

Характеристика тестів для оцінки точності в баскетболі – систематичний огляд

Бурсала Т. Д.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Оцінка техніки баскетболістів має свої особливості, оскільки цей вид спорту вимагає поєднання точності, швидкості. Контроль точності у баскетболі включає перевірку виконання штрафних кидків, кидків із середньої та дальньої дистанції, а також кидків у русі, після передачі чи ведення м'яча. Застосування інформативних тестів забезпечує тренерам можливість не лише виявляти сильні сторони та недоліки гравців, але й створювати індивідуальні програми розвитку, які сприятимуть підвищенню їхньої ефективності на майданчику.

Ключові слова: баскетбол; точність; тестування; тести; кидки; ведення.

Вступ. Баскетбол — це багатогранна і складна командна гра, яка поєднує в собі циклічні та ациклічні структури рухів (Prodanović et al., 2022). За ці роки баскетбол дуже змінився, від відносно повільної і простої гри на самому початку свого існування до сьогоденних дуже складних структур рухів, які виконуються в неймовірно швидкому ритмі. Баскетбольний кидок, який тісно пов'язаний з точністю, вважається найбільш часто використовуваним і найважливішим технічним прийомом у грі (Sobko et al., 2021). Дослідники стверджують, що точність кидка є одним із ключових факторів, що впливають на ефективність атакуючих дій команди та визначають її успіх у змагальній діяльності (Mitova et al., 2023). Високий рівень майстерності в цьому аспекті забезпечується поєднанням фізичних, технічних та психологічних характеристик спортсменів, що формуються завдяки систематичній підготовці та використанню сучасних тренувальних методик (Chucha & Pomeschchikova, 2023). Сучасні дослідження, такі як роботи Clemente, Martins і Mendes (2015), акцентують увагу на взаємозв'язку між технічною точністю та тактичною майстерністю баскетболістів, підкреслюючи важливість цілеспрямованого розвитку цих навичок. У той самий час дослідники Prodanović, Jelaska та Tomljanović (2022) виділяють валідність і надійність спеціальних тестів, які дозволяють об'єктивно оцінити рівень точності кидків у баскетболі.

Окрім цього, важливу роль у підготовці спортсменів відіграє аналіз їхніх фізичних і морфологічних характеристик. Як зазначено в дослідженнях Boddington та ін. (2019), розуміння таких особливостей допомагає тренерам адаптувати тренувальні програми для досягнення кращих результатів. Це питання також активно розробляється у навчальному посібнику О. Мітової та Р. Сушко (2021), де автори надають практичні рекомендації щодо контролю підготовленості баскетболістів і застосування інноваційних методів тестування.

Таким чином, застосування науково обґрунтованих тестів та аналіз отриманих даних дозволяють ефективніше планувати тренувальний процес і забезпечувати стабільність результатів у змагальних умовах.

Мета дослідження – проаналізувати сучасну наукову літературу, яка вивчає тестування точності кидків м'яча в кошик та підібрати надійні та доступні тести для оцінки техніки кидків м'яча з різної дистанції.

Матеріал та методи дослідження. Проводився аналіз сучасної наукової літератури, для збору відповідної літератури використовувалися такі наукометричні бази даних: GoogleScholar, PubMed. Під час пошуку використовувалися такі ключові слова: баскетбол, точність, тести, влучність, тестування. Початковий пошук дав 363 статті. Після застосування критеріїв відбору до назв, анотацій та статей вільного доступу, були знайдені 3 статті (табл.1).

Таблиця 1

Перелік проаналізованих наукових робіт

Автор(и), рік	Назва дослідження	Мета роботи
Srđan Prodanović, Goran Jelaska, Marta Tomljanović, (2022)	Тести для оцінки точності в баскетболі	Отримати систематичне та детальне уявлення про літературу, яка вивчала тестування на точність у баскетболі.
Clemente, F.M, Martins, M.L., Mendes, R. (2015).	Технічна точність пов'язана з рівнем кваліфікації спортсменів в баскетболі	Перевірити рівень зв'язку між технічною точністю та тактичною майстерністю баскетболістів різної кваліфікації.
Boddington, B. J., Cripps, A. J., Scanlan, A. T., Spiteri, T. (2019).	Обґрунтованість і надійність тесту на точність кидка в баскетболі	Метою цього дослідження було перевірити валідність змісту, валідність побудови та надійність нещодавно розробленого тесту на точність кидка в баскетболі

Результати дослідження та їх обговорення. Різновиди тестів на точність кидків м'яча в кошик дозволяють оцінити ефективність тренувальних програм і визначити, які саме кидки потребують удосконалення. Розглянувши всю представлену інформацію, можна виділити найбільш застосовувані та доступні тести для оцінки точності баскетболістів.

1. Тест «Подвійний крок» кількість разів. Гравець обводить 7 стійок, змінюючи напрямок руху, і завершує вправу кидком у кошик після подвійного кроку. Ведення м'яча виконується чергуючи праву та ліву руку. Фіксується кількість влучань. Час на виконання: 2 хв., відпочинок 1 хв (Slegers & Love, 2024).

2. Тест «Дистанційні кидки», кількість разів. Гравець виконує кидки з п'яти позначених точок (по черзі), після чого повертається на старт і повторює цикл. Точки для кидків розташовані на відстані 450 см від кошика під різними кутами. Враховується кількість кидків та влучань. Час на виконання 3 хвилини. (Prodanović et al., 2022).

3. Тест «М-100». Гравець виконує кидки з п'яти точок, розташованих під різними кутами до кошика, чергуючи двоочкові та триочкові кидки. Виконання вправи триває 3 хв. Враховується кількість влучань та швидкість виконання (Boddington et al., 2019).

4. Тест «Польський», кількість разів. Гравець виконує кидки з чотирьох квадратів, розташованих на однаковій відстані від проекції центру кошика, переміщуючись між ними. Фіксується кількість кидків та влучань за 5 хв. (Boddington et al., 2019).

5. Кидки м'яча у кошик із різних точок (40 кидків). Гравець виконує по 10 кидків із 10 позначених точок на майданчику, чергуючи триочкові та двоочкові спроби. Точки розташовані симетрично по обидва боки від щита. Враховується кількість влучань у кошик (Sobko et. al., 2014).

6. Тест «Швидкісне ведення із кидками у русі», кількість разів. Гравець виконує ведення м'яча через п'ять стійок, змінюючи руку, і завершує вправу кидком у русі після подвійного кроку. Ведення м'яча виконується поперемінно правою та лівою рукою. Враховується кількість влучань за 2 хв (Jutreša, 2024).

7. Тест «Спеціальна кидкова витривалість», кількість разів. Відзначається 10 точок: з обох боків у перетину лицьової та 3-х очкової лінії на відстані 4,5 м та 6,5 м від кільця, на відстані 4,5 м та 6,5 м по обидва боки від щита під кутом 45 градусів і 4,5 м і 6,5 м навпроти щита. Протягом 5 хвилин гравець рухається по точках з лівого краю на правий щит, виконуючи спочатку середній, а потім дальній кидок. М'ячі йому по черзі подають 2 партнери. Фіксується кількість кидків та кількість влучань (Sobko et. al., 2014).

Таким чином, найбільш часто використовуваними тестами точності в баскетболі є тести на точність кидків з різних дистанцій (штрафні, середні, дальні), виконання кидків в русі, під різними кутами, після ведення та після передачі. Тести на точність у баскетболі дозволяють оцінити рівень технічної підготовленості гравців, виявити слабкі сторони в техніці виконання кидків. Виконання тестів на кидки у русі, після передачі чи під різними кутами допомагають оцінити, наскільки добре гравець справляється із зовнішнім тиском, динамічними умовами, вимагають швидкого прийняття рішень, що сприяє розвитку тактичного мислення. Регулярне проведення тестів дозволяє оцінювати динаміку вдосконалення технічних прийомів, мотивують спортсменів працювати над покращенням своїх результатів та можуть.

Висновки. Тести на точність кидків у баскетболі є ключовим інструментом для комплексної оцінки фізичних, технічних і тактичних характеристик гравців, що сприяє їхньому вдосконаленню та досягненню високих результатів. Аналіз наукової літератури дав можливість виявити інформативні та доступні тести, які рекомендуються для оцінювання точності в баскетболі

Література:

Boddington, B. J., Cripps, A. J., Scanlan, A. T., & Spiteri, T. (2019). The validity and reliability of the Basketball Jump Shooting Accuracy Test. *Journal of Sports Sciences*, 37(14), 1648–1654. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1582138>

- Chucha, N., & Pomeshchikova, I. (2023). Analysis of the accuracy of the ball in the basket in the matches of the European Basketball Championship 2022 among men's teams. *Sports Games*, 4 (26), 53–63. <https://doi.org/10.15391/si.2022-4.05>
- Clemente, F.M, Martins, M.L., Mendes, R. (2015). Technical accuracy it is associated with prominence levels in basketball? *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 60, 400–406, DOI:10.7752/jpes.2015.03060
- Jutreša, R., Štrumbelj, E., Erčulj, F., Supej, M., & Marković, M. (2024). The reliability of basketball shooting tests with binary outcomes. *Journal of Sports Sciences*, Nov 24,1–9. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2430914>
- Mitova, E., Ivchenko, O., Onyshchenko, V., Polyakova, A., & Khaniukova, O. (2023). Significance determination of the preparedness aspects and indicators of competitive activity as a basis for the development of a comprehensive control system for basketball players. *Sports Games*, 4(26), 16–27. <https://doi.org/10.15391/si.2022-4.02>
- Prodanović, S., Jelaska, G., & Tomljanović, M. (2022). Tests for assessing accuracy in basketball - a systematic review. *the sky-International Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 140–153. <https://doi.org/10.51846/the-sky.v0i0.2181>
- Sobko, I.M., Chucha, Y.I., Podmaryova, I.A., Nagovitsyna, O.P., & Zhuravlova, I.M. (2021). Application of the video-tutorial "Challenge for Referees" in sports training of young basketball referees for the game season. *Health, Sport, Rehabilitation*, 7(1), 42–53. <https://hsr-journal.com/index.php/journal/article/view/30/23>
- Sobko, I., Kozina, Z., Iermakov, S., Muszkieta, R., Prusik, K., Cieśllicka, M., & Stankiewicz, B. (2014). Comparative characteristics of the physical and technical preparedness of the women's national team of Ukraine and Lithuania basketball (hearing impaired) before and after training to Deaflympic Games. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 18(10), 45–51. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10490>
- Slegers, N., & Love, D. (2024). The role of ball path curvature in basketball shooting accuracy. *Journal of Sports Sciences*, 42(21), 2052–2060. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2422735>
- Mytova, O. O., & Sushko, R. O. (2021). *Methods of scientific research in basketball* (2nd ed., revised and updated). Dnipro: Dryant Publishing.

Відомості про авторів:

Бурсала Тимур Дмитрович – здобувач вищої освіти

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

<https://orcid.org/0009-0001-7380-9615>

E-mail: fentesi2004@gmail.com

Надійшла до редакції 24.12.2024 р.