

- 6.Sabadosh M. V. (2016) "Means of physical rehabilitation in health recovery of children with recurrent bronchitis". Molodlzhniy naukoviy visnik ShidnoEvropeyskogo natsionalnogo universitetu Imeni Lesi Ukrayinki. Flzichne vihovannya I sport: zhurnal. Lutsk.: Vol. 21, Pp. 126-131. (In Ukrainian).
- 7.Sukhan V. S., Dychka L. V., Blaha O. S. (2014) Likuvalna fizychna kultura pry zakhvoriuvanniakh orhaniv dykhannia [Therapeutic physical culture in respiratory diseases]: metodychni rekomendatsii. Uzhhorod, 51 p. (In Ukrainian).
- 8.Tatochenko V. K. (1998) Populiarniia pulmonolohiia detskooho vozrasta [Popular pulmonology of childhood]. Moskva: Zdorove, 121 p. (In Russian).
- 9.Khrystova T. Ye. Sukhanova H. P. (2015) Osnovy likuvalnoi fizychnoi kultury [Fundamentals of Therapeutic Physical Culture]: navch. poslbnik. Melltopol: TOV Kolor Print, 172 p. (In Ukrainian).

УДК : 378.091.3 : 796. 323.2

Назаренко Л. І.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Шпичка Т. О.
Національний університет харчових технологій, м. Київ

УДОСКОНАЛЕННЯ КИДКА СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІСТОК У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

У статті розглядається проблема підготовки жіночої студентської баскетбольної команди. Проаналізовано дані науково-методичної літератури з питань фізичної та техніко-тактичної підготовленості баскетбольних команд різного рівня. Визначено, що основними компонентами навчально-тренувальної та змагальної діяльності баскетболісток є показники влучності кидків. Розроблено та перевірено експериментальну програму тренування влучності кидків з використанням вправ швидкісно-силової та координаційної спрямованості у навчально-тренувальному процесі студенток-баскетболісток. У дослідженні використано батарею тестів для перевірки результативності кидків з різних дистанцій, де встановлено позитивні зміни у восьми із десяти показниках тестування.

Ключові слова: баскетбол, навчально-тренувальний процес, показники, баскетболістки, кидки.

Назаренко Л. И., Шпичка Т. А. Совершенствование броска студенток-баскетболисток в учебно-тренировочном процессе. В статье рассматривается проблема подготовки женской студенческой баскетбольной команды. Проанализированы данные научно-методической литературы по вопросам физической и технико-тактической подготовленности баскетбольных команд разного уровня. Определено, что основными компонентами учебно-тренировочной и соревновательной деятельности баскетболисток являются показатели точности бросков. Разработана и проверена экспериментальная программа тренировки меткости бросков с использованием упражнений скоростно-силовой и координационной направленности в учебно-тренировочном процессе студенток-баскетболисток. В исследовании использована батарея тестов для проверки результативности бросков с разных дистанций, где установлены положительные изменения в восьми из десяти показателях тестирования.

Ключевые слова: баскетбол, учебно-тренировочный процесс, показатели, баскетболистки, броски.

Nazarenko Liudmyla, Shpychka Taras. Improvement of the Basketball Student Girls' Throw In the training process.

The article deals with the problem of preparing a women's student basketball team. The data of scientific and methodical literature on the issues of physical and technical and tactical readiness of basketball teams of various levels are analyzed. It has been determined that the main components of training and competitive activity of basketball players are indicators of accuracy of throws. The following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, pedagogical observation, methods of mathematical statistics. The experimental program of training the attentiveness of the throws using the exercises of the speed-force and coordination orientation in the training process of student-basketball players was developed and tested. In the research, a battery of tests was used, such as: 50 throws from the middle distance (quantity of hits); 30 throws from the distant distance (quantity of hits); acceleration 28 m after 5 average throws (quantity of hits from 30 throws); quantity of hits from 30 average throws under 45°, 50 medium and long throws for 2 points from each point; Acceleration 28 m after failure (quantity of hits from 30 average throws); the quantity of medium and long throws in 4 minutes.; 20 throws from the middle distance; 20 throws from a distant distance; 30 free throws (quantity of hits) to check the effectiveness of throws from different distances. There are positive changes in eight out of ten test indicators.

Key words: basketball, training process, indicators, basketball players, throws.

Актуальність теми. Стрімке зростання досягнень і висока конкуренція в баскетболі вимагає постійного пошуку нових, більш ефективних засобів і методів підготовки спортивного резерву. Небувале зростання обсягів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень, високий рівень конкуренції при формуванні національних збірних та інших баскетбольних команд пред'являє особливі, підвищені вимоги до всіх сторін підготовленості спортсменок-баскетболісток.

На думку Т.В. Вознюк [1, с. 2], сучасний жіночий баскетбол наближений до чоловічого та характеризується атлетичною манерою боротьби за м'яч під кошиком, високим стрибком під час кидків і в розіграві спірних м'ячах, активними діями під час одноборств, умінням гравців швидко реагувати на різні дії з м'ячем і без нього, високим рівнем володіння технікою передач, дриблінгу, кидків в умовах силової боротьби. Необхідність досягнення перемог на змаганнях різних рівнів зумовлює постійне зростання вимог до підготовленості баскетболісток, що стосується будь-якого гравця, незалежно від ігрового амплуа.

Загострення протистояння студентських жіночих баскетбольних команд вимагає від тренерів обліку всіх аспектів підготовки та участі команди в змаганнях. Змагання є системо утворюючою ланкою, яка визначає цілісну систему організації та методів підготовки для досягнення спортивних результатів. Вивчення змагальної діяльності клубів і гравців в сучасному баскетболі дозволяє акцентувати увагу на її провідні характеристики – індивідуальної та командної ефективності техніко-тактичних дій в процесі гри і всього турніру, рейтингової оцінки гравців і команди в цілому. Комплекс цих показників значною мірою зумовлює результативність команди і рівень спортивної майстерності гравців [4, с. 46].

До участі в чемпіонатах кожна баскетболістка повинна досягти певного рівня фізичної, технічної, психологічної, вольової, моральної підготовленості, що дозволить не лише витримати напругу гри, але й швидше відновити сили після її закінчення [4, с. 46].

Для вирішення завдань оптимального управління підготовкою спортивних резервів необхідно систематично оцінювати зміни рівня підготовленості, відповідність тренувальних навантажень адаптаційним можливостям спортсменок протягом усього періоду підготовки. Інформацію про ці зміни можна отримати, застосовуючи науково обґрунтовану систему контрольних випробувань і нормативів, показників функціонального стану, що дозволяють контролювати рівень розвитку як окремих фізичних якостей, так і різних сторін підготовленості спортсменок в цілому [2, с. 74].

Основними компонентами навчально-тренувальної та змагальної діяльності баскетболісток є показники влучності кидків. Якість цього технічного прийому є вирішальним фактором у досягненні перемоги. Кидок м'яча однією рукою в стрибку є одним з найбільш складних в координаційному відношенні прийомів гри баскетбол. Складність полягає в управлінні складної внутрішньо- і між'язової координації при використанні інерційних і реактивних сил. Все це ускладнюється безопорним положенням гравця при виконанні кидка і жорстким лімітом часових параметрів. Стабілізація часових, силових і просторових параметрів руху забезпечує високу ефективність кидка м'яча в кошк [5, с. 159].

Як зазначає Л. Ю. Поплавський [3, с. 289], розширене і поглиблене вивчення проблеми особливостей ефективної атакуючої діяльності жіночих команд дозволить мати орієнтири при підготовці кваліфікованих гравців, розкрити їх нові потенційні можливості.

Мета дослідження – визначити вплив експериментальної програми тренування для підвищення точності кидків у навчально-тренувальному процесі студенток-баскетболісток.

Результати дослідження. Дослідження проводилися на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ). У дослідженні взяли участь 15 студенток групи підвищення спортивної майстерності з баскетболу, які виступають у регулярному Чемпіонаті м. Києва серед студентських команд.

Навчально-тренувальні заняття у групі підвищення спортивної майстерності з дівчатами баскетболістками проводилися три рази на тиждень по 90 хв. і традиційно складалися з підготовчої, основної та заключної частин. У підготовчій частині тренувального заняття ми використовували рухливі ігри з різною вагою м'ячів для формування «відчуття м'яча», стретчинг, бігові та спеціальні підготовчі вправи.

В основній частині застосовувались вправи техніко-тактичного характеру: різноматнітні вправи і завдання для удосконалення ведення і передач м'яча, швидкий прорив в парах, трійках з активною протидією захистника, переміщення в захисній стійці, вправи на швидкість зі зміною напрямку від нападу до захисту, виконання кидків з чергуванням дистанції (дальня, середня, ближня), швидкісні кидки с середньої дистанції у стрибку з пасивним і активним опором захисників, кидки після прискорення, виконання кидків з програмуванням ситуаційних установок, спрямованих на стабільність виконання кидка і варіювання висоти траєкторії і часових параметрів кидка, використання фонового навантаження при виконанні кидків інтервальним методом.

Головними засобами заключної частини тренування були помірний біг, вправи на розслаблення, кидки з низькою інтенсивністю та розбір комбінацій.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження та методи математичної статистики. Статистична обробка включала розрахунок статистичних параметрів виробки: середніх значень (X), середнього квадратичного відхилення (δ) і помилки середньої арифметичної (t). Достовірність відмінностей вибіркового середнього визначалася за критерієм Стьюдента. Достовірність вважалася суттєвою при 5% рівні значимості ($P < 0,05$), який прийнято вважати надійним в педагогічних дослідженнях.

Дослідження результативності кидків студенток-баскетболісток здійснювалося на початку та в кінці педагогічного експерименту за такими тестами:

- Тест 1. 50 кидків із середньої дистанції (кількість влучень);
- Тест 2. 30 кидків з дальньої дистанції (кількість влучень);
- Тест 3. прискорення 28 м після 5-ти середніх кидків (кількість влучень із 30 кидків);
- Тест 4. кількість влучень із 30 середніх кидків під $\angle 45^\circ$;
- Тест 5. 50 середніх і дальніх кидків по 2 з кожної точки;
- Тест 6. прискорення 28 м після промаху (кількість влучень із 30-ти середніх кидків);
- Тест 7. кількість середніх і дальніх кидків за 4 хв.;
- Тест 8. 20 кидків із середньої дистанції;
- Тест 9. 20 кидків з дальньої дистанції;
- Тест 10. 30 штрафних кидків (кількість влучень) (рис. 1).

У результаті впровадження експериментальної програми удосконалення кидків у навчально-тренувальній процес студенток баскетбольної команди відбулися позитивні зміни майже по всім показникам.

Так, у *тесті 1* (50 кидків із середньої дистанції (кількість влучень)) на початку експерименту середній показник

влучності становив $23,9 \pm 1,95$ влучень, тоді як в кінці експерименту - $27,2 \pm 1,73$ ($p < 0,05$), результативність підвищилась на 13,8 %.

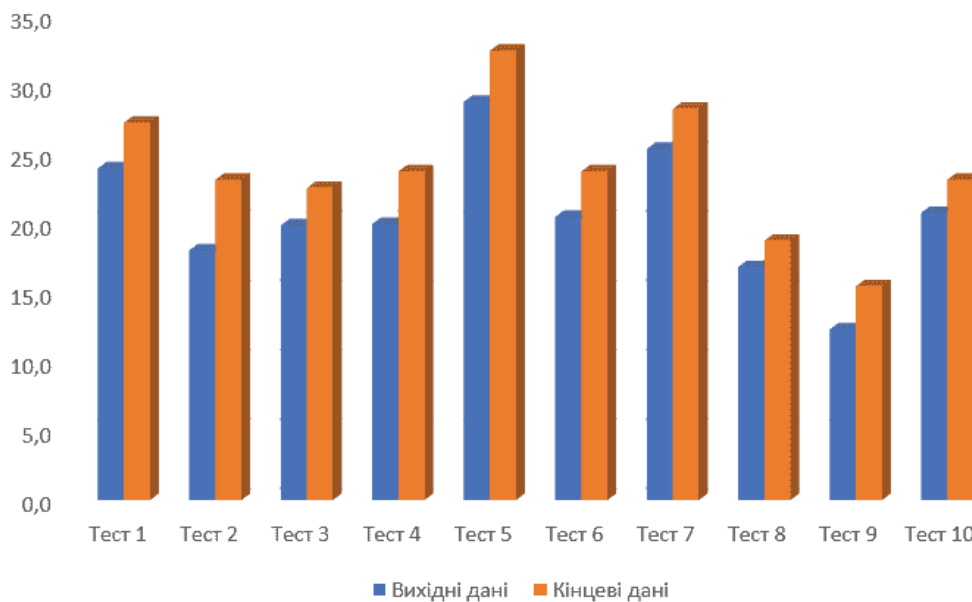


Рис. 1. Показники результативності кидків студенток-баскетболісток до і після педагогічного експерименту

Статистично значне підвищення показників відбулося в *тесті 2* (30 кидків з дальньої дистанції (кількість влучень)). Вихідні дані на початку становили $18,0 \pm 1,4$ влучень, кінцеві - $23,1 \pm 0,87$ ($p < 0,05$), якісний показник склав 28,3 %.

Що стосується *тесту 3* (прискорення 28 м після 5-ти середніх кидків (кількість влучень із 30 кидків)), то на початку виконання кількість влучень у баскетболісток становила $19,8 \pm 1,73$, а в кінці досліджуваного періоду - $22,5 \pm 1,44$ ($p < 0,05$) і дані зросли на 13,6 %.

Результати *тесту 4* (кількість влучень із 30 середніх кидків під $\angle 45^\circ$) показали наступне: на початку дослідження кількість влучень дівчатами становила $19,9 \pm 0,5$, тоді як в кінці дослідження - $23,7 \pm 0,97$ ($p < 0,05$), приріст показника склав 19,0 %. Середній показник *тесту 5* (50 середніх і дальніх кидків по 2 з кожної точки) у дівчат баскетболісток становив на початку тестування $28,7 \pm 1,73$, а в кінці - $32,4 \pm 2,38$ ($p < 0,05$). Дані цього тесту зросли на 12,9 %.

Показники *тесту 6* (прискорення 28 м після промаху (кількість влучень із 30-ти середніх кидків)) також характеризуються покращенням результатів: вихідні дані влучності кидків у баскетболісток були $20,4 \pm 1,19$, кінцеві покращилися до $23,7 \pm 1,08$ ($p < 0,05$) що склали 16,2 %. Слід зауважити, що у дослідженні *тесту 7* (кількість середніх і дальніх кидків за 4 хв.) у дівчат хоча спостерігається покращення влучності кидків (на початку - $25,3 \pm 1,95$, в кінці - $28,2 \pm 1,84$), але ці результати виявились не достовірними ($p > 0,05$) і зросли лише на 11,4 %.

Аналогічна картина відбулась з *тестом 8* (20 кидків із середньої дистанції), за яким кількість попадань в кошик у дівчат виявилась не достовірною і склала на початку тестування $16,8 \pm 0,54$, в кінці - $18,7 \pm 0,76$ ($p > 0,05$), дані зросли на 11,3 %. Що стосується *тесту 9* (20 кидків з дальньої дистанції), то були досягнуті значні зміни на 25,2 %. На початку тестування середній результат склав $12,3 \pm 1,3$, в кінці - $15,4 \pm 0,76$ ($p < 0,05$). Дані *тесту 10* (30 штрафних кидків (кількість влучень)) показують, що результативність штрафного кидка у студенток баскетбольної команди зросла на 11,6 %, середній показник влучань зі штрафної лінії на початку дослідження становив $20,7 \pm 1,19$, в кінці - $23,1 \pm 1,19$ ($p < 0,05$).

Таким чином, впровадження розробленої експериментальної програми тренування з удосконалення кидка для дівчат студентської баскетбольної команди мало позитивний вплив на точність виконання кидка з різних дистанцій.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні динаміки результативності кидків жіночої студентської баскетбольної команди на основі протокольних даних регулярного чемпіонату серед студентських жіночих команд.

Висновки. Таким чином, впровадження у навчально-тренувальний процес комплексу спеціальних вправ швидкісно-силової і координаційної спрямованості при виконанні кидків з різних дистанцій дозволяють стверджувати, що покращилась якість виконання середніх, дальніх та штрафних кидків у дівчат студентської баскетбольної команди. Представлені результати можуть служити орієнтирами розвитку швидкості і влучності кидків при підготовці баскетболісток різної кваліфікації.

Література

1. Вознюк Т. В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки: автореф. дис. канд. наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт / Т. В. Вознюк. – Л., 2006. – 22 с.

2. Кудряшов Е. В. Моделирование силовой подготовленности спортсменок в баскетболе и футзале / Е. В. Кудряшов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №1. – С. 73 – 75.

3. 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». – Т. II / Кишинев, 2016 г. – С. 287 – 293.

4. Сушко Р. О. Модельні характеристики кваліфікованих баскетболісток на основі врахування ігрового амплуа / Р. О. Сушко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 1. – С. 45 - 52.

5. Шукшин Н. В., Лобурева М. Е. Эффективность бросков мяча в ходе соревновательной деятельности баскетболистов / Н. В. Шукшин, М. Е. Лобурева / Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции с элементами научной школы для молодых ученых: Из-во ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева». Саранск, 2016. С. 157 – 162.

References

1. Voznyuk T. V. (2006) "Optimization of the training process of skilled basketball players by means of speed-force orientation at the pre-adversary stage of preparation": author's abstract. dis Cand. Sciences on physical sciences. and sports: specials. 24.00.01 - Olympic and professional sport. Lviv : 22 p.

2. Kudryashov E. V. (2016) "Modeling the strength training of athletes in basketball and futsal" Theory and practice of physical culture. No1. P. 73 - 75.

3. Poplavsky L. Yu. (2016) "Optimization of training of highly qualified basketball players on the basis of an objective assessment of the indicators of their competitive activity". Proceedings of the International Scientific Congress: Sport. Olympism. Health. Volume II. Kishinev : P. 287 – 293.

4. Sushko R.O. (2011) "Model characteristics of the qualified basketball players on the basis of playing the role of the game". Slobozhansky Scientific and Sport Bulletin. No. 1. P. 45 – 52.

5. Shukshin N. V., Lobureva M. Ye. (2016) "Efficiency of ball throws during the competitive activity of basketball players". Collection of scientific papers on the materials of the international scientific-practical conference with elements of a scientific school for young scientists: Publishing FGBOU IN of the Mordovia State Pedagogical Institute named after M. E. Evseyev. Saransk : pp. 157–162.

УДК: 796.011.1-057.87:614

Нестеренко Т. М.,

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

НАУКОВО-ОСВІТНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті проаналізовано науково-педагогічну та спеціальну методичну літературу з питань науково-освітніх аспектів формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності. Здійснено дефінітивний аналіз понять "здоров'язбережувальна діяльність", "здоров'язбереження" та "здоровий спосіб життя". Проведено анкетування студентів другого курсу гуманітарних спеціальностей НПУ імені М. П. Драгоманова. На основі результатів анкетування встановлено, що 80 % студентів вважають доцільним формувати у них позитивне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності; лише у 28,89 % студентів повністю сформоване позитивне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності; повністю володіють знаннями про зміст здоров'язбережувальної діяльності 24,44 % студентів; отримують знання про здоров'язбережувальну діяльність від викладача на заняттях з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» лише 13,34 % студентів; хотіли б на заняттях з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» отримати інформацію про здоров'язбережувальну діяльність 44,44 % студентів; потребують розробленого і призначеного саме для них комплексу фізичних вправ для зміцнення здоров'я 66,67 % студентів.

Ключові слова: студенти, здоров'язбережувальна діяльність, фізичне виховання, здоровий спосіб життя.

Нестеренко Т. М. Научно-образовательные аспекты формирования положительного отношения студентов гуманитарных специальностей к здоровью сберегательной деятельности. В статье проанализирована научно-педагогическая и специальная методическая литература по вопросам научно-образовательных аспектов формирования положительного отношения студентов гуманитарных специальностей к здоровьесберегательной деятельности. Осуществлен анализ дефиниций «здоровьесберегательная деятельность», «здоровьесбережение» и «здоровый образ жизни».

Проведено анкетування студентів другого курсу гуманітарних спеціальностей НПУ імені М.П. Драгоманова. На основі результатів анкетування встановлено: 80% студентів вважають доцільним формувати у них позитивне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності; лише у 28,89% респондентів повністю сформоване позитивне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності; повністю володіють знаннями про зміст здоров'язбережувальної діяльності 24,44% проанкетованих; отримують знання про здоров'язбережувальну діяльність від викладача на заняттях з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» лише 13,34% студентів; хотіли б на заняттях з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» отримати інформацію про здоров'язбережувальну діяльність 44,44% студентів; потребують розробленого і призначеного саме для них комплексу фізичних вправ для зміцнення здоров'я 66,67% студентів.

Ключевые слова: студенты, здоровьесберегательная деятельность, физическое воспитание, здоровый образ жизни.