було ( $p > 0,05$ ).

*Таблиця 1.*

**Точність кидків м'яча баскетболістами студентської команди (n=11)**

Номер баскетболіста	Кількість влучних штрафних кидків із 10 спроб (рази)	Точність кидків м'яча із середньої відстані із 10 спроб			Точність кидків м'яча із дальньої відстані із 10 спроб		
		Кількість влучних кидків (рази)	Час виконання вправи (с)	ПШТк (с/рази)	Кількість влучних кидків (рази)	Час виконання вправи (с)	ПШТк (с/рази)
1.	6	5	55	36,6	5	50	33,3
2.	8	5	50	33,3	7	50	29,4
3.	8	7	45	26,4	6	51	31,8
4.	8	7	47	27,6	8	55	30,5
5.	9	7	50	29,4	3	60	46,2
6.	7	4	50	35,7	6	60	37,5
7.	9	6	50	31,2	8	55	30,5
8.	9	8	50	27,7	2	60	50,0
9.	6	3	55	42,3	6	58	36,2
10.	8	7	50	29,4	3	55	42,3
11.	5	4	50	35,7	4	60	42,8
Xсеп.	7,5±	5,7±	50,20±	32,3±	5,5±	55,9±	37,7±
±m	0,53	0,74	0,41	1,54	0,97	0,58	2,31

У середньому група гравців на виконання завдання у 10 кидків із середньої відстані витратила  $50,20 \pm 0,41$  с. Інтегральний показник швидкості і точності середніх кидків, який обчислювався за формулою у середньому по групі становив  $32,3 \pm 1,54$  с/рази. Інтегральний показник швидкості і точності кидків із дальньої відстані у середньому по групі становив  $37,7 \pm 2,31$  с/рази, при швидкості виконання вправи  $55,9 \pm 0,58$  с.

Аналізуючи швидкість виконання 10 кидків із середньої і дальньої відстані встановили, що кидки із середньої відстані була спортсмени робили на 5,7 с швидше і різниця носила статистично достовірний характер ( $p < 0,05$ ). Швидкість виконання вправи вплинула і на показник ПШТк баскетболістів.

При виконанні кидків із середньої відстані він був на 5,4 с/рази кращим, ніж при виконання кидків із дальньої відстані, однак статистично достовірної різниці не мав ( $p > 0,05$ ).

Розглядаючи показники тестування властивостей уваги за допомогою коректурної проби Бурдона, було встановлено, що у середньому за 1 хвилину баскетболісти показували результати надані у табл. 2.

Таблиця 2.

**Показники психологічного тестування за допомогою коректурної проби Бурдона баскетболістів студентської команди (n=11)**

Показники	У середньо се за хвилину $\bar{X} \pm m$
Кількість переглянутих букв (штук)	216,06±14,42
кількість правильно підкреслених, закреслених букв (штук)	10,46±0,78
кількість не правильно підкреслених, закреслених букв (штук)	0,37±0,18
кількість помилково пропущених букв (штук)	2,25±0,49
коефіцієнт правильності (букв)	0,80±0,037
коефіцієнт продуктивності (букв)	161,3±9,35
Стійкість уваги (букв/хвилину)	3,56±0,19

Слід відзначити, що показники проби Бурдона протягом 10 хвилин змінювалася. Найбільша Кількість переглянутих букв спостерігалася на 6 хвилині, правильно підкреслених і закреслених букв на 2 і 4 хвилинах, коефіцієнту правильності на 9 хвилині, коефіцієнту продуктивності на 6 хвилині. Стійкість уваги при проведенні коректурної проби Бурдона, у середньому по групі баскетболістів становила  $3,56 \pm 0,19$  букв/хвилину. І вона також протягом виконання тесту коливалася.

Обробка отриманих результатів і переведення їх у бальну систему показала, що продуктивність виконання коректурної проби становила  $7,13 \pm 0,79$  бали. Точність виконання  $3,87 \pm 1,68$  бали. Інтегральний показник стійкості уваги  $11,00 \pm 1,94$  бали. Шкальна оцінка отриманих показників продуктивності, точності і стійкості дала змогу встановити, що у середньому по групі стійкість уваги відповідає значенням  $1,0 \pm 0,59$ , що характеризує низьку стійкість уваги.

Розглядаючи вплив показників властивостей уваги на точність кидків було використано кореляційний аналіз. Було встановлено, що між точністю штрафних кидків існує пряма середня кореляція із показником коефіцієнта продуктивності при проведенні проби,  $r=0,71$ . Між точністю кидків м'яча із середньої відстані виявлена зворотня середня кореляція із темпом виконання проби,  $r=0,66$ ; і зворотня низька кореляція із стійкістю уваги,  $r=-0,63$ . Між

точністю кидків м'яча із дальньої відстані виявлена зворотня низька кореляція із темпом виконання проби,  $r = -0,60$ .

Таблиця 3.

**Кореляційна залежність точності кидків м'яча баскетболістів студентської команди із показниками властивостей уваги при проведенні коректурної проби Бурдона**

	штрафні кидки	кидки із середньої відстані	кидки із дальньої відстані
темп виконання	-0,34	<b>-0,66</b>	<b>-0,60</b>
кількість правильно оброблених букв	-0,26	-0,52	-0,47
кількість пропущених букв	-0,09	-0,15	-0,19
коефіцієнт правильності	0,08	-0,15	-0,02
коефіцієнт продуктивності	<b>0,71</b>	0,37	0,46
стійкість уваги	-0,27	<b>-0,63</b>	-0,56

**Висновки:**

1. Аналіз літературних джерел показав, що вивченню точності кидків і впливу на них різних факторів спортсменів приділено багато уваги. Однак досліджень, спрямованих на виявлення впливу властивостей уваги баскетболістів студентського на точність кидків із дальньої відстані недостатньо.

2. Дані досліджень точності кидків м'яча у кошик баскетболістів студентської команди встановили: влучність штрафних кидків –  $75,4 \pm 5,3$  %, кидків із середньої відстані –  $57,2 \pm 7,4$  %; із дальньої відстані –  $55,0 \pm 9,7$  %. Статистично достовірної різниці у результатах баскетболістів студентської команди точності кидків м'яча у кошик у трьох контрольних вправах виявлено не було ( $p > 0,05$ ). Швидкість виконання кидків із середньої відстані була достовірно вищою ніж кидків із дальньої відстані ( $p < 0,001$ ). ПШТк при виконанні кидків із середньої відстані була кращою, ніж при виконання кидків із дальньої відстані, однак статистично достовірної різниці не мала ( $p > 0,05$ ).

3. Розгляд властивостей уваги гравців у баскетбол за допомогою коректурної проби Бурдона встановив, що у середньому по групі вона відповідає значенням  $1,0 \pm 0,59$  шкальної оцінки, що характеризує низьку стійкість уваги.

4. Кореляційний аналіз впливу показників властивостей уваги на точність кидків м'яча виявив, що між точністю штрафних кидків, існує пряма середня кореляція із показником коефіцієнта продуктивності при проведенні проби ( $r = 0,71$ ); між точністю кидків м'яча із середньої відстані виявлена зворотня середня кореляція із темпом виконання проби ( $r = -0,66$ ) і зворотня низька кореляція із стійкістю уваги ( $r = -0,63$ ); між точністю кидків м'яча із дальньої відстані виявлена зворотня низька кореляція із темпом виконання проби ( $r = -0,60$ ).

Отримані дані щодо кореляційної залежності між точністю кидків м'яча у кошик і властивостями уваги гравців баскетбольної команди можуть бути використані при плануванні навчально-тренувального процесу баскетболістів.

### **Література**

1. Быкова Е. А. Исследование индивидуально-психологических особенностей гандболисток 15-17 лет / Е. А. Быкова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – Т. 1. – С. 22–24.
2. Козіна Ж. Л. Особливості об'єктивних і суб'єктивних показників напруженості навантаження у баскетболісток різного віку, амплуа та різної кваліфікації / Ж. Л. Козіна, І. В. Ширяєва // Здоровье, спорт, реабилитация. – 2015. – №. 1. – С. 47-50.
3. Паєвський В. В. Особливості психологічної підготовки волейболістів у період змагальної та тренувальної діяльності / В. В. Паєвський, В. І. Перевозник // Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я" – 2016/12/31 – С. 172–175.
4. Помещикова І. П. Вивчення стійкості уваги баскетболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки / І. П. Помещикова, О. В. Кудімова, О. О. Кійко. // Спортивные игры. – 2017. – №. 1. – С. 49–54.
5. Помещикова І. П. Стан властивостей уваги баскетболістів студентської команди / І. П. Помещикова, О. В. Кудімова, Н. О. Пащенко. // Здоровье, спорт, реабилитация. – 2016. – №. 4. – С. 51–56.
6. Помещикова І. П. Рівень концентрації уваги баскетболісток 13–14 років. / І. П. Помещикова, А. В. Назаревич, І. М. Евтушенко // Матеріали Х Міжнародної наукової конференції «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях» (Белгород – Красноярск – Харків – Москва, 23–24 апреля 2014 г.) – С. 157–161.
7. Помещикова І. П. Точність кидків м'яча в кошик баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки / І. П. Помещикова, Є. С. Харченко // Спортивные игры – 2017. – № 2. – С. 56–59.
8. Помещикова І. П. Вплив рівня функцій уваги на ігрові показники баскетболістів 12–13 років. / І. П. Помещикова, Я. Г. Кадигроб, М. В. Коваль, Т. Н. Мальцева. // Научный журнал Спортивные игры, Харьков, 2016. – № 2. – С. 44–46.
9. Стрельникова Є. Я. Лідерство як стійке соціально-психологічне явище у ігрових видах спорту / Є. Я. Стрельникова, Н. О. Пащенко, Т. П. Ляхова // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2013. – С. 330.
10. Червона С. Ф. Факторы, обеспечивающие надежность выполнения штрафных бросков в гандболе / С. Ф. Червона // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова СС–Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2006. – №. 1.
11. Чуча Н. І. Визначення рівня параметрів уваги студенток-баскетболісток / Н. І. Чуча // Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 8–9 грудня 2016 р.) – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 240–243.
12. Шевченко О. О. Фактори, які впливають на точність кидків в баскетболі / О. О. Шевченко, О. О. Беліков, О. В. Кудімова. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – 2014. – С. 219.

### **Інформація про авторів:**

**Демченко Т. А.** – студентка; *Харківська державна академія фізичної культури*

**Помещикова І. П.** – зав. кафедри спортивних і рухливих ігор, к.фіз.вих., доцент

**Харченко Є. С.** – викладач кафедри спортивних і рухливих ігор

*Харківська державна академія фізичної культури*