

Science: 13.00.02. (13.00.04.). Kyiv, 2000. 41 p.

2. Zagura F., Zubrytsky S. Features of the use of games and specialized game complexes with novice wrestlers Greco-Roman style. Young sports science of Ukraine. Lviv, 2012. – Т. 1. p. 94-98.

3. Koryukaev M., Martynov Yu., Sobolenko A. Influence of speed and strength qualities on physical fitness of students in the process of freestyle wrestling. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 12 (1443). p. 14-17.

4. Ananchenko K., Khatsaiuk O., Zagura F., Ogniyova L. Improvement of technical and tactical training of judokas aged 17-18. «Martial arts». Kharkiv, 2020. – Issue 2 (16). p. 4-13.

5. Vitacca M., Carone M., Clini E., et al. Joint Statement on the Role of Respiratory Rehabilitation in the COVID-19 Crisis: The Italian Position Paper. Respiration 2020; 99: 493-499.

6. Khatsaiuk O., Kindzer B., Karasevich S., Sklyarenko V., Olenchenko V. Physical therapy program for veteran fighters after treatment of coronavirus disease (COVID-19). Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporizhzhia, 2021. – Issue 74 (T.1). p. 162-167.

7. Dobrodub E., Zakharina A., Zakharina E. Features of distance learning in the discipline "Theory and methods of fitness". Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporizhzhia, 2021. – Issue 78 (T.1). p. 181-186.

8. Khatsayuk O., Rusyn L., Vanyuk D., Slatvinska A., Stetsenko D., Klyuka A., Sadovska I. Testing the effectiveness of physical therapy methods for female students of higher education institutions after treatment of coronavirus disease (COVID-19). Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 8 (139). p. 110-117.

9. Sazonov V. Correction of recovery processes in the body of skilled fighters: abstract diss. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.01. Kyiv, 2017. 20 p.

10. Rybalko P., Rusyn L., Shanta I., Titovych A. Lazorenko S., Khatsayuk O. Essential characteristics of the formation of readiness of specialists in physical education and sports to use the technique of Kinesiotaping. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 5. Pedagogical sciences: realities and prospects. Kyiv, 2021. – Issue 82. p. 127-133.

11. Rusin L. The program of formation of readiness of trainers on martial arts to application of means of physical therapy in system of self-education: collect. monogr. Vinnitsa: European Scientific Platform, 2021. p. 1-33.

12. Gonchar G., Bulgakova T., Lazorenko S., Khomenko S., Stasiuk R. Criteria, levels of formation of readiness of specialists in physical education and sports to use the technique of kinesiological taping in professional activities. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 9 (140). p. 41-61.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).08

УДК 796.323.2:378(045)

Бондар А. А.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно - економічний інститут ДТЕУ,
Дусь С. В.
викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК
Вінницькій національній медичній університет ім. М. І. Пирогова,
Колос О. А.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький національний технічний університет

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІСТОК У НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО

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 виростили на 20-30 %, що вказує на ефективність розроблених нами методичних рекомендацій.

Ключові слова: технічна підготовленість, баскетбол, студентки.

Bondar A., Dus S., Kolos O. Improvement of technical preparedness of basketball students in non-profile.
The article analyzes the technical readiness of students who play basketball as part of the university team. After analyzing the

literature and Internet data, we found the main indicators of technical readiness in basketball, namely: catching the ball, passing the ball, driving the ball, throws in the basket at close range, throws in the basket from medium distance, throws in the basket from a long distance, moving the player, picking up the ball. Our survey of experts with the subsequent completion of questionnaires allowed us to obtain an assessment of the technical readiness of basketball players. After analyzing the data, we found that the best players in the university team have such an element of basketball technique as catching the ball 7.5 points. The lowest score among all indicators of technical readiness of basketball players received three: throws in the basket from the middle distance 5.5, throws in the basket from a long distance 4.9, movement of the player 4.6. Having received the above data, we have developed guidelines aimed at improving performance for athletes involved in the basketball section in the Free Economic Zone. Our study found that all indicators of the technique of qualified basketball players increased by 20-30%, which indicates the effectiveness of our guidelines. Our research will help coaches to choose sets of exercises aimed at improving the worst indicators of technical fitness of basketball players and use them in the training process to improve the results of the game.

Key words: technical training, basketball, 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 [9].

Системний розвиток сфери фізичної культури і спорту в Україні визначають значимість постійного пошуку нових методик навчання та засобів [6]. 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.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Традиційним методикам технічної підготовки більше 40 років, тому проблемою зростання технічної майстерності є укоріненна система навчання елементам техніки [1].

На думку Гурєва А.А. підвищенню рівня техніко-тактичної і кондиційної підготовленості гравців у баскетболі: результативності, стабільності і економічності виконання рухових дій в грі, сприяє розвиток координаційних здібностей [2]. Гринчук А.А. та Чехівська Ю.С. та ін. також вважають, що розвиток рівня техніко-тактичної підготовленості гравців у баскетболі залежить від координаційних здібностей [3].

У своїх дослідженнях Козина Ж.Л. пропонує використовувати поліграфічні посібники, відеофільми, мультимедійні фільми для вивчення елементів техніки та тактики у ігрових видах спорту [6].

Поплавський Л.Ю. вважає, що для удосконалення елементів техніки потрібно використовувати моделі баскетболів високої кваліфікації [7]. Ільчишина В.В. пропонує для удосконалення техніки гри у баскетбол використовувати обчислювальну техніку, яка дозволяє створити для спортсменів такі умови чуттєвого відображення дійсності, завдяки яким вони можуть більш об'єктивно і за більш короткий час досить повно пізнати внутрішні закономірності рухів зі складно координаційною структурою, недоступні при звичайних способах організації пізнавальної діяльності спортсменів [4, 5].

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 проведено повторне опитування експертів з подальшим заповненням анкет та отриманням балів з рівня технічних показників спортсменів. Отримані дані представленні на рис. 1. 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 збільшились 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.

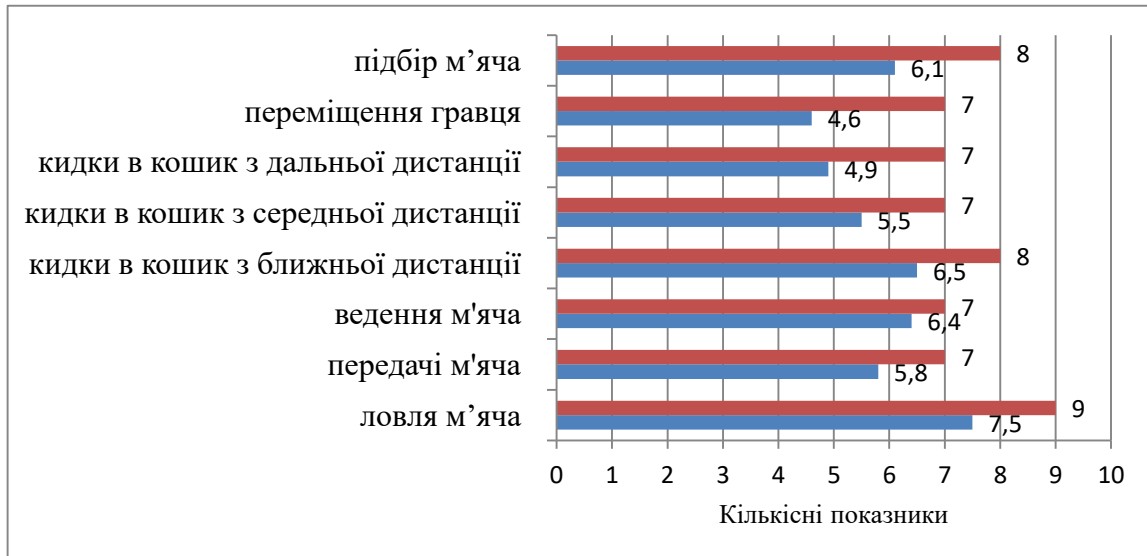


Рис. 1. Результати оцінки володіння основними елементами техніки гравців збірної команди університету з баскетболу.

■ — показники на початку експерименту;

■ — показники на кінці експерименту.

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, пріорит у балах вказує на підвищення і тактичної підготовки баскетболісток.

Висновки. Проведене нами дослідження виявило що всі показники техніки кваліфікованих баскетболісток виросли 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. Аналіз технічної підготовленості студенток-баскетболіток. / А.А. Бондар, С.В. Дусь, Л.І. Пільганчук, Є.І. Іванова / Науковий часопис Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2021. – Випуск 10(141) – С. 23-25.
2. Гурьев А.А. Методика специальной физической подготовки для повышения координационных способностей и вестибулярной устойчивости волейболистов с учетом их морфофункциональных особенностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04, 14.03.01 / Гурьев Александр Александрович ; ФГОУ ВПО «Московская гос. акад. физ. культуры». – Малаховка, 2010. – С. 20-24.
3. Гринчук А.А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах. / А.А. Гринчук, Ю.С. Чехівська, О.А. Гуренко // Науковий часопис. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2018. – Вип. 6 (100). – С. 85-89.
4. Ільчишина В.В. Баскетбол 3х3 як перспективний напрямок розвитку спорту у закладах вищої освіти. / В.В. Ільчишина, А.А. Бондар // Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – Вип.7 (115) 19. – С.44-47.
5. Ільчишина В.В., Бондар А.А. Комп'ютерні технології тренування у баскетболі. / В.В. Ільчишина, А.А. Бондар // Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – Вип. 6 (114)19. – С.46-49.
6. Козина Ж.Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементов техники и тактики в спортивных играх. / Ж.Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 58-64.
7. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська. література, 2004. – 442 с.
8. Роголь І.В. Сучасні підходи до удосконалення тактики гри волейбол у студентів ЗВО. / І.В. Роголь, С.С. Васькевич // Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – № 6(114)19. – С. 51-54.

9. Сальникова С. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу. / Світлана Сальникова, Олександр Гуренко, Микола Пуздимір // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця-Житомир, 2017. – № 4. – С. 226-231.

10. Щасливий С. М. Аналіз методики вдосконалення техніки кидка в баскетболі на етапі попередньої базової підготовки. / Щасливий С.М., О.О. Шевцов, М.І. Пилипенко // Актуальные научные исследования в современном мире. – №11-3 (67). – 2020. – С. 128-132.

11. Chad Carlson. Basketball's Forgotten Experiment: Don Barksdale and the Legacy of the United States Olympic Basketball Team. The International Journal of the History of Sport. 2010. – Vol.27(8). – p. 1330-1359.

12. Sin, Ben. Slam Dunk: How Japan's Love of Basketball Can Be Traced Back to a Comic [Текст]: электронный // Sports Illustrated: Интернет-портал. – URL: <https://www.si.com/extra-mustard/2013/05/07/slam-dunk-how-japans-love-of-basketball-can-be-traced-back-to-a-comic> .

13. Scott, J. Step-by-step basketball fundamentals for the player and coach / J. Scott. – Massachusetts, 2001. – 174 p.

References

1. Bondar A.A., Dus S.V., Pilganchuk L.I., Ivanova E.I., Analysis of technical readiness of female basketball players. Naukovyy chasopys. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury. Kyiv, 2021. – Vol. 10 (141) – p. 23-25.

2. Guriev, A.A. The method of special physical training for increasing the coordination abilities and vestibular stability of volleyball players, taking into account their morphofunctional features. author's abstract. dis. ... cand. ped.; Federal State Educational Institution of Higher Professional Education "Moscow State University. acad. fiz. culture, Malakhovka, 2010. – p.20-24.

3. Hrynchuk A.A., Chekhiv's'ka Y.U.S. and Hurenko O.A., Improvement of technical and tactical skills of basketball students in higher educational establishments. Naukovyy chasopys. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fyzichna kul'tura i sport). Kyiv, 2018. – Vol. 6 (100). – p. 85-89.

4. Ilchyshyna V.V., Bondar A.A. 3x3 basketball as a promising direction of sports development in higher education institutions". Naukovyy chasopys. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fyzichna kul'tura i sport). Kyiv, 2019. – Vol. 7 (115) 19. – p. 44-47.

5. Ilchyshyna V.V., Bondar A.A. Computer technology training in basketball. Naukovyy chasopys. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fyzichna kul'tura i sport). Kyiv, 2019. – Vol. 6 (114) 19. – p. 46-49.

6. Kozina Zh.L. Methods of application of modern information technologies for the activation of the figurative perception of the elements of technology and tactics involved in sports games. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 2007. – Vol. 1. – p. 58-64.

7. Poplavsky L.Yu. Basketball. Olympic. Literature. Kyiv, 2004. – 442 p.

8. Rohal' I.V., Vas'kevych S.S. (2019), "Modern approaches to improving the tactics of volleyball among freelance students", Naukovyy chasopys. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fyzichna kul'tura i sport). Kyiv, 2019. – Vol. № 6(114)19. – p. 51-54.

9. Sal'nykova S., Hurenko O. and Puzdymir M. (), "Dynamics of indicators of physical fitness of university students under the influence of swimming, athletics and boxing", Fyzichna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi. Vinnytsya-Zhytomyr, 2017. – Vol. № 4. – p. 226-231.

10. Shchaslyvyy S.M., Shevtsov O.O., Pylypenko M.I. Analysis of methods for improving the technique of throwing in basketball at the stage of preliminary basic training. Aktual'nye nauchnye yssledovaniya v sovremennom myre. 2020. – №11-3 (67). – p. 128-132.

11. Chad Carlson. Basketball's Forgotten Experiment: Don Barksdale and the Legacy of the United States Olympic Basketball Team. The International Journal of the History of Sport. 2010. – Vol.27(8). – p. 1330-1359.

12. Sin, Ben. Slam Dunk: How Japan's Love of Basketball Can Be Traced Back to a Comic // Sports Illustrated. – URL: <https://www.si.com/extra-mustard/2013/05/07/slam-dunk-how-japans-love-of-basketball-can-be-traced-back-to-a-comic>.

13. Scott, J. Step-by-step basketball fundamentals for the player and coach / J. Scott. – Massachusetts, 2001. – 174 p.