

УДК 796.323.2:378(045)

IMPROVING THE ELEMENTS OF TECHNIQUE IN FEMALE BASKETBALL STUDENTS**УДОСКОНАЛЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ У СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІСТОК****Bondar A.A. / Бондар А.А.***c.s. fiz. ed. and sports , as.prof. / к. н фіз. вих. і спорту, доц.*

ORCID: 0000-0001-6051-1898

*Vinnitsia Institute of Trade and Economics DTEU, Vinnitsia, Soborna 87, 21050**Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця, вул. Соборна 87, 21050***Rogal I.V. / Рогаль І.В.***senior lecturer / старший викладач*

ORCID: 0000-0001-6670-9117

*Vinnitsia Trade and Economic Institute of DTEU, Soborna 87, 21000**Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, Соборна 87, 21000***Chkhan A.A. / Чхань А.А.***senior lecturer / старший викладач*

ORCID: 0009-0006-4725-7024

*Vinnitsia National Technical University, Khmelnytske Shosse 95, 21000**Вінницький національний технічний університет, Хмельницьке шосе 95, 21000*

Анотація. У статті проведений аналіз технічної підготовленості студенток, які займаються баскетболом в складі збірної команди університету. Проведене нами опитування експертів з подальшим заповненням анкет дозволило отримати оцінку показників технічної підготовленості баскетболісток. Проаналізувавши отримані дані ми виявили, що найкраще гравці збірної команди університету володіють таким елементом техніки гри у баскетбол, як ловля м'яча 7,5 бала. Найменше балів серед усіх показників технічної підготовленості баскетболісток отримали три: кидки в кошик з середньої дистанції 5,5, кидки в кошик з дальньої дистанції 4,9, переміщення гравця 4,6. Отримавши вище представленні данні нами були розроблені методичні рекомендації направлені на удосконалення показників техніки для спортсменів які займаються у секції баскетбол у ЗВО та впровадженні у тренувальний процес. Проведене нами дослідження виявило що всі показники техніки кваліфікованих баскетболісток вирости на 20-30 %, що вказує на ефективність розроблених нами методичних рекомендацій.

Ключові слова: елементи техніки, баскетбол, студентки.

Abstract. The article analyzes the technical readiness of female students who play basketball as part of the university's national team. The survey of experts conducted by us with the subsequent filling in of questionnaires made it possible to obtain an assessment of the indicators of the technical readiness of basketball players. After analyzing the obtained data, we found that the players of the university national team best possess such an element of basketball technique as catching the ball 7.5 points. Among all indicators of technical readiness of basketball players, three received the fewest points: shots to the basket from the middle distance 5.5, shots to the basket from a long distance 4.9, moving the player 4.6. After receiving the data presented above, we developed methodical recommendations aimed at improving technical indicators for athletes who are engaged in the basketball section of the ZVO and implementing them into the training process. Our research revealed that all technical indicators of qualified basketball players increased by 20-30%, which indicates the effectiveness of the methodical recommendations developed by us.

Keywords: elements of technology, basketball, female students.

Постановка проблеми.

Різні аспекти здоров'я молодого покоління є однією з глобальних проблем

сучасності [2]. Процес фізичного виховання студентської молоді відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої та конкурентоспроможної особистості [1].

Системний розвиток сфери фізичної культури і спорту в Україні визначають значимість постійного пошуку нових методик навчання та засобів [3, 4]. Наприклад, у непрофільних закладах вищої освіти студенти I–II курсів займаються фізичною культурою на заняттях згідно з робочою програмою з фізичного виховання два рази на тиждень. Як варіант, замість цього, їм пропонується займатися певним видом спорту у спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів. Найпопулярнішим видом спорту вважається – баскетбол.

Мета дослідження: удосконалення технічної підготовленості студенток, які займаються баскетболом в складі збірної команди університету.

Основними завданнями дослідження.

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел та даних Internet з питання технічної підготовленості студенток, які займаються баскетболом.

2. Визначити та проаналізувати початковий рівень технічної підготовленості баскетболісток.

3. Виявити сучасні засоби фізичного виховання для удосконалення технічної підготовленості студенток в баскетболі та перевірити їх.

Матеріал і методи дослідження.

Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, експертна оцінка, анкетування, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 12 баскетболісток які входять до збірної команди університету. У експертній оцінці та анкетуванні прийняли участь 5 тренерів з баскетболу. Оцінка виконання контрольних вправ відбувалась за шкалою 0-10 балів.

Виклад основного матеріалу.

Проаналізувавши літературні джерела та дані Internet ми виявили основні показники технічної підготовленості у баскетболі, а саме: ловля м'яча, передачі м'яча, ведення м'яча, кидки в кошик з ближньої дистанції, кидки в кошик з середньої дистанції, кидки в кошик з дальньої дистанції, переміщення гравця, підбір м'яча.

Проведене аналіз отриманих даних з опитування експертів з подальшим заповненням анкет на початку дослідження, дозволив отримати оцінку показників технічної підготовленості баскетболісток та виявити найкращі та найгірші.

Проаналізувавши отримані дані ми виявили, що найкраще гравці збірної команди університету володіють таким елементом техніки гри у баскетбол, як ловля м'яча 7,5 бала (рис. 1).

Найменше балів серед усіх показників технічної підготовленості баскетболісток отримали три: кидки в кошик з середньої дистанції 5,5, кидки в кошик з дальньої дистанції 4,9, переміщення гравця 4,6 (рис. 1).

Отримавши вище представленні данні нами були розроблені методичні рекомендації направлені на удосконалення показників техніки для спортсменів

які займаються у секції баскетбол у ЗВО. Педагогічний експеримент проходив протягом двох місяців. У дослідженнях взяли участь 12 баскетболісток. Після закінчення педагогічного експерименту нами було проведене повторне опитування експертів з подальшим заповненням анкет та отриманням балів з рівня технічних показників спортсменів. Отримані дані представленні на рис. 1.

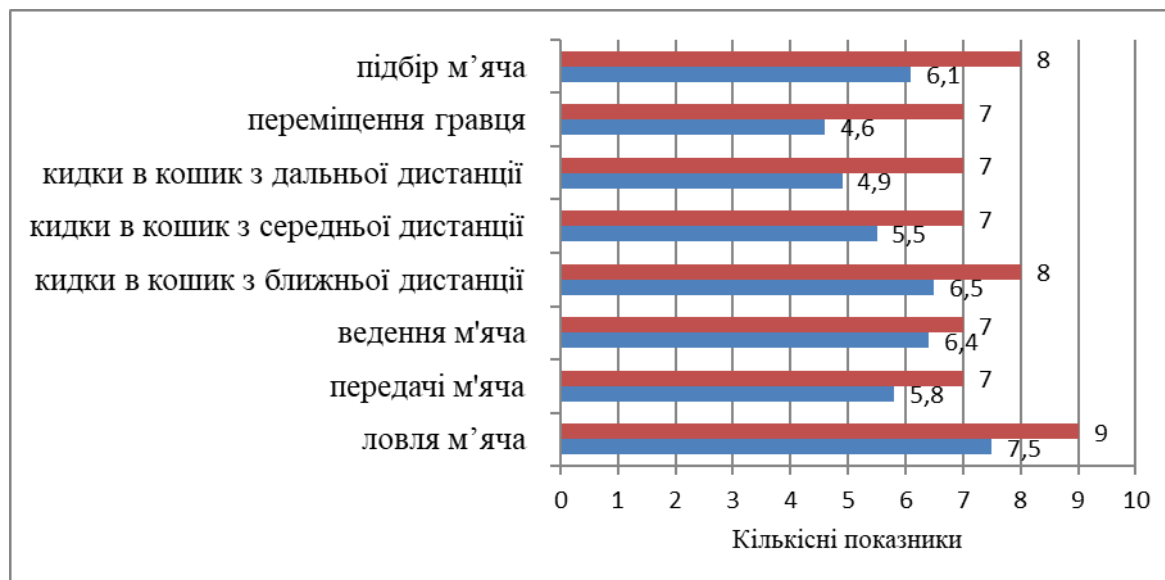


Рис. 1. Результати оцінки володіння основними елементами техніки гравців збірної команди університету з баскетболу.

- – показники на початку експерименту;
- – показники в кінці експерименту.

Проведений нами аналіз отриманих даних на початку та в кінці експерименту дозволив виявити приріст показників техніки на завершальному етапі.

Найбільше балів отримав такий елемент техніки, як ловля м'яча. На початку досліджень цей показник також мав найбільшу кількість балів, але в кінці він збільшився на 1,5 бала (рис. 1).

Однакову кількість балів по 8, отримали підбір м'яча та кидки в кошик з ближньої дистанції. Від початкових даних підбір м'яча виріс на 1,9 бала, а кидки в кошик з ближньої дистанції 1,5 бала (рис. 1).

Також однакову кількість балів отримали всі інші показники по 7.

Ведення м'яча збільшення на 1,6 бала, ведення м'яча оцінювалось експертами на початковому етапі під час тренувальної гри у баскетбол як з контактом зору, так і без нього, а на кінцевому етапі тільки без контакту зору. Передачі м'яча збільшилися на у 1,2 бала, основною характеристикою була точність передач. Підвищилась кількість балів з кидків в кошик з середньої на 1,5 та дальньої на 2.1 дистанції.

На початку дослідження найгіршим показником було переміщення гравця, але в кінці цей показник також виріс на 2,4 бала. Так як експерти оцінювали переміщення гравців у нападі та захисті та взаємодія між ними, приріт у балах вказує на підвищення і тактичної тактичної підготовки баскетболісток.

Висновки.

Проведене нами дослідження виявило що всі показники техніки кваліфікованих баскетболісток вирости на 20-30 %, що вказує на ефективність розроблених нами методичних рекомендацій. Проведене нами дослідження допоможе тренерам підібрати комплекси вправ направленні на підвищення найгірших показників технічної підготовленості баскетболісток та застосувати в тренувальному процесі для покращення результатів гри.

Література:

1. Бондар А.А., Дусь С.В., Пільганчук Л.І., Іванова Є.І. Аналіз технічної підготовленості студенток-баскетболіток. Науковий часопис Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2021. Випуск 10(141). С. 23-25.
2. Гринчук А.А., Чехівська Ю.С., Гуренко О.А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах. Науковий часопис. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 6 (100). С. 85-89.
3. Ільчишина В.В., Бондар А.А. Баскетбол 3х3 як перспективний напрямок розвитку спорту у закладах вищої освіти. Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип.7 (115) 19. С.44-47.
4. Ільчишина В.В., Бондар А.А. Комп'ютерні технології тренування у баскетболі. Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 6 (114)19. С.46-49.

© Бондарт А.А., Рогаль І.В., Чхань А.А.