

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).05  
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 КНТЕУ, м. Вінниця  
Дусь С. В.  
викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК  
Вінницькій національній медичній університет ім. М. І. Пирогова,  
Пільганчук Л. І.  
старший викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК  
Вінницькій національній медичній університет ім. М. І. Пирогова,  
Іванова Є. І.  
викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК  
Вінницькій національній медичній університет ім. М. І. Пирогова,

### АНАЛІЗ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІТОК

У статті проведений аналіз технічної підготовленості студенток, які займаються баскетболом в складі збірної команди університету. 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 нами опитування експертів з подальшим заповненням анкет дозволило отримати оцінку показників технічної підготовленості баскетболісток. Вивчивши отриманні дані, ми виявили що найгіршими показниками стали: кидки в кошик з середньої дистанції, кидки в кошик з дальньої дистанції, переміщення гравця. Проведене нами дослідження допоможе тренерам підбрати комплекси вправ направлени на підвищення найгірших показників технічної підготовленості баскетболісток та застосувати в тренувальному процесі для покращення результатів гри.

**Ключові слова:** технічна підготовленість, баскетбол, студентки.

**Bondar Anna, Dus Sergey, Piliganchuk Lyudmyla, Ivanova Yevheniya. Analysis of technical preparedness of basketball students.** The article analyzes the technical readiness of female students who play basketball as part of the university team. Achieving high sports results in the face of growing competition in basketball competitions. They draw the attention of scientists to the problems associated with the search for effective and methodologically sound approaches to solving problems of improving various types of training of athletes, including technical.

The study involved 12 basketball players who are part of the university team. 5 basketball coaches took part in the expert assessment and questionnaire. 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 the middle distance, throws in the basket from a long distance, moving the player, selecting 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 studying the data, we found that the worst indicators were: throws in the basket from the middle distance, throws in the basket from a long distance, moving the player. The best technical element that the team has is catching the ball, throwing in the basket at close range, driving the ball. Our research will help coaches to choose sets of exercises aimed at improving the worst indicators of technical readiness of basketball players and apply them in the training process to improve the results of the game.

**Key words:** technical training, basketball, students.

**Постановка проблеми.** Сучасний баскетбол – одна з найдинамічніших спортивних ігор [12]. Широке використання баскетболу в системі фізичного виховання і його популярність обумовлюються, насамперед, комплексною дією на організм при вихованні молоді, великою видовищністю гри, високою її емоційністю, економічною доступністю [9].

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 [8]. Одним із популярних видів спорту серед студентів є баскетбол. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростаючої конкуренції на змаганнях з баскетболу, привертають увагу вчених до проблем, пов'язаних з пошуком ефективних і методично обґрунтованих підходів до розв'язання питань з удосконалення різних видів підготовки спортсменів, зокрема технічної [7, 11].

В наш час актуальною є проблема розробки нових підходів, принципів рішень завдань керування процесом спортивного тренування в цілому й техніко-тактичної підготовки, зокрема. В баскетболі рівень оволодіння технічними елементами гри сьогодні в основному визначає стратегію й тактику змагальної діяльності команд на кожному етапі й періоді їхньої участі в чемпіонатах і першостях серед закладів вищої освіти [4, 10]. Саме тому зростання технічної майстерності є укорінена система навчання елементам техніки, при якій для створення уявлення про техніку спортивних вправ в основному використовуються такі методи, як розповідь, пояснення, показ вправи.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Традиційним методикам технічної підготовки більше 40 років, тому проблемою зростання технічної майстерності є укорінена система навчання елементам техніки. Гринчук А.А. та Чехівська Ю.С. та ін. вважають, що розвиток рівня техніко-тактичної підготовленості гравців у баскетболі залежить від координаційних

здібностей [2]. Козина Ж.Л. для вивчення елементів техніки та тактики у ігрових видах спорту пропонує використовувати поліграфічні посібники, відеофільми, мультиплікаційні фільми [5].

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 [3, 4]. Поплавський Л.Ю. вважає, що для удосконалення елементів техніки потрібно використовувати моделі баскетболістів високої кваліфікації [6].

На думку Гурєва А.А. розвиток координаційних здібностей у ігрових видах спорту, включаючи баскетбол, сприяє підвищенню рівня техніко-тактичної і кондиційної підготовленості гравців: результативності, стабільності і економічності виконання рухових дій в грі. [1].

**Мета дослідження:** проаналізувати технічну підготовленість 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. Проаналізувати характеристики технічної підготовленості баскетболісток.

**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 нами опитування експертів з подальшим заповненням анкет дозволило отримати оцінку показників технічної підготовленості баскетболісток (рис. 1). 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).

Майже однакові бали отримали такі показники: кидки в кошик з ближньої дистанції 6,5, ведення м'яча 6,4 (рис. 1). Ведення м'яча оцінювалось експертами під час тренувальної гри у баскетбол як з контактом зору, так і без нього. Технічний елемент підбір м'яча отримав 6,1 бала, що вказує на те, що під час гри спортсменки при завершенні атаки у захисті та нападі не переміщуються під кільце для зйому м'яча або не коректно займають позицію. Передачі м'яча експерти оцінили у 5,8 бала, основною характеристикою була точність передач (рис. 1).

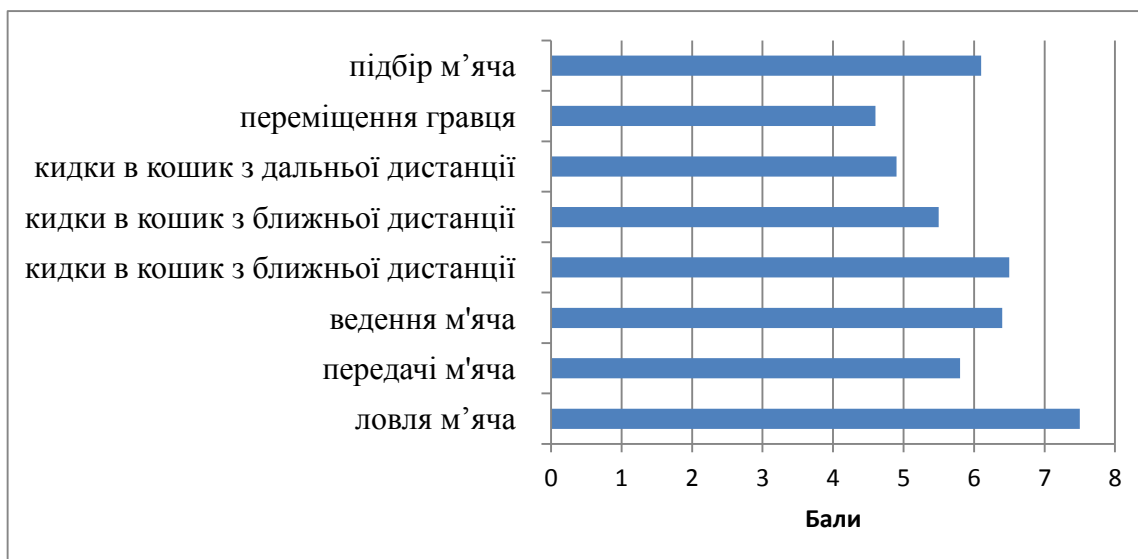


Рис. 1. Результати оцінки володіння основними елементами техніки гравців збірної команди університету з баскетболу.

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).

Маленька кількість балів з кидків в кошик з середньої та дальньої дистанції вказує на не реалізовані спроби забити м'яч у кільце. Найгіршим показником стало переміщення гравця, експерти оцінювали переміщення гравців у нападі та захисті та взаємодія між ними, погані бали вказують на недостатню тактичну підготовку баскетболісток.

**Висновки.** Проаналізувавши отримані дані про технічну підготовленість студенток, які займаються баскетболом в складі збірної команди університету, ми виявили що найгіршим показником є переміщення гравця 4,6 бала, а найкращим ловля м'яча 7,5 бала. 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.

**Перспективи подальших досліджень.** Отримані дані надалі дозволять розробити програму удосконалення технічної підготовленості студенток, які займаються баскетболом в складі збірної команди університету та перевірити її ефективність.

### Література

1. 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.
2. 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.
3. Ільчишина В.В. Баскетбол 3x3 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.
4. 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.
5. 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.
6. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література, 2004. – 442 с.
7. Рогаль І.В. Сучасні підходи до удосконалення тактики гри волейбол у студентів ЗВО. / І.В. Рогаль, С.С. Васькевич // Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – № 6(114)19. – С. 51-54.
8. 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.
9. Щасливий С. М. Аналіз методики вдосконалення техніки кидка в баскетболі на етапі попередньої базової підготовки. / Щасливий С.М., О.О. Шевцов, М.І. Пилипенко // Актуальні наукові дослідження в сучасному світі. – №11-3 (67). – 2020. – С. 128-132.
10. 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.
11. Sin, Ben. Slam Dunk: How Japan's Love of Basketball Can Be Traced Back to a Comic [Текст]: електронний // Sports Illustrated: Інтернет-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> .
12. Scott, J. Step-by-step basketball fundamentals for the player and coach / J. Scott. – Massachusetts, 2001. –174 p.

### References

1. 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.
2. Hrynchuk A.A., Chekhiv'ska YU.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 fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Kyiv, 2018. – Vol. 6 (100). – p. 85-89.
3. 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 fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Kyiv, 2019. – Vol. 7 (115) 19. – p. 44-47.
4. Ilchyshyna V.V., Bondar A.A. Computer technology training in basketball. Naukovyy chasopys. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Kyiv, 2019. – Vol. 6 (114)19. – p. 46-49.
5. 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.
6. Poplavsky L.Yu. Basketball. Olympic. Literature. Kyiv, 2004. – 442 p.
7. 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 fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Kyiv, 2019. – Vol. № 6(114)19. – p. 51-54.
8. 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", Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi. Vinnytsya-Zhytomyr, 2017. – Vol. № 4. – p. 226-231.
9. 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 yssledovanyya v sovremennom myre. 2020. – №11-3 (67). – p. 128-132.
10. 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.
11. 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>.
12. Scott, J. Step-by-step basketball fundamentals for the player and coach / J. Scott. –Massachusetts, 2001. –174 p.