

3. Podghotovka vysokokvalyfytsirovannykh borcov na predsovepnovatelnykh etapakh: metod. rek. / A. M. Shakhraj, M. M. Krutalevych, A. V. Kotlovskij. – Mynsk: BGhPU, 2016. – 28 s.
4. Rodyonov A. V. Prakticheskaia psikhologhija fizycheskoj kul'tury y sporta / A. V. Rodyonov. – Makhachkala: Jupyter, 2002. – 160 s.
5. Chernykova O. A. Sopernychestvo, rysk, samoobladanye v sporte / O. A. Chernykova. – M.: Fyzkul'tura y sport, 1980. – 104 s.
6. Davies C.T.M., Dooley, P., McDonagh, M.J.N. (1985). Adaptation of mechanical properties of muscle to high force training in man. Journal of Physiology (London), 1985. – P. 277–284.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).41
УДК: 796.012.1: 796.357.2 – 057.87

Кафтанова Т. В.
викладач
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Яворська Т.Є.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Домбровська О.Л.
викладач
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕРЕДАЧ М'ЯЧА У ГРАВЦІВ СТУДЕНТСЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглянуто проблему надійності та ефективності виконання такого важливого технічного прийому як передача м'яча гравцями студентської баскетбольної команди під час змагальної діяльності. Особливу увагу приділено виявленню ефективних передач центрівому гравцю або гравцю, що виконує роль центрівому, в позицію «пост». Досліджено змагальну діяльність студентської баскетбольної команди за певний період. Проаналізовано статистичні дані ігор та зазначено основні проблеми надійності виконання передач в умовах змагань, які недостатньо висвітлені в сучасній спеціалізованій літературі. Виявлено найбільш ефективні способи передачі м'яча гравцю в позицію «пост», що дасть змогу студентській команді збільшити кількість результативних атак кошика суперника та досягти кращого результату, адже такі передачі стануть надійним елементом нападу.

Ключові слова: баскетбол, передачі м'яча, студентська команда, центрівий гравець, «пост», надійність виконання, змагальна діяльність.

Кафтанова Т.В., Яворская Т.Е., Домбровская Е.Л. Эффективность передач мяча у игроков студенческой баскетбольной команды во время соревновательной деятельности. В статье рассмотрена проблема надежности и эффективности выполнения такого важного технического приема как передача мяча игроками студенческой баскетбольной команды во время соревновательной деятельности. Особое внимание уделено определению эффективных передач центривому игроку или игроку, что выполняет роль центривому, в позицию «пост». Исследована соревновательная деятельность студенческой баскетбольной команды за определенный период. Проанализированы статистические данные игр и указаны основные проблемы надежности выполнения передач в условиях соревнований, которые недостаточно раскрыты в современной специализированной литературе. Виявлены самые эффективные способы передачи мяча игроку в позицию «пост», что даст возможность студенческой команде повысить количество результативных атак кольца противника и добиться лучшего результата, так как такие передачи станут надежным элементом нападения.

Ключевые слова: баскетбол, передачи мяча, студенческая команда, центривой игрок, «пост», надежность выполнения, соревновательная деятельность.

Kaftanova Tetiana, Yavorska Tetiana, Dombrovska Olena. Efficiency of transmissions of ball by the players of student's basketball team during competition activity. In the article the problem of reliability and efficiency of implementation of such important technical reception as transmission of ball by players of student's basketball team was considered during competition activity. The special attention was spared to determination of effective transmissions to the central player or player, that executes the role of central player, in position "the post".

The competition activity of student's basketball team was investigational for certain period. Statistical data of games was analysed and the basic problems of reliability of implementation of transmissions were indicated for the conditions of competitions that not enough exposed in the modern specialized literature.

The most effective methods of transmission of ball are educed to the player in position "the post", that will give an opportunity to the student's team to promote the amount of effective attacks of opponent's basket and to obtain the best result, because such transmissions will become the reliable element of attack.

Key words: basketball, transmissions of ball, student's team, central player, "the post", reliability of implementation, competition activity.

Актуальність дослідження. Баскетбол – це гра на результативність і переможець визначається за кінцевим результатом. Ця гра вміщує велику кількість спеціальних прийомів і дій, які роблять її непередбачуваною і видовищною. Щоб перевершити результат суперника, потрібні злагоджені дії всіх членів команди на майданчику. Діяльність баскетболіста в грі – не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему. Правильна взаємодія гравців команди – основа колективної діяльності, яка спрямована на досягнення спільних інтересів команди і спирається на ініціативу і творчу активність кожного гравця [4, с. 125]. Як відомо, одним з активних засобів тактичної взаємодії партнерів по команді в баскетболі є передачі м'яча.

Передачі – один з найважливіших і найбільш технічно складних елементів баскетболу. Метою будь-якого нападу є точний кидок при кожному володінні м'ячем, тому команда, що краще передає м'яч, отримує більше можливостей для результативних кидків. Без якісних передач не було б великої кількості успішних кидків, оскільки результативні кидки засновані на успішних передачах. Тому у сучасному баскетболі гравці, незалежно від свого ігрового амплуа, зобов'язані володіти широким арсеналом передач, знати їх специфіку і ефективність, оскільки кваліфікація спортсменів і клас гри команди знаходиться в прямій залежності від рівня володіння даним прийомом.

Ці аспекти стосуються в рівній мірі й студентського баскетболу. Режим тренувань і відпочинку сучасних студентських команд визначається заданими умовами навчального процесу. На жаль, цього часу не завжди достатньо, щоб досягнути високого технічного рівня та підготувати команду до змагальної діяльності [2, с. 45–47]. Саме тому однією з важливих проблем підготовки баскетбольних студентських команд є дослідження надійності передач, особливо у змагальній діяльності.

Можна припустити, що якщо ми виявимо найбільш ефективні передачі гравців команди під час гри, то такі передачі стануть надійним елементом нападу і кількість результативних атак студентської команди значно зросте.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасна українська і зарубіжна спеціальна література накопичила достатню кількість даних, що стосуються окремих сторін надійності і ефективності виконання передач м'яча в баскетболі. Аналіз спеціалізованих літературних джерел з досліджуваної проблеми показав, що вона була висвітлена у багатьох роботах [1, с.112–113; 3, с.6–14; 6, с.287–293]. Проте особливості передач, які виконуються різними способами в конкретну ігрову позицію, до теперішнього часу не досліджувалися. А саме, не порушувався порівняльний аналіз ефективності виконаних передач центровому гравцю, що грає в позиції «пост» і не акцентувалася увага на надійності передачі в дану позицію. «Пост» в баскетболі – це простір від кошика до штрафної лінії. Вдала гра нападу в даній позиції є однією з найнебезпечніших для команди захисту [5, с. 88].

У зв'язку з цим для нас стало актуальним виявити найефективніші та надійні передачі центровому гравцю або гравцю, що виконує роль центрального, в позицію «пост».

Мета дослідження – виявити найбільш надійні передачі центровому гравцю або гравцю, що виконує роль центрального, в позицію "пост" під час змагальної діяльності студентської команди.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані наступні завдання:

1. Провести спостереження за ігровою діяльністю студентської команди в умовах змагань.
2. За допомогою перегляду ігор та статистичного аналізу зафіксувати способи та кількість виконаних передач центровому гравцю або гравцю, що виконує роль центрального, в позицію "пост".
3. Виявити найефективніші передачі гравцю в позицію "пост".

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

1. Педагогічне спостереження.
2. Метод математичної статистики.

Результати дослідження. Робота проводилася нами в два етапи. На першому етапі проведено дослідження змагальної діяльності студентської чоловічої збірної команди ЖДУ ім. І.Франка за 2 місяці. Переглянуто та проаналізовано статистику 10 баскетбольних матчів у рамках участі команди у чемпіонаті м. Житомира серед чоловічих команд.

Було визначено передачі м'яча, які використовувалися баскетболістами в умовах змагальної діяльності у нападі у позицію "пост": передача м'яча двома руками від грудей, передача двома руками зверху, передача однією рукою від плеча, передача однією рукою гаком, передача однією рукою знизу, передача однією рукою збоку, прихована передача за спиною, прихована передача під рукою, прихована передача через плече, передача однією рукою зверху, передача з відскоком від підлоги однією рукою і передача з відскоком від підлоги двома руками.

У процесі спостереження за ігровою діяльністю в умовах змагань студентської команди ЖДУ особлива увага приділялася виявленню надійних передач в позицію "пост" центровому гравцю.

Сумарні значення різних передач за 10 ігор і ступінь їх виконання ми представили у вигляді таблиці (табл.1).

Таблиця 1.

Оцінка надійності виконання різних способів передач в позицію "пост".

№ п/п	Способ передачі	Передача дійшла	Не дійшла	Дійшла с втратою позиції	Разом
1	двома руками від грудей	32	9	4	45
2	однією рукою гаком	12	2	1	15
3	однією рукою від плеча	16	1	1	18
4	однією рукою збоку	15	1	2	18
5	однією рукою знизу	8	2	1	11
6	двома руками зверху	48	6	3	57
7	однією рукою зверху	7	2	1	10
8	прихована передача під рукою	5	3	1	9

9	прихована передача через плече	3	2	1	6
10	прихована передача за спиною	7	4	2	13
11	з відскоком від підлоги однією рукою	96	10	4	110
12	з відскоком від підлоги двома руками	40	8	3	51
	сума =	289	50	24	363

Отже, з даних таблиці 1 можна побачити, що за 10 ігор в цілому було виконано 363 передачі центральному гравцю або гравцю, що виконує роль центрального в позицію "пост". З них 289 передач дійшли до одержувача, що свідчить про грамотну побудову атакуючих дій і високий рівень індивідуальних техніко-тактичних можливостей гравців, що віддавали передачі. Такі передачі ми вважаємо успішними і надійними, так як вони не були перехоплені або втрачені.

З 363 передач 50 передач не дійшли до одержувача, що говорить про те, що була допущена помилка. Найчастіше помилки, які відбувалися при передачах м'яча – це несвоєчасність виконання передачі і недостатня швидкість та точність пасу. Саме через них і відбувалися втрати м'яча.

А 24 передачі з 363 все таки дійшли, але центровий гравець в ході боротьби за позицію поступився супернику і отримав передачу вже в менш вигідній позиції, що в свою чергу негативно позначилося на атакуючих діях. Оскільки, як відомо, якщо хоч один гравець у нападі програв захиснику свою позицію, то комбінаційні взаємодії між партнерами по команді перериваються і комбінацію зупиняють. І далі або починають спочатку, або продовжують з невідгідною позицією, що негативно відображається на атаці кошика.

Підррахувавши дані виконання передач центральному гравцю або гравцю, що виконує роль центрального в позицію "пост", у процентному співвідношенні, ми з'ясували, що з них 83% передач безперешкодно дійшли до адресата, відповідно такі передачі можна вважати надійними. А 12% від усіх передач були виконані невірні, з помилками, тому були втрачені або перехоплені. Відповідно ми будемо вважати їх ненадійними. Мінімальний відсоток припадає на реалізацію передач, які дійшли до центрального гравця, але він в ході боротьби за позицію в "пості" був змушений її покинути у зв'язку із щільною опікою захисника або ігровим моментом – 5% із 100%. Тому такі передачі ми будемо теж вважати ненадійними.

Далі нашою метою було визначити найефективніші способи передач. Тому для зручності підрахунків ми розділили всі передачі на 4 групи за схожими ознаками:

- 1 група – «передачі на рівні грудей» (двома руками від грудей, однією рукою гаком, однією рукою від плеча, однією рукою збоку, однією рукою знизу);
- 2 група – «верхні передачі» (двома руками зверху, однією рукою зверху);
- 3 група – «приховані передачі» (прихована передача під рукою, прихована передача через плече, прихована передача за спиною);
- 4 група – «передачі з відскоком від підлоги» (з відскоком від підлоги однією рукою, з відскоком від підлоги двома руками).

Здійснивши математичні розрахунки, ми обчислили кількість передач та процентне співвідношення по кожній групі, а отримані результати занесли в таблицю (табл.2).

Таблиця 2.

Оцінка ефективності виконання передач в позицію "пост".

№ п\п	Група передач	Передача дійшла (разів)	%	Не дійшла (разів)	%	Дійшла с втратою позиції (разів)	%	Разом
1	передачі на рівні грудей	83	77.5	15	14	9	8.5	107
2	верхні передачі	55	82	8	12	4	6	67
3	приховані передачі	15	53.5	9	32	4	14	28
4	передачі з відскоком від підлоги	136	85	18	11	7	4	161

Отже, як показало наше дослідження, найпоширенішою групою передач в позицію "пост" стала 4 група (передачі з відскоком від підлоги). Ймовірно, це пов'язано з тим, що передачі з відскоком від підлоги важко передбачувати для суперника, так як кут падіння м'яча і відповідно його відскік може бути різним. Значно менше гравці використовували передачі 1 та 2 груп. І зовсім мало користувалися прихованими передачами.

Висновки. Вивчивши літературу, ми прийшли до висновку, що проблема, пов'язана з виявленням надійності виконання передач в конкретну позицію гравцю по відношенню до кошика суперника в літературних джерелах згадується рідко, і знайти корисну інформацію про ефективність передач м'яча гравцю в позицію "пост" досить важко. Тому на основі статистичних даних змагальної діяльності студентської команди ЖДУ було проведено дослідження, яке показало, що існує пряма залежність між способом виконання передач та їх ефективністю.

Як з'ясувалося, найбільш часто використовуваними передачами виявилися передачі з відскоком від підлоги. І саме вони виявилися самими ефективними – 85% від 100%.

На другому місці за своєю ефективністю виявилися верхні передачі – 82%, хоча використовувалися значно менше, ніж передачі на рівні грудей, ефективність яких склала 77.5%. Це можна пояснити тим, що все таки в позиції "пост" найчастіше знаходиться найвищий гравець команди, якому значно простіше одержати та обробити м'яч після верхньої

передачі, оскільки він отримує його на рівні підборіддя або вище, а це значить, що у нього буде значна перевага над менш низькими гравцями.

Найрідше в позицію "пост" виконувалися приховані передачі – лише 28 разів за весь час. Процент ефективності склав всього 53.5%. Можливо тому, що приховані передачі вважаються досить складними у виконанні, так як гравець робить їх без зорового контролю.

Література

1. Вальтін А.І. Проблеми сучасного баскетболу: навч. посіб. / А. І. Вальтін. – К.: Ін Юре, 2003. – С. 112 – 113.
2. Кафтанова Т. В. Інноваційний підхід до підготовки баскетболістів групи підвищення спортивної майстерності у ВНЗ. *Materialy X mezinarodni vědecko-prakticka konference «Vědecky pokrok na přelomu tysyachalety».* – Польща, 2014. – С. 45 – 47.
3. Корягин В.М. Актуальные проблемы физической и технической подготовки баскетболистов высокой квалификации в процессе многолетней тренировки / В.М. Корягин // *Физическое воспитание студентов творческих специальностей* : Сб. научн. тр., №5 – Харьков, 2001. – С. 6 – 14.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). *Навчальний посібник* / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014. – С. 125.
5. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімп. л-ра, 2004. – С. 88.
6. Поплавский Л.Ю. Оптимизация подготовки баскетболистов высокой квалификации на основе объективной оценки показателей их соревновательной деятельности / Л.Ю. Поплавский, С.Е. Шутова // *Материалы Международного научного конгресса: «Спорт. Олимпизм. Здоровье».* – Кишинев, 2016. – С. 287 – 293.

References.

1. Valtin A. I. (2003) Problemy suchasnoho basketbolu: navch. posib. Kiiv: In Yure. P. 112–113.
2. Kaftanova T. V. (2014) Innovatsiyni pidkhid do pidhotovky basketbolistiv hrupy pidvyshchennia sportyvnoi maisternosti u VNZ. *Materialy X mezinarodni vědecko-prakticka konference «Vědecky pokrok na přelomu tysyachalety».* Polshcha. P. 45 – 47.
3. Koryagin V. M. (2001) Aktualnye problemy fizicheskoy i tehniceskoy podgotovki basketbolistov vysokoy kvalifikatsii v processe mnogoletnej trenirovki. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih specialnostej* : Sb. nauchn. tr., №5. Harkov. P. 6 – 14.
4. Kostiukevych V. M. (2014) Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovyykh vydiv sportu). *Navchalnyi posibnyk.* Vinnytsia : Planer. P. 125.
5. Poplavskiy L. Yu. (2004) *Basketbol: pidruch. dla stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykh. i sportu.* Kiiv : Olimp. l-ra. P. 88.
6. Poplavskij L. Yu., Shutova S. E. (2016) *Optimizaciya podgotovki basketbolistov vysokoy kvalifikatsii na osnove obektivnoj ocenki pokazatelej ih sorevnovatelnoj deyatelnosti.* *Materialy Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa: «Sport. Olimpizm. Zdorove».* Kishinev. P. 287 – 293.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).42

Кириченко О.В
ст. викладач
Атаманюк С.І.

доцент, канд. наук з фіз. виховання і спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ВПРАВ ЙОГИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Підвищення ефективності процесу фізичного виховання, мотивації до занять фізичними вправами, потребує використання нових нетрадиційних оздоровчих систем. Аналізуючи методики різних оздоровчих систем ми дійшли висновку, що оптимальними для здобувачів вищої освіти будуть вправи з йоги для нормалізації дихальної функції організму. Основною метою йоги є оздоровлення організму в цілому, усунення проблем із зайвою вагою, розкриття можливостей тіла, духовного розвитку. Ще одна перевага – доступність йоги для людей практично всіх вікових категорій, статевої приналежності, оскільки основою будь-якого комплексу вправ являється продуманість, безпека і всебічна розвиненість. У статті обґрунтовується доцільність використання вправ йоги для студенток спеціальної медичної групи. Визначено перспективи використання оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, основними елементами якої є асани (пози) і пранаяма (комплекс дихальних вправ).

Ключові слова. Фізичне виховання, оздоровлення організму, вправи йоги, студенти спеціальної медичної групи, відхилення стану здоров'я, медитація.

Кириченко Е.В., Атаманюк С.И. Использование оздоровительных упражнений йоги на занятиях физической культуры студентов специальных медицинских групп.

Повышение эффективности процесса физического воспитания, мотивации к занятиям физическими упражнениями, требует использования новых нетрадиционных оздоровительных систем. Анализируя методики различных оздоровительных систем, мы пришли к выводу, что оптимальным для соискателей высшего образования будут упражнения йоги для нормализации дыхательной функции организма. Основной целью йоги является оздоровление организма в целом, устранение проблем с лишним весом, раскрытие возможностей тела, духовного