

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ ШТРАФНИХ КИДКІВ КВАЛІФІКОВАНИМИ БАСКЕТБОЛІСТКАМИ

Щерба Катерина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті розглядаються питання підвищення реалізації штрафних кидків у баскетболі. Було визначено ефективність виконання штрафних кидків гравцями жіночих команд суперліги України, проаналізовано результативність баскетболісток різних амплуа. Вивчено чинники, що впливають на результативність штрафних кидків.

Summary. The article deals with improving the free throws in basketball. Determined the efficiency of implementation of free throws the players of the women's teams of super League of Ukraine, analyzed the performance of basketball players in different roles. Studied the factors affecting the performance of free throws.

Актуальність проблеми. Сучасний баскетбол як атлетична гра вимагає від гравців високих показників працездатності в екстремальних умовах змагальної боротьби. Техніко-тактичні прийоми, що застосовуються у процесі гри повинні виконуватися в першу чергу точно, адже від ефективності цих дій залежить результат гри [12].

Значущість штрафних кидків у баскетболі надзвичайно велика, часто штрафні кидки вирішують долю матчу. Тому чим краще баскетболіст буде виконувати штрафні кидки, тим більш цінним гравцем він буде для своєї команди. Крім того, якщо гравець буде відмінно виконувати штрафні кидки, у нього буде відмінне відчуття м'яча і хороший відсоток влучень з гри [2].

Важливість оволодіння штрафним кидком в тому, що він з одного боку, має самостійне ігрове призначення (кількість влучень зі штрафного складає значну частину загального рахунку гри), з іншого боку, навичка виконання штрафних кидків є основою для формування всього комплексу рухів, який використовується баскетболістами для кидків м'яча в кошик [9].

Виходячи із зазначеної значущості штрафних кидків у баскетболі, проблемі удосконалення техніки та ефективності їх виконання присвячена достатньо велика кількість наукових доробок. Зверталася увага на вплив спеціальних психофізіологічних здібностей [6-8 та ін.], біомеханічну структуру виконання кидків [1, 8, 9 та ін.], методику навчання юних спортсменів [1, 11 та ін.]. Однак дані щодо відмінностей про ефективність виконання штрафних кидків висококваліфікованими гравцями різного амплуа нами не виявлені.

Метою дослідження стало визначення ефективності виконання штрафних кидків кваліфікованими баскетболістками та обґрунтування напрямків для їх удосконалення.

Завдання та організація дослідження. Відповідно до мети розв'язувалися наступні завдання:

1. Визначити результативність у реалізації штрафних кидків кваліфікованими баскетболістками різного амплуа у процесі змагальної

діяльності.

2. За даними літературних джерел проаналізувати основні чинники, що впливають на ефективність виконання штрафних кидків і зазначити основні методичні прийоми щодо підвищення цього показника.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз статистичних даних змагань Чемпіонату України серед жіночих команд Суперліги, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Значення штрафних кидків у сучасному баскетболі важко переоцінити. Штрафний кидок повністю відрізняється від усіх інших видів кидків, оскільки повністю різняться умови, за яких він виконується. Влучно виконаний кидок зі штрафної лінії додає психологічної переваги команді. Тому природно, що команди, які посідають у турнірній таблиці вищі місця мають вищі показники в реалізації штрафних кидків. Ця тенденція підтверджується статистичними даними виконання штрафних кидків гравцями команд жіночої суперліги України (рис.1).

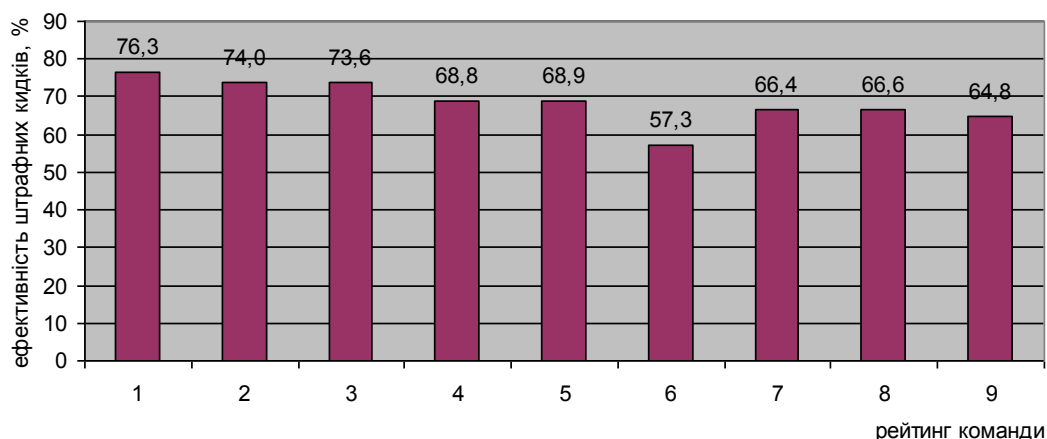


Рис. 1. Ефективність виконання штрафних кидків гравцями жіночих команд суперліги України, середні дані у %

Проаналізувавши результативність виконання штрафних кидків гравцями різних амплуа ми визначили, що найбільш відсоток реалізації належить форвардам (72,8%), а найнижчий центровим гравцям (67,4%) (табл. 1). При цьому центрові гравці частіше за інших отримують можливість виконання штрафних.

Таблиця 1

Середні статистичні дані виконання штрафних кидків кваліфікованими баскетболістками ($\bar{X}$)

Амплуа	Кількість ігор	Кількість гравців	Кількість влучень	Кількість кидків	Ефективність (%)
Центрові	17	10	40,2	59,6	67,4
Захисники	12	25	16,4	23,7	69,2
Форварди	12	39	18,5	25,4	72,8

Загальнокомандні дані	14	74	25,03	36,23	69,09
-----------------------	----	----	-------	-------	-------

Враховуючи модельні показники виконання штрафних кидків провідними командами України, можемо констатувати, що існує проблема в реалізації кидків центровими гравцями та захисниками. Результативність виконання штрафних кидків форвардами досить висока і в середньому складає 72,8%, це пояснюється тим, що цю функцію в баскетболі зазвичай виконують гравці з високими снайперськими якостями.

Аналіз літературних джерел дозволив нам виявити наступні чинники, що впливають на ефективність виконання штрафних кидків та визначити відповідні напрямки для її підвищення:

- *біомеханічна структура виконання кидка*. Науковці, що вивчали питання в цьому аспекті зазначають, що на точність виконання штрафного кидка впливає: кут та швидкість вильоту м'яча [12], правильна робота кисті [7], стабільність реакції опори [1];

- *фізична готовність*. Визначено, що результативність кидків залежить від рівня розвитку швидкісно-силових якостей, що відіграють найбільшу роль у виконанні кидкових рухів [4, 5]. Провідними, найбільш відповідальними м'язами при виконанні кидка є двохголова та триголова м'язи плеча;

- *психологічна готовність*. Так як штрафні кидки виконуються в умовах загальної уваги і зазвичай бувають важливими для ходу гри, гравцю необхідно вміти вправлятися з власним хвилюванням, не звертати уваги на реакцію вболівальників й інші фактори, які збивають, під час кидку не замислюватися над результатом, а зосереджуватися на техніці кидка. До того ж результативність і точність виконання прийомів гри, зокрема кидків, багато в чому обумовлені рівнем прояву баскетболістами здатності до точної диференціації основних характеристик рухів (простір, час, зусилля), і зокрема швидкості диференціації малих по величині м'язових зусиль [7, 9]. Відчуття ритму, яке необхідно баскетболістові для оволодіння точним кидком, засноване на почутті часу і включено в руховий динамічний стереотип [8, 9]. Результативність штрафних залежить і від часу, затраченого на їх підготовку (оптимально 3-4 с) [1, 11].

- *змагальний досвід*. Попередній досвід вирішує і психологічні, і технічні аспекти при виконанні штрафних кидків [10].

Відповідно до визначених чинників можемо визначити й основні шляхи для підвищення результативності штрафних кидків:

1) під час відпрацювання штрафних кидків не тільки тренер, але й сам гравець повинен звертати увагу на біомеханічні складові виконання кидків та вчитися їх корегувати з кожним наступним кидком;

2) систематично займатися підвищенням рівня розвитку швидкісно-силових якостей. Виконувати кидки після попереднього навантаження, ЧСС повинно відповідати змагальним показникам;

3) виконувати вправи в штрафних кидках у змагальному та ігровому методі, з використанням психологічного тиску.

Висновки. Штрафний кидок – не тільки спосіб здобування очок, але й

засіб психологічного впливу на суперника. Провідні команди відрізняються вищим показником ефективності виконання штрафних кидків. Серед гравців різних амплуа найвищі показники реалізації штрафних кидків належать форвардам.

Успіх в штрафних кидках може принести тільки систематичне тренування в них. Методика удосконалення штрафних кидків передбачає виконання вправ у швидкісно-силовому режимі, із застосуванням ігрового, змагального та повторного методів. Одною з важливих складових ефективності та стабільності у виконанні штрафних кидків є психологічна стійкість до зовнішніх подразників.

Література.

1. Белов С.А. Тем, кто хочет стать снайпером / С.А. Белов// Спортивные игры. – 1984. – №3. – С. 7-9.
2. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола / А.И. Вальтин – К.: Здоров'я, 2003. – 150 с.
3. Вальтин А. И. Методика совершенствования в технике броска мяча в игре баскетбол: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. И. Вальтин. - Киев, 1984. - 24 с.
4. Вознюк Т.В. Тренувальні програми швидкісно-силової спрямованості як основа підвищення ефективності кидків у баскетболі / Т.В. Вознюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. Наук. праць. – 2009. – Т. 2.
5. Вознюк Т.В. Експертна оцінка структури діяльності кваліфікованих баскетболісток. / Т.В. Вознюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – Вінниця, 2004. – С. 179-181.
6. Голомазов С. С. Исследование механизмов управления точностью движений и экспериментальное обоснование методики ее повышения (на примере баскетбольных бросков): автореф. дис. ... канд. пед. наук /С.С. Голомазов. — М., 1973. - 29 с.
7. Грошев А. М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. М. Грошев. — Малаховка, 2005. – 23 с.
8. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2003. — 384 с.
9. Корнешов А. А. Чувство времени и его детерминация в осознанном управлении двигательными действиями в спорте: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Корнешов. — М., 2003. — 23 с.
10. Маньшин Б. Г. Повышение точности бросков мяча в баскетболе / Б.Г. Маньшин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. (Детский тренер) – 2007. – №4 . – С. 34-36
11. Мозола Р. С. Исследование средств и методов совершенствования штрафных бросков в баскетболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.С. Мозола. - Киев, 1975. - 19 с.
12. Подготовка спортсменов высокой квалификации в спортивных играх / Отв. ред. Л.А. Латышкевич. – К.: КГИФК, 1992. – 70с.

ДІАГНОСТИКА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАНЬ

Юшкевич Андрій

Вінницький державний педагогічний університет