



**ВІСНИК**  
**МІЖНАРОДНОГО**  
**ДОСЛІДНОГО ЦЕНТРУ**

**“ЛЮДИНА: МОВА, КУЛЬТУРА,  
ПІЗНАННЯ”**



**Том 11**

*В.В. Василенко  
м. Кривий Ріг, Україна*

## **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВИКОНАННЯ КИДКІВ У БАСКЕТБОЛІ**

*У статті підібрана методика навчання техніці виконання кидків у баскетболі.  
In this article is choused the studing technique`s method of executing casts in basketball.*

У сучасному житті використання занять фізичними вправами направлене не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу на широкі верства населення [3]. Для вирішення такої глобальної проблеми найбільш ефективними засобами є передусім спортивні ігри [1,4].

Сучасний баскетбол знаходиться на стадії збільшення показників моторної щільності ігрових дій у спортсменів за гру [2,4].

У відповідності з комплексною програмою виховання школярів баскетбол є одним із засобів фізичного виховання. Техніка гри у баскетбол різноманітна. Кінцевою метою переміщення гравця по майданчику з м'ячем та без м'яча є кидки у кошик. Розуміння цього положення викладачем та учнями підвищує мотиваційний рівень при виконанні вправ. Які направлені на вдосконалення цих допоміжних ігрових навичок. Гравець не може стати снайпером, не вдосконалюючи постійно свої здібності у прискореннях, зупинках та поворотах, швидкому зміні напрямку при веденні та передачах м'яча. Від влучності кидка у кошик у кінцевому результаті залежить успіх у грі. Кидкам м'яча школярі починають навчатися з 5-6 класів. Знання та розуміння рівня навчасності та динаміки становлення техніки кидку дозволить вчителям підбирати та використовувати у процесі навчання засоби, які забезпечують навчання на більш високому рівні.

**Мета:** вивчення рівня можливостей обучасності учнів техніці кидка однією рукою від плеча з місця.

**Задачі:** 1. Аналіз літературних джерел.

2. Прослідкувати динаміку показників влучень при кидку однією рукою від плеча з місця.

3. Виявити типові помилки у техніці виконання кидка у учнів при вивченні баскетболу.

**Об'єкт дослідження:** навчальний процес учнів на заняттях з фізичної культури.

**Предмет дослідження:** ефективність засобів навчання та рівень обучасності учнів на заняттях з фізичної культури (баскетбол).

**Наукова новизна.** Враховуючи відсутність даних про рівень можливостей навчання школярів елементам техніки баскетболу, а саме кидку однією рукою від плеча, ми вирішили провести дослідження рівня вміння використовувати цей технічний елемент до, та після навчання.

**Практична значущість.** Ми вважаємо, що данні експериментального дослідження дозволять сформувані педагогічне мислення вчителів про доцільність та ефективність засобів, які використовуються у навчанні виконання техніки кидку однією рукою від плеча.

### Методи дослідження:

- аналітичний огляд спеціальної літератури;
- педагогічне спостереження;
- тестування;
- методи математичної статистики;
- педагогічний експеримент.

У процесі дослідження вивчалася спеціальна література по темі дослідження. Аналіз науково-методичної літератури виконувався для постановки задач, підбору методів дослідження. педагогічні спостереження за діями учнів проводилися у процесі учбових занять для візуального визначення помилок при кидках. Результати заносилися у спеціально розроблену картку-протокол.

Тестування проводилося у два етапи: до виконання навчальної програми з баскетболу та після. Досліджувалися кидки у кошик однією рукою від плеча з відстані 1,5 метрів з правої та лівої сторони від щита, під кутом 45°. Кидки виконувалися серіями по 10 кидків з кожної сторони. Враховувалися кількість влучань, та розраховувався відсоток влучань.

Дослідження проводилися на протязі року на базі Криворізького державного педагогічного університету. У дослідженні приймали участь студенти першого курсу. У період з вересня по грудень всі досліджувані займалися за загальним планом.

У грудні проведене перше тестування, за результатами якого були складені контрольна та експериментальна групи. Склад кожної групи 28 чоловік.

Після обробки результатів першого дослідження була застосована методика управління процесом засвоєння знань та програми виправлення помилок при виконанні кидків від плеча з місця, використовувалися методи: розповідь, показ та детальна обробка повної орієнтовної основи дій, на заняттях фізичного виховання з експериментальною групою.

У контрольній групі навчання проводилося за загальноприйнятою методикою навчання (розповідь, показ, імітація).

Увага викладача головним чином зосереджена на проходженні матеріалу.

Після педагогічного експерименту, який тривав до лютого, для оцінки ефективності педагогічних впливів було проведене повторне обстеження.

Результати вихідного тестування показали, що показники не залежать від рівня навчальності та носять випадковий характер. По початковому тестуванню показники кидків однією рукою від плеча з правої та лівої сторони у контрольній групі трохи перевищували показники експериментальної групи.

За час експерименту в обох групах покращилися показники, які характеризують ефективність володіння технікою кидку від плеча. Проте, це покращення у різних групах учасників експерименту носило різний характер.

При повторному тестуванні у контрольній групі приріст показників відмічається з правої сторони. Можливо це пов'язано з тим, що на заняттях більше приділяли уваги та часу кидкам правою рукою. При виконанні кидків з лівої сторони, студенти приділяли менш уваги техніці кидку. Крім того, вони прагнули виконати кидок швидко, а це призвело до порушення точності рухів. В експериментальній групі був виявлений великий приріст показників, як з правої, так і з лівої сторони. Студенти займалися за запропонованою нами програмою, що достовірно покращило показники.

Аналізуючи отримані данні середні показники складала з правої сторони 6 влучань, з лівої сторони 5,7 влучань, діапазон індивідуальних влучань вихідних показників склав від 1 до 5 влучань, та після запропонованої експериментальної методики з 5 до 8 спроб.

При кидку з правої сторони ( $I = 8,1$ ;  $P < 0,001$ ), лівої сторони ( $I = 6,3$ ;  $P < 0,001$ ). При проведенні занять у експериментальній групі велася послідовна поетапність ускладнення рухового досвіду. Також проводилася робота над помилками.

Таблиця 1

**Зміни показників кидку у дослідній та контрольній групах  
за 5 місяців**

	З правої сторони				З лівої сторони			
	до дослід.		після дослід.		до дослід.		після дослід.	
	дослід.	контр.	дослід.	контр.	дослід.	контр.	дослід.	контр.
X	2,6	3	6	5	2,7	2,8	5,7	3
$\alpha$	0,75		0,75		1		0,5	
M	0,14		0,14		0,19		0,09	
T	8,1		5,2		6,3		6,8	
P	< 0,001				< 0,001			

На етапі початкового вивчення кидка однією рукою від плеча ми виявили позитивну динаміку змін показників тестування у дослідній та контрольній групі. Кращі зміни спостерігалися у дослідній групі. Також спостерігалися типові помилки для вивчення даного конкретного технічного елементу:

1. Неправильне тримання м'яча (кисті).
2. У підготовчій фазі друга рука неправильно тримає м'яч.
3. Ноги під час кидка не працюють.

Своєчасне виправлення цих помилок у дослідній групі і дало позитивний результат, чого не спостерігалося у контрольній групі. На нашу думку запропонована методика може бути ефективною лише за умови постійного контролю за показниками володіння технікою кидку однією рукою від плеча, та виправлення помилок поки рухове вміння ще не закріпилося.

### Література

1. Баскетбол. Броски по кольцу: мастера советуют // Физкультура в школе. – 1990. - №7. – С. 15-17.
2. Баскетбол: учебник для институтов физической культуры // Под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Фис, 1988. – 350 с.
3. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе. – 1990. - № 6, 7. – С. 17-18.
4. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре в баскетбол. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. – К., 1984. – 24 с.