

Примітки: Тест №1 – „Нападаючі удари на влучність”; Тест №2 – «Нападаючі удари проти одиночного блокування»; Тест №3 – «Нападаючі удари проти подвійного блокування»; Тест №4 - „Подачі м'яча на влучність”; Тест №5 „Ускладнені подачі”.

Аналізуючи результати повторного тестування волейболісток контрольної та експериментальної груп встановили, що досліджувані показники у виявилися вищими у порівнянні із показниками початкового тестування. При цьому необхідно відмітити, що дещо більші зміни результатів були вситановлені у волейболісток експериментальної групи. Так під час виконання тестового завдання Нападаючі удари на влучність, у них результат становив – $7,7 \pm 0,8$ влучно виконаних ударів. Під час виконання Нападаючих ударів проти одиночного та подвійного блокування їхні показники становили – $6,1 \pm 0,7$ і $4,7 \pm 0,8$ вдалих спроби. З 15 можливих спроб виконання Подач на влучність вони влучали – $9,2 \pm 0,6$ рази. А під час виконання Ускладнених подач вони виконували – $6,3 \pm 0,7$ вдалих спроб.

В ході аналізу результатів досліджень встановили, що зміни показників з техніко-тактичної підготовки відбулися у обох групах волейболісток. Що вказує на доцільність застосування методик, які використовувалися в процесі тренувань з волейболістками обох груп. При цьому в експериментальній групі у більшості тестових завдань пов'язаних під час виконанням аткувальних дій зміни показників виявилися достовірними ($P < 0,05$). Результати виконання тестових завдань волейболістами контрольної групи були вірогідними під час виконання „Нападаючих ударів на влучність” та „Подач на влучність” ($P < 0,05$).

Висновки.

1. У волейболісток контрольної та експериментальної груп протягом річного циклу тренувань спостерігали зростання показників ефективності виконання техніко-тактичних дій у нападі.

2. Достовірні зміни результатів у волейболісток експериментальної групи виявилися під час виконання тестових завдань: „Нападаючі удари на влучність”, „Нападаючі удари проти одиночного блокування” та під час виконання „Подач на влучність”. У контрольній групі, такі зміни були виявлені під час „Нападаючих ударів на влучність”, та „Подач на влучність” ($P < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому вивченні питань щодо підвищення ефективності техніко-тактичних під час гри у нападі волейболістів різного віку і рівня спортивної кваліфікації.

Список використаної літератури

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 2016. – 224 с.
2. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев, А.Г. Айриянц. – М. : ФиС, 2014. – 270 с.
3. Пименов М.П. Волейбол. Техника и Тактика (Специальные упражнения) / М.П. Пименов. – К.: 2015. – 198 с.
4. Фомин Е.В. Взаимосвязь физической подготовки и технической подготовки в волейболе / Е.В. Фомин. – М.: ФиС, 2014. – 144 с.
5. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов. – К.: 2017. – 188 с.

Науковий керівник: доц. Пустовалов В. О.

Короткий В. А.

Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОНАННЯ КИДКІВ УЧНЯМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ГРИ БАСКЕТБОЛ

Актуальність. Як відомо, основною метою гри у баскетбол, необхідно влучити м'ячем у кошик. Тому, проблема влучності виконання кидків м'яча у кошик завжди була певно найактуальнішою під час зародження баскетболу, такою вона лишилася і на сьогодні [2, 4, 6].

Гострота даної проблеми зростала в міру швидкого підвищення популярності гри і водночас повільного зростання результативності кидків з середніх і дальніх дистанцій. Особливо зросли вимоги до підвищення результативності дистанційних кидків з появою баскетболу на міжнародній арені і проведенням чемпіонатів континентів, світу та Олімпійських ігор [1, 3, 5].

Недостатній рівень реалізації кидків м'яча в кошик і очевидна значимість підвищення точності їх виконання, особливо, у юних баскетболістів та учнів, викликають необхідність детального вивчення проблеми підвищення ефективності виконання кидків м'яча у кошик, як під час тренувальних занять з юними баскетболістами, так і з учнями на уроках з фізичної культури під час вивчення гри баскетбол.

Мета роботи – дослідити ефективність застосування методики спрямованої на підвищення влучності виконання кидків м'яча в кошик учнями під час вивчення гри баскетбол.

Відповідно до поставленої мети вирішувалися такі **завдання**:

о Визначити показники виконання кидків у кошик на влучність учнями на уроках фізичної культури під час вивчення гри баскетбол.

о Порівняти показники влучності виконання кидків учнів контрольної та експериментальної груп після застосування методики спрямованої на підвищення влучності виконання кидків на уроках фізичної культури.

Методи та організація досліджень. Використовували наступні методи досліджень: аналіз літературних джерел, метод тестування, методи математичної статистики. Дослідження проводилися протягом 2019-2020 років. У них брали участь учні 6 класів Черкаської середньої школи № 33. Учні були розділені на контрольну ($n = 12$) та експериментальну групи ($n = 13$).

Результати досліджень та їх аналіз. Визначали показники виконання контрольних вправ учнями пов'язаних з виконанням кидків на влучність у кошик. В таблиці 1 представлені результати виконання кидкових вправ учнями контрольної та експериментальної груп на початку досліджень, у жовтні 2019 року.

З результатів представлених в таблиці видно, що під час виконання кидкових вправ на початку досліджень кращі показники у більшості випадків демонстрували учні контрольної групи. Їх середні результати у завданнях становили, у вправі кидки з 5-ти точок – $10,2 \pm 0,8$ влучань, під час кидків з 10 точок – $17,8 \pm 0,7$ влучань і з лінії штрафних кидків вони влучали – $19,6 \pm 0,6$ разів. Учні експериментальної групи мали кращі показники у вправі кидки з 2-ох точок, їх результат становив – $14,8 \pm 0,8$ влучань.

Таблиця 1

Результати виконання учнями кидкових вправ на влучність
у жовтні 2019 року

Тест	Групи	Контрольна ($n=12$)	Експериментальна ($n=13$)	Достовірність відмінностей	
				t	p
Кидки з 2 точок, (к-ть влучань)		$14,5 \pm 0,6$	$14,8 \pm 0,8$	0,30	$>0,05$
Кидки з 5 точок, (к-ть влучань)		$10,2 \pm 0,8$	$9,9 \pm 0,7$	0,28	$>0,05$
Кидки з 10 точок, (к-ть влучань)		$17,8 \pm 0,7$	$16,4 \pm 0,6$	1,51	$>0,05$
Штрафні кидки, (к-ть влучань)		$19,6 \pm 0,6$	$18,3 \pm 0,8$	1,32	$>0,05$

Необхідно відмітити, що результати виконання кидкових завдань під час початкового тестування учнів контрольної та експериментальної групи достовірно не відрізнялися ($p > 0,05$).

В таблиці 2 представлені результати повторного тестування по визначенню результативності виконання кидкових вправ учнями контрольної та експериментальної груп після застосування різних методик тренування.

Таблиця 2

Результати виконання учнями кидкових вправ на влучність
у грудні 2020 року

Тест \ Групи	Контрольна (n=12)	Експериментальна (n=13)	Достовірність відмінностей	
			t	p
Кидки з 2 точок, (к-ть влучань)	16,2 ± 0,5	17,6 ± 0,4	2,18	<0,05
Кидки з 5 точок, (к-ть влучань)	11,8 ± 0,7	13,4 ± 0,6	1,73	>0,05
Кидки з 10 точок, (к-ть влучань)	19,1 ± 0,8	20,2 ± 0,8	0,97	>0,05
Штрафні кидки, (к-ть влучань)	20,9 ± 0,6	22,3 ± 0,7	1,51	>0,05

За результатами повторного тестування бачимо, що учні експериментальної групи мали вищі середні показники, у порівнянні з відповідними даними баскетболістів контрольної групи. Так, під час виконання вправи кидки з 2-ох точок вони в середньому влучали – 17,6 ± 0,4 рази, у вправі кидки з 5-ти точок їх показник становив – 13,4 ± 0,6 влучань, з 10 точок вони влучали – 20,2 ± 0,8 рази, і з лінії штрафних кидків – 22,3 ± 0,7 рази. Достовірні відмінності результатів між контрольною та експериментальною групами учнів були виявлені лише у вправі кидки з 2-ох точок ($p < 0,05$).

Отже, на основі отриманих даних можна зробити узагальнення, що результативність виконання кидків в учнів контрольної та експериментальної груп під час виконання тестових завдань зростає. Кращі результати виконання кидків на влучність під час повторного тестування, мали баскетболісти експериментальної групи. Що вказує на ефективність застосування методики тренування спрямованої на підвищення ефективності виконання кидків учнями у кошик, під час вивчення спортивної гри – баскетбол на уроках фізичної культури.

Висновки

1. Протягом уроків фізичної культури, під час вивчення гри баскетбол в учнів контрольної та експериментальної груп виявили зростання показників результативності виконання кидкових вправах.

2. Під час початкового тестування в більшості тестових завданнях, дещо вищі результати влучань у кошик мали учні контрольної групи, в ході повторного тестування, після застосування на уроках фізичної культури методики спрямованої на підвищення результативності кидків, краща результативність виявилася в учнів експериментальної групи.

3. Виявлені достовірні зміни результатів виконання усіх тестових завдань в експериментальній групі учнів, тоді як в контрольній групі, достовірно змінилася результативність лише у вправі кидки з 2-ох точок ($p < 0,05$).

Список використаної літератури

1. Бурден Джон Р. Современный баскетбол / Джон Р. Бурден. – М.: ФиС, 2007. – 254 с.
2. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола / А.И. Вальтин. – К., 2013, – 150 с.
3. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський. – К.: 2004. С. – 448 с.
4. Портнов Ю.М. Баскетбол / Ю.М. Портнов. – М.: 2010. – 273 с.
5. Фрейзер У. Баскетбол / У. Фрейзер, А. Сечер. – М.: ФиС, 2006. – 383 с.
6. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо / Е.Р. Яхонтов. – Санкт-Петербург. 2014. – 60 с.

Науковий керівник: доц. Пустовалов В.О.