



МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ

для студентів денної форми навчання всіх спеціальностей:

Розглянуто і погоджено на засіданні
циклової комісії загальноосвітніх дисциплін
Протокол №___ від _____
Голова комісії _____

Розробили викладачі
Усіченко І.А.
Шкарлат В.В.

Вступ

У сучасному житті все більше використання занять фізичними вправами направлене не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу на широкі маси населення. Для вирішення такої глобальної проблеми найбільш ефективними засобами є, перш за все, спортивні ігри.

Баскетбол є одним із засобів фізичного розвитку і виховання молоді.

Баскетбол - одна з найпопулярніших ігор в нашій країні. Для неї характерні всілякі рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловлення, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві з суперниками. Такі всілякі рухи сприяють поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формують координацію.

Баскетбол – це популярна гра не тільки в нашій країні, а й в інших країнах Європи, а також світу. Особливо цей вид спорту розвинений у Сполучених штатах Америки, куди мріють потрапити усі баскетболісти і грати у Національній Баскетбольній Конференції.

Баскетбол має не лише оздоровчо-гігієнічне значення, але і агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, упевненість в собі, відчуття колективізму. Але ефективність виховання залежить, перш за все, від того, наскільки цілеспрямовано в педагогічному процесі здійснюється взаємозв'язок фізичного і етичного виховання.

Баскетбол, як засіб фізичного виховання, знайшов широке вживання в різних ланках фізкультурного руху.

У системі народної освіти баскетбол включений в програми фізичного дошкільників, загальної середньої, середньої, професійно-технічної, середньої спеціальної і вищої освіти.

Баскетбол є атлетичною грою, що є ефективним засобом фізичного виховання. Не випадково він дуже популярний серед школярів. Баскетбол, як важливий засіб фізичного виховання і оздоровлення дітей, включений в загальноосвітні програми середніх шкіл, шкіл з політехнічним і виробничим навчанням, дитячих спортивних шкіл, міських відділів народної освіти і відділення при спортивних добровільних суспільствах.

Закріплення досягнутих результатів і подальше підвищення рівня спортивної майстерності тісно переплітаються з масовою оздоровчою роботою і кваліфікованою підготовкою резервів з найбільш талановитих хлопців і дівчат.

Різноманітність технічних і тактичних дій гри в баскетбол і власне ігрова діяльність володіють унікальними властивостями для формування життєво важливих навиків і умінь школярів, всестороннього розвитку їх фізичних і психічних якостей. Освоєні рухові дії гри в баскетбол і зв'язані з ним фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і рекреації і можуть використовуватися людиною впродовж всього його життя в самостійних формах занять фізичної культури.

Історія баскетболу

Батьківщиною баскетболу прийнято вважати Сполучені штати Америки. Гра була придумана в грудні в 1891 році в учбовому центрі Християнської молодіжної асоціації в Спрінгфілді, штат Массачусетс. Аби оживити уроки по гімнастиці, молодий викладач, доктор Джеймс Нейсміт, що народився в 1861 році в містечку Рамсей, штат Онтаріо, Канада, придумав нову гру. Він прикріпив до перил балкона дві фруктові корзини без дна, в яких потрібно було закидати футбольний м'яч (звідси назва basket - корзина, ball - м'яч). Концепція баскетболу у нього зародилася, ще в шкільні роки, під час гри в «duck-on-a-rock». Сенс цієї популярної, у той час ігри, полягав в наступному: підкидаючи один, невеликий камінь, необхідно було уразити ним вершину іншого каменя, більшого за розміром. Вже, будучи викладачем фізкультури, професором коледжу в Спрінгфілді, Д. Нейсміт зіткнувся з проблемою створення гри для зими штату Массачусетс, періоду між змаганнями по бейсболу і футболу. Нейсміт вважав, що у зв'язку з погодою цієї пори року, кращим рішенням буде винайти гру для закритих приміщень. Через рік Д. Нейсміт менше ніж за годину, сидячи за столом в своєму офісі розробив перші 13 пунктів баскетбольних правил:

1. М'яч може бути кинутий в будь-якому напрямі однією або двома руками.
2. По м'ячу можна бити однією або двома руками в будь-якому напрямі, але ні в якому разі кулаком.

3. Гравець не може бігати за м'ячем. Гравець повинен віддати пас або кинути м'яч в корзину з тієї точки, в якій він його зловив, виключення робиться для гравця що біжить на хорошій швидкості.

4. М'яч повинен стримуватися однією або двома руками. Не можна використовувати для утримання м'яча передпліччя і тіло.

5. В будь-якому разі не допускаються удари, захвати, утримання і штовхання противника. Перше порушення цього правила будь-яким гравцем, повинно фіксуватися як фол (брудна гра); другий фол дискваліфікує його, поки не буде забитий наступний м'яч і, якщо був очевидний намір травмувати гравця, на всю гру, жодна заміна не дозволяється.

6. Удар по м'ячу кулаком - порушення пунктів правил 2 і 4, покарання описане в пункті 5.

7. Якщо обоє із сторін здійснює три фоли підряд, вони повинні фіксуватися за гол, для противників (це означає, що за цей час противники не повинні зробити жодного фолу).

8. Гол зараховується, - якщо кинутий або такий, що відскочив від підлоги м'яч потрапляє в корзину і залишається там. Гравцям, що захищаються, не дозволяється стосуватися м'яча або корзини у момент кидка. Якщо м'яч стосується краю, і противники переміщують корзину, то зараховується гол.

9. Якщо м'яч вирушає в аут (за межі майданчика), то він має бути викинутий в поле і першим гравцем, що торкнувся його. В разі суперечки викинути м'яч в поле, повинен суддя. Вкидаючому гравцеві дозволяється утримувати м'яч п'ять секунд. Якщо він утримує його довше, то м'яч віддається противникові. Якщо будь-яка із сторін намагається затягувати час, суддя повинен дати їм фол.

10. Суддя повинен стежити за діями гравців і за фолами, а також повідомляти рефері, про три, досконалих підряд фолах. Він наділяється владою дискваліфікувати гравців згідно правилу 5.

11. Рефері повинен стежити за м'ячем і визначати, коли м'яч знаходиться в грі (в межах майданчика) і коли вирушає в аут (за межі майданчика), яка із сторін повинна володіти м'ячем, а також виконувати будь-які інші дії, які зазвичай виконують рефері.

12. Гра складається з двох половин по 15 хвилин кожна з перервою в 5 хвилин між ними.

13. Сторона, що закинула більше м'ячів в цей період часу є переможцем.

Але вже перші матчі по цих правилах викликали їх зміни. Хоча більшість з них діє і до цього дня. Уболівальники на балконах ловили відлітаючі м'ячі і намагалися їх закинути в корзину противника. Тому незабаром з'явилися щити, які стали захистом для корзини. 12 лютого 1892 року, вивчивши правила і освоївши ази техніки, студенти коледжу Спрінгфілдського, у присутності ста глядачів провели перший в історії баскетболу «офіційний» матч, що мирно завершився з результатом 2:2. Його успіх був настільки оглушливим, а слух про нову гру поширився з такою швидкістю, що незабаром дві спрінгфілдські команди стали проводити показові зустрічі, збираючи на своїх виступах сотні глядачів. Їх почин підхопили студенти інших коледжів, і вже наступного року весь американський північний схід був охоплений баскетбольною лихоманкою. Вже в 1893 році з'являються залізні кільця з сіткою. Нова гра виявилася настільки цікавою і динамічною, що в 1894 році в США були видані перші офіційні правила. В той же час баскетбол із США проникає спочатку на схід - до Японії, Китаю, на Філіппіни, а потім до Європи і Південної Америки. У 1895 році були введені штрафні кидки з відстані 5м 25см. Ведення м'яча у всіх його варіантах було узаконене в 1896 році.

Стихійне утворення любительських команд і ліг привело до того, що студенти прагнули займатися виключно баскетболом, віддаючи перевагу йому над не лише такими традиційними ігровими видами, як американський футбол і бейсбол, але і гаряче улюбленою опікунами коледжів гімнастиці. Чиновники Молодіжної Християнської Асоціації, послухавши скарги противників нового віяння, не стали закривати ока на таке волаюче знехтування основ учбового процесу і практично закрили двері спортивних студентських залів. Проте їх прагнення заборонити, новий вигляд спорту, що нестримно набирал популярність, було подібно до спроб уручну зупинити поїзд, що розганявся.

Втім, в цих заборонах за бажання можна виявити і позитивну сторону, бо саме вони спровокували проведення першого професійного баскетбольного матчу, тобто матчу за гроші. Сталося це в 1896 році, коли команда з Трентона, штат Нью-

Джерсі, для того, щоб сплатити оренду залу, вимушена була продавати квитки за свою гру. Розплатившись після закінчення зустрічі з власниками приміщення, тренторская команда виявила, що у неї залишилася частина виручених за квитки грошей, яка і була порівну поділена між гравцями, зробивши кожного з них багатше на 15 доларів.

Через 10 років на Олімпійських іграх в Сент-Луїсе (США) американці організували показовий турнір між командами декількох міст. Такі ж показові турніри були проведені на Олімпіадах 1924(Париж), 1928(Амстердам).

У 1925 році створена Американська баскетбольна ліга, в 1937 році - Національна баскетбольна ліга. Одна з найіменитіших команд 1930-х років - «Нью-Йорк Ренесанс», у складі якої були чорношкірі гравці, за 22 сезони вони взяли 2318 перемог і програли 381 матч. У 1961 році була створена Американська баскетбольна ліга (8 команд), в 1967 - Американська баскетбольна асоціація (11 команд). Після їх об'єднання в 1976 році була заснована Національна баскетбольна асоціація (НБА).

Батьківщиною російського баскетболу є Санкт - Петербург. Факт цей загальновідомий і сумнівів не викликає. Перша згадка про цю гру в цій країні належить відомому російському пропагандистові фізичної культури і спорту петербуржцеві Георгію Дюпперону і відноситься воно до 1901 року. Ще у вересні 1900 року в Петербурзі був створений Комітет сприяння етичному і розумовому розвитку молодих людей. У його програмі значилося читання лекцій з різних розділів життєдіяльності людини. А вже в 1904 році в програмі комітету з'явилася і фізкультура, яка разом з етичним і розумовим розвитком додала фізичне суспільство. Суспільству дали назву «Маяк». У звіті за 1907 рік його діяльності (С22.09.1906 року по 22.09.1907 роки) значилася згадка об запрошенні до Росії американського фахівця Э. Мораллера, який і повідав маяковцям про абсолютно нову заморську гру. Вийшло так, що з баскетболом в першу чергу були ознайомлені кращі спортсмени «Маяка». В кінці 1906 року в Суспільстві були проведені перші баскетбольні поєдинки. Переможцем перших змагань незмінно ставала команда «лілових» (за кольором майок), очолюваних одним з кращих гімнастів суспільства С. Васильєвим, названим згодом «дідусем російського баскетболу»

Вже в 1909 році відбулася подія, що стала певною віхою в історії не лише вітчизняного, але і світового баскетболу. До Петербургу приїхала група членів американської асоціації християн. З них і була складена баскетбольна команда, яка, до загальної радості петербуржців, програла місцевій команді «лілових» з рахунком 19:28. Ця зустріч проходила в новому залі суспільства «Маяк» в будинку №35 на Надежденської вулиці (у радянські часи - вулиця Маяковського). Саме ця історична зустріч в книзі «Світовий баскетбол», виданою в Мюнхені в 1972 році до 40-ліття баскетбольної федерації ФІБА, названа першим міжнародним баскетбольним матчем. Таким чином, виходить, що саме Росія стала місцем проведення першого міжнародного баскетбольного матчу на планеті. Ці дві події - перша гра, що відбулася в 1906 році, і перший міжнародний матч 1909 років - і дали привід засумніватися у визначенні дати народження баскетболу в Росії. Багато років ювілейні турніри проводилися, ведучи свій звіт від 1906 року, аж до 80-ліття вітчизняного баскетболу. Але потім була виявлена одна неточність: у спогадах вже відомого нам «дідуса російського баскетболу» згадувалася та перша гра 1906 років, проведена в залі суспільства «Маяк» по Надежденської вулиці. Архівний встановлено, що новий зал суспільства «Маяк» був введений в експлуатацію декілька пізніше. Мабуть, на цій підставі деякі гарячі голови «вирішили» вважати датою народження баскетболу в Росії не 1906 рік, а, скажемо. 1909-й! І це після багатократних ювілеїв з нагоди 50-ліття - в 1956 році, 60-ліття - в 1966 році, 75-ліття - в 1981 році, нарешті, 80-ліття - в 1986 році? Питання не це дозвільне. Його повинні вирішити учені-історики спорту, саме вони можуть внести необхідну ясність, аби поставити в цьому питанні остаточну крапку.

Завдяки зусиллям «маяковців» баскетбол незабаром став поширюватися в інших спортивних суспільствах і учбових закладах міста, а після революції упевнено попрямував по країні і вже в 1920 році був внесений до шкільної програми нарівні з футболом як обов'язкова дисципліна. У 21-м в Петербурзі була створена перша в країні баскетбольна ліга, головою якої став Ф. Юргенсон. І саме ця організація з'явилася прообразом нинішньої федерації, і саме під її егідою в тому ж році вперше було проведено першість міста по баскетболу.

Велику роботу проводили майбутні федерації по організації всіляких чемпіонатів, турнірів, а з 1923 року - чемпіонатів країни спочатку серед міст, а потім і серед спортивних суспільств. Треба сказати, що ленінградські команди неодноразово ставали чемпіонами: у 1923-м році обі команди - і жіноча, і чоловіча, потім жіноча - в 1935 році, а чоловіча - в 1936 році. У 1955 році чоловіча команда Ленінграда стала чемпіоном всесоюзних змагань в закритих приміщеннях серед збірних команд союзних республік, а також Москви і Ленінграда. Потім звання чемпіонів країни наші команди завоювали ще чотири рази: жіноча команда «спартак» (головний тренер С. Гельчинський) - в 1974 році і команда «Електросила» (головний тренер Е. Шкіряників) - в 1990 році; чоловіча команда «спартак» в 1975 році стала чемпіоном Радянського Союзу, а в 1992 році - чемпіоном СНД.

Великий вклад в організацію міського баскетболу, в проблеми зростання молодих фахівців, в підготовку Майстрів вищої кваліфікації, що прекрасно виступали згодом в збірних командирів СРСР і Росії, в підготовку тренерських кадрів вносила спочатку секція баскетболу міського Комітету з фізкультури і спорту, потім і федерації баскетболу Ленінграда (Санкт - Петербургу). У передвоєнні і перші післявоєнні роки на чолі цих організацій стояли С. Гольдштейн, М. Крутіков. У подальші роки федерацію очолювали заслужений майстер спорту Ст Разживін, секретар райкому партії Р. Семібратов, відповідальний працівник Ленгорісполкома Б. Лешуков, учений і журналіст М. Чупров і, нарешті, генерал податкової поліції Р. Полтавченко. У складі громадської організації, якої була федерація, активно працювали люди різних спеціальностей. Їх внесок у розвиток баскетболу в міста на Неве величезний. Основними напрямками в баскетболі: підготовка резерву, виступи команд майстрів, питання суддівства, у тому числі і підготовка суддів, і пропаганда баскетболу в засобах інформації і на телебаченні.

У 1920-і роки починають активно створюватися національні федерації баскетболу, проводяться перші міжнародні зустрічі. Так в 1919 році відбувся баскетбольний турнір між армійськими командами США, Італії і Франції. У 1923 році у Франції проводиться перший міжнародний жіночий турнір. Участь в нім взяли команди трьох країн: Англії, Італії, США. Гра завойовує все велику популярність і визнання в світі, і в 1932 році в Женеві була створена Міжнародна

Федерація баскетбольних асоціацій. У її першому складі було 8 країн - Аргентина, Греція, Італія, Латвія, Португалія, Румунія, Швеція, Чехословачія. У 1935 році Міжнародний олімпійський комітет виніс ухвалу про визнання баскетболу олімпійським виглядом спорту. У 1936 році він з'являється в програмі Олімпійських ігор в Берліні. Почесним гостем ігор був Д. Нейсміт. У баскетбольному турнірі брали участь команди 21 країни. Матчі проводилися на відкритих тенісних майданчиках, все подальші олімпійські турніри проводилися в закритих приміщеннях. Першим олімпійським чемпіоном стала команда США. Американці ще 11 разів ставали олімпійськими чемпіонами (у 1980 році у відсутність команди США олімпійське золото завоювала збірна Югославії). У Сіднеї (2000) американська збірна «Дрім тим» знову була першою. Двічі олімпійськими чемпіонами ставала збірна СРСР - в 1972 і 1988 роках.

Під час Олімпіади в Берліні (1936) відбувся перший конгрес ФІБА, де були розглянуті що існують і прийняті єдині міжнародні правила гри. У 1948 році членами ФІБА були вже 50 країн. З розвитком світового баскетболу відбувався розвиток і збагачення техніки і тактики гри.

У першій половині 1950-х років баскетбол став втрачати властиву йому гостроту боротьби. Потрібно було внести до правил цілий ряд змін і доповнень для її поживлення. Найбільш важливими з цих доповнень були:

- введення правила 30 секунд (команда, що володіє м'ячем, зобов'язана в межах цього часу кинути м'яч в корзину);

- розширення площі зони, в якій гравцям нападу не дозволялося знаходитися більше трьох секунд.

Рішення про проведення чемпіонатів світу серед чоловіків було прийняте на конгресі ФІБА під час Олімпіади 1948 в Лондоні. Перший чемпіонат світу по баскетболу відбувся в 1950 році в Буенос-Айресі (Аргентина). У чемпіонаті взяли участь 10 команд. Першим чемпіоном світу стала команда Аргентини, що отримала перемогу над олімпійським чемпіоном 1948 років збірної США. Надалі збірна США чотири рази ставала чемпіоном світу (1954, 1986, 1994, 1998); збірна СРСР - тричі (1967, 1974 і 1982); команда Югославії також тричі (1970, 1978 і 1990). Двічі чемпіоном світу ставала команда Бразилії (1959 і 1963).

На конгресі ФІБА в Хельсінкі, в 1952 році (під час Олімпійських ігор), було прийнято рішення про проведення чемпіонатів світу серед жінок. Перший чемпіонат відбувся в 1953 році в Сантьяго (Чилі), а першими чемпіонками стали американські баскетболістки. Команда США ще 5 разів завойовувала звання чемпіонок світу (1957, 1979, 1986, 1990, 1999). Стільки ж раз почесним титулом володіла збірна СРСР (1959, 1964, 1967, 1971, 1975 і 1983).

Дебют жіночого баскетболу на Олімпійських іграх відбувся в 1976 році в Монреалі. У турнірі брали участь шість команд. Першими олімпійськими чемпіонами стали баскетболістки збірної СРСР, які ще двічі ставала чемпіонками, чотири рази завойовували золоті медалі американські баскетболістки (1984, 1988, 1996, 2000).

Перший чемпіонат Європи серед жінок пройшов в Римі в 1938 році, на якому перемогли баскетболістки Італії. Збірна СРСР - 21 раз ставала чемпіоном Європи (1950-1956, 1960-1991).

Кращі гравці в історії професійного баскетболу: Карім Абдул-Джаббар, Леррі Берд, Меджік Джонсон, Уїлтон Чемберлен. Сучасні зірки - неувядаємай Майкл Джордан (покинув майданчик в 1998 році), Шакил Об'єкт Ніл, Хаким Оладжьювон, Клайд Дрекслер, Грант Хилл, Патрік Юїнг, Карл Мелоун, Девід Робінсон, Чарльз Барклі, Джон Стоктон. Одними з перших вітчизняних баскетболістів дебютували в НБА на початку 1990-х років Олександр Волков («Атланта Хоукс») і зірки литовського баскетболу Шарунас Марчюленіс («Голден Стейт») і Арвідас Сабоніс («Портленд Блейзерс»)

Сильними чоловічими клубами Європи є: грецькі команди - «Олімпіакос» (Пірей) і «Панатінаїкос» (Афіни), іспанські - «Реал» (Мадрид) і «Барселона», російська команда «ЦСКА» (Москва), ізраїльська «Маккабі» (Тель-Авів), італійські - «Тімсистем» і «Киндер», турецькі, - «Ефес Пілсен» і «Улкер».

Джеймс Нейсміт створив гру всіх народів світу, гру швидкості, спритності і кмітливості. Баскетбол, як павук об'єднав однією павутиною всю планету, і павутина ця до цих пір не порвана, тому що вона міцна. Міцна, як дружба.

Правила гри «баскетбол»

У баскетбол грають дві команди, в кожній з яких по п'ять гравців. Мета кожної команди в баскетболі - закинути в корзину суперника і перешкодити іншій команді, опанувати м'яч, і закинути його в корзину.

Переможцем в баскетболі стає команда, яка після закінчення ігрового часу набрала більшу кількість очок.

Ігровий баскетбольний майданчик має бути плоскою прямокутною твердою поверхнею без яких-небудь перешкод. Розміри мають бути 28 метрів в довжину і 15 метрів ширину.

Баскетбольні щити з корзиною мають бути виготовлені з відповідного прозорого матеріалу або фарбують в білий колір. Розміри баскетбольних щитів мають бути: 1,80 м по горизонталі і 1,20 м по вертикалі.

Баскетбольні кільця мають бути з міцної сталі, внутрішній діаметр 45 див. Пруток кільця повинен мати мінімальний діаметр 16 мм, а максимальний 20 мм. На нижній частині кільця мають бути пристосування для кріплення сіток.

Баскетбольний м'яч повинен мати сферичну форму і бути помаранчевого кольору з традиційним малюнком з восьми вставок і чорних швів. Він має бути накачаний до такої величини повітряного тиску, аби при падінні на ігрову поверхню з висоти близько 1,80 м, виміряною від нижньої поверхні м'яча, відскакував на висоту, виміряну до верхньої поверхні м'яча, не менше чим близько 1,20 м і не більше ніж близько 1,40 м. Довжина кола м'яча має бути не менше 74,9 см і не більше 78 див. Вага м'яча має бути не менше 567 г і не більше 650 г.

По правилах баскетболу гра складається з чотирьох періодів по десять хвилин з перервами по дві хвилини. Тривалість перерви між половинами гри - п'ятнадцять хвилин. Якщо рахунок нічийний після закінчення четвертого періоду, гра продовжується на додатковий період тривалістю п'ятьма хвилинами або на стільки періодів по п'ять хвилин, скільки необхідно, аби порушити рівновагу в рахунку. Команди повинні помінятися корзинами перед третім періодом. Гра офіційно починається спірним кидком в центральному крузі, коли м'яч правильно відбитий одним з тих, що сперечаються.

У баскетболі м'ячем грають лише руками. Бігти з м'ячем, навмисно бити по ньому ногою, блокувати будь-якою частиною ноги або бити по ньому кулаком є

порушенням. Випадкове ж зіткнення або стосується м'яча стопою або ногою не є порушенням.

Якщо гравець випадково закидає м'яч з майданчика в свою корзину, очки записуються капітанові суперників.

Якщо гравець умисне закидає м'яч з майданчика в свою корзину, це є порушенням і очки не зараховуються.

Якщо гравець заставляє м'яч увійти до корзини знизу, це є порушенням. Поворот відбувається, коли гравець тримає живий м'яч на майданчику і крокує один або кілька разів в будь-якому напрямі однією і тією ж ногою, тоді як інша нога, звана опорною, зберігає своє місце контакту з підлогою.

Кожного разу, коли гравець отримує контроль над живим м'ячем на майданчику, спроба кидка по корзині має бути реалізована його командою протягом двадцяти чотирьох секунд.

Тут приведені лише деякі важливі витримки з правил баскетболу. Взагалі, офіційні правила баскетболу Міжнародної Федерації Баскетболу - це велике сторінкове керівництво, в якому викладені всі нюанси правил.

Заняття №1

ТЕМА: Правилами гри та ловлі м'яча. Передачі та ловля м'яча двома руками.

Кількість годин - 2 год.

Актуальність теми: В умовах науково - технічного прогресу життя та навчання студентів з кожним роком стає інтенсивним і пере навантаженим інформацією, що потребує раціональної витрати часу і фізичних сил. В цих умовах одним із засобів підвищення розумової і фізичної працездатності можуть бути тільки фізичне виховання та ведення здорового способу життя.

Навчальні цілі заняття: Ознайомити студентів з історією розвитку баскетболу та методикою проведення навчальних занять. Навчити студентів стійкам переміщенню та зупинкам у баскетболі. Навчити студентів правилам змагань.3. Цілі розвитку особистості: Фізичне виховання направлене на всебічний розвиток

особистості, виховує морально-вольову та психологічну підготовку. Займаючись систематично фізичними вправами студент стає дисциплінованим, вимогливим до себе, пізнає навколишній світ. За допомогою фізичних вправ та загартуванням організм підвищує опір до різних захворювань. Підвищується працездатність, виховується прагнення до ведення здорового способу життя.

Зміст теми заняття:

Кожен гравець повинен бути готів до одержання м'яча в будь-який момент, для того щоб використувати його для продовження або завершення атаки. Успіх залежить від уміння партнерів правильно взаємодіяти. Для цього гравці команди повинні на площадці розташовуватися таким чином, щоб зайняти майже всю площу в області кошика й у потрібний момент вийти в будь-яке зручне для одержання м'яча місце. У такому випадку дії супротивників утруднюються.

Тактика нападу

У команді дії всіх гравців з'єднуються в різні комбінації, завдання яких є створення умов для результативного кидка або інших дій одного з партнерів. Активно повинні діяти всі п'ять гравців, а не тільки ті, котрі безпосередньо зв'язані взаємодією з м'ячем. Кожен гравець повинний сприяти рішенню визначеного завдання, знаходячись у конкретній ситуації. Якщо одні гравці безпосередньо беруть участь у взаємодіях з м'ячем, то всі інші повинні своїми активними діями зробити допомогу в розвитку атаки, приковуючи увагу захисників, що опікують, своїми переміщеннями й у такий спосіб не дозволяючи їм зробити взаємодопомогу в захисних діях.

Комбінацій (заздалегідь розучених взаємодій) у командній грі може бути дуже багато, але незалежно від цього існують загальні положення, якими кожен гравець повинен керуватися у своїх діях.

Насамперед треба навчитися вибирати вільне від опіки місце і бути готовим у будь-який момент одержати м'яч. Для цього потрібно знати доцільність застосування тих або інших прийомів у даній конкретній частині площадки і не заважати виконанню їх іншими гравцями. Обов'язки в команді повинні розподілятися так, щоб три гравці увесь час були готовими зайняти положення ближче до щита, постійно загрожуючи кошику, а два інших як би складали другу

лінію. У їхнє завдання входить забезпечення передньої лінії м'ячем, а у випадку втрати його — прийняття на себе перших спроб атаки з боку супротивника. Успіх виграшу в конкретній сформованій ситуації залежить від індивідуальних і групових дій, а також загальної системи прийнятою командою гри.

Індивідуальні дії. Дії без м'яча повинні бути завжди ефективними, щозалежить від грамотності гравця. Знаходячись без м'яча, гравець повинен вибрати одне з завдань: або залучити до себе увагу захисту і цим до відомої міри скувати дії супротивників, або звільнитися від опіки й у потрібний момент у потрібному місці вийти для одержання м'яча. Вихід на одержання м'яча для захисника повинен бути раптовим, для того щоб виграти час для безперешкодних дій. Здійснити подібний вихід можна шляхом руху назустріч до гравця з м'ячем або виходом убік. Навчитися цьому можна виконавши вправи:

1) навмисне зблизитися із супротивником, змушуючи його тримати себе на дуже близькій відстані, що підвищує відповідальність захисника за свої дії. Потім зробити ривок у зворотну сторону назустріч м'ячеві;

2) з того ж положення, наблизивши до захисника, знаходячись обличчям до нього, затриматися, а потім зробити ривок за його спину, змусивши його тим самим у момент переслідування втратити можливість одночасно бачити м'яч і підопічного.

Застосовуючи будь-який спосіб звільнення від опіки, треба маскувати задумані дії фінтами (облудними рухами) убік, протилежну передбачуваному рухові.

Нападаючий, вибираючи позицію на поле, повинен керуватися наступними міркуваннями:

- тримати в стані постійної напруги, того що опікує застосовуючи для цього ривки, постійні переміщення й ін.;

- розташовуватися на поле так, щоб захисник не мав можливості спостерігати одночасно за підопічним і переміщеннями м'яча. Це створює умови, при яких він не може передбачити можливий маневр підопічного, для того щоб успішно йому протидіяти;

- вибирати місце так, щоб не заважати партнерові, а створювати умови, у яких йому було б зручно взаємодіяти;

- звільняти місце на шляху проходження гравця з м'ячем і ніколи не знаходитись на лінії можливої передачі іншому партнерові.

Дії з м'ячем. Знаходячись з м'ячем, гравець повинен прагнути:

- створювати гострі ситуації, що атакують, по можливості найбільш швидким наближенням м'яча до кошика і не завжди вирішувати завдання атаки самостійно;

- вести м'яч тільки в тих випадках, коли є можливість швидко атакувати кошик або виникає необхідність колись обіграти супротивника, для того щоб більш успішно виконати необхідний прийом.

- В усіх випадках треба прагнути віддати м'яч вільному гравцеві, що знаходиться ближче до кошика або в більш вигідному положенні для продовження атаки;

- у випадках єдиноборства, застосовуючи ведення, варто починати прохід убік перед ноги захисника, що стоїть, прагнучи першимривкомобійти його за спину;

- тому що при боротьбіза м'яч, що відскочив, найбільше часто їм опановує команда, що захищається;

- м'яч, необхідно постаратися «викликати» захисника на себе і, коли він підійде ближче, швидко виконати потрібний прийом.

Групові взаємодії. До групових взаємодій відносяться взаємодії двох і трьох гравців. На основі їх будується вся тактика командної гри. Найбільш типовими є взаємодії, організованіза принципом «віддай м'яч і виходи» і принципові надання взаємодопомоги (заслони).

Віддай м'яч і виходи — ця взаємодія вимагає, щоб після передачі м'яча гравець не залишався на місці, а відразу ж змінював позицію і знову вибирав більш зручне положення для одержання м'яча. Навчитися цьомуможна в таких вправах:

- передачі в парах, просуваючи від однієї лицьової лінії до іншої; - гравця — швидко віддатим'яч вільному від опіки;

- те ж, але коли захисник закриває гравця без м'яча, що володіє м'ячем повинен визначити цей момент ізамість передачі перейти на ведення, закінчивши атаку кидком;

- теж, у трійках із двома захисниками; вибрати момент: віддати м'яч вільному гравцеві або атакувати самостійно.

Заслін — прийом допомоги партнерові для звільнення його від опіки. Завдяки заслонові гравець затримує просування захисника за опікуваним і змушує його рухатися по більш довгому шляху. У результаті такогманевру партнер на якийсь час звільняється від активної опіки і має можливість вільно діятивідповідно до обстановки, найчастіше атакуватикошик.

По місцю розташування того, що заслоняє розрізняють внутрішній і зовнішній заслони. За допомогою заслону можна зробити допомогу в рішенні наступних ігрових завдань: виконати кидок без перешкоди, піти від супротивника, застосовуючи веденням'яча, вийти на вільне місце для одержанням'яча.

Заслін буде успішним тільки за умови, якщо він правильно поставлений. Для цього необхідно: правильно вибрати місце, де поставити заслін стосовно захисника, і відповідно розташуватися в необхідний, зручний для цього момент. Заслін треба ставити не раніш і не пізніше, ніж партнер готовий прийняти допомогу, а захисник не встиг прийняти контрзаходів. Після заслону треба продовжувати взаємодію з партнером, супроводжувати його, прикриваючи захисника, бути готовим до одержання м'яча. Освоїти прийом можна в таких вправах:

- у колі; перший передає м'яч другому й імітує заслін. Другий, одержавши м'яч і використовуючи заслін, виходить веденням у напрямку третього і, передавши йому м'яч, виконує те ж, що і перший, і т.д.;

- перший передає м'яч другому і ставить внутрішній заслін для кидка. Другий, виконавши кидок, рухається за м'ячем, а перший займає його місце ;

- перший передає м'яч другому і ставить зовнішній заслін для відходу. Другий іде веденням і закінчує кидком ;

- другий передає м'яч третьому і ставить зовнішній заслін першому. Перший, використовуючи заслін, виходить, одержує м'яч від третього і закінчує вправу кидком .

Тактика захисту

Команда в захисті обороняється або за принципом опіки кожним гравцем визначеного гравця (особисто), або за принципом протидії будь-якому гравцеві, ільки у відповідній зоні (частині площадки). Відповідно до цього розрізняють особистий і зонний захист.

Незалежно від прийнятою командою тактики захисту кожен гравець повинний уміти виконувати індивідуальні дії в захисті, а також уміти діяти в групі, для того щоб зробити допомогу партнерові. Ці дії мають багато загального незалежно від командної тактики.

Індивідуальні дії. Гравець у захисті завжди повинний діяти активно, переміщаючи за підопічним і не знижуючи уваги до нього незалежно від того, має він м'яч чи ні. У завдання того, що опікує входить:

- не дати опікуваному вийти на зручну позицію для одержання м'яча;
- якщо підопічний одержав м'яч, усіляко перешкоджати зручному й ефективному проведенню будь-якого прийому, прагнучи опанувати м'ячем або змусити опікуваного зробити помилку.

Виконання цих тактичних задач забезпечується правильним вибором місця в захисті по відношенню як до підопічного, так і до свого розташування на площадці, що дозволяє у випадку зміни ситуації рішуче діяти в потрібний момент.

Вибираючи місце, треба розташовуватися таким чином, щоб бути на лінії (мнимої), утвореної щитом і місцем розташування підопічного, знаходячись обличчям до нього і спиною до щита, що захищається. Це дозволяє одночасно бачити підопічного гравця і гравця, що володіє м'ячем, «почуваючи» за собою кошик. Дистанція між захисником і підопічним залежить від місця на площадці, у якому опікують гравця, а також особистих якостей обох гравців (здатності їхній дошвидкодії).

Групові взаємодії! Якщо нападаючий обіграв захисника, що опікує, особливо в небезпечній частині площадки, застосовується підстрахування або переключення.

Підстрахування — прийом, коли по ходу сформованої ситуації інший гравець робить допомогу в триманні гравця, що звільнився, як би страхуючи його небезпечні дії в найбільш уразливому напрямку.

Підстрахування має успіх тільки в момент, коли супротивник обіграв захисника і ще не встиг набрати дистанцію і швидкість.

Переключення — прийом зміни підопічних, котра продовжується до припинення логічної фази ігрової ситуації і є можливість без ризику обмінятися

гравцями назад. Найчастіше така взаємодопомога необхідна в тих випадках, коли нападаючі опікуються щільно (на незначній дистанції) і створюється можливість при цьому потрапити під заслін. При переключенні гравцям необхідно користуватися словесними або іншими сигналами (наприклад, «помінялися»).

Навчати груповим діям у захисті треба одночасно з тактичними комбінаціями в нападі, що сприяють створенню подібних ситуацій. Спочатку необхідно вводити обумовлені обмеження, що полегшували б дії при виконанні завдань захисником:

нападаючий діє так, щоб захисник міг виконати відповідний прийом. Потім умови ускладнюються.

Для удосконалювання в індивідуальних і групових взаємодіях у захисті дуже корисні вправи 1x1, 2x2, 3x3.

Розучувати будь-яку тактичну комбінацію треба в такому порядку:

- схематично, на кроках послідовно виконати порядок дій гравців;
- те ж, провести більш швидко зігрового положення; - те ж, уводячи протидії захисників спочатку в меншості, а потім з повним складом захисників;
- розучувати варіанти можливих взаємодій, що можуть бути обумовлені відповідним поведінням супротивника.

Ловля. Надійна ловля забезпечує успішність виконання інших прийомів. Ловити м'яч можна двома руками й одною рукою. Щоб піймати м'яч надійно, треба зустрічати його витягнутими руками можливо далі від тулуба. Поки летить м'яч, визначити момент зустрічі його з руками і трохи раніше почати згинання їхній, наближаючи до тулуба разом з «щодоганяє» м'ячем. Легким рухом щільно охопити м'яч пальцями і закінчити ловлю.

Ловля однією рукою виконується аналогічними рухами, що тільки назустріч летить м'ячеві виставляється одна рука з розставленими пальцями.

У грі приходиться ловити м'яч, що летить на різній висоті і з різних положень стосовно тулуба що ловить. При цьому змінюється тільки перша частина руху — винос рук у відповідний бік в напрямку до м'яча.

Успішність ловлі забезпечується правильним розташуванням кисті на м'ячі, умінням зосереджувати увагу на моменті вильоту м'яча, на контролі зоромусього шляху польоту його й успішності рухів, що амортизують.

Перевірка правильності розташування кистей рук і захоплення м'яча здійснюється за допомогою таких вправ:

- у вихідному положенні в стійці баскетболіста імітувати розташування рук на мнимому м'ячі;

- те ж, присісти і покласти руки на м'яч, що лежить на підлозі. Захопити його і прийняти первинне вихідне положення; покрутити кисті з м'ячем або просто посувати м'ячем, щоб переконатися, наскільки зручно виконувати ці рухи. Якщо захоплення правильне і контакт пальців з м'ячем гарний, ці рухи виконуються не напружено;

- те ж, відкрити кисті, для того щоб м'яч упав на площадку і після відскоку від неї піймати м'яч. Теж, підкинувши м'яч нагору, піймати його. Після таких вправ можна ловити м'яч, що летить по повітрю від партнера або стіни. Рухи треба повторювати багато разів, поки вони не стануть упевненими і вільними.

Удосконалюватися в лові можна тільки в сполученні з передачами й іншими прийомами.

Найчастіше в грі приходиться ловити м'яч у русі, і якщо не прийняте рішення, що робити далі, варто зупинитися. Для виконання лову з зупинкою під час бігу, зустрічаючи м'яч руками, одночасно треба виконати широкий крок назустріч м'ячеві. Приземливши на одну ногу після цього кроку, варто підтягти м'яч до тулуба. Нога при приземленні згинається, як при зупинці без м'яча. Потім у відповідне положення кроку в бік виставляється друга нога.

Передача м'яча — основний прийом, що дозволяє партнерам взаємодіяти в грі. Надійність і точність передачі — успіх дій команди. Передачу розрізняють по вихідному положенню м'яча: на рівні грудей — передача від грудей; нижче пояса — передача знизу і т.п. З кожного вихідного положення передачу можна виконати однією і двома руками. Найбільш поширені в сучасному баскетболі передачі двома руками від грудей і однією рукою від плеча. Вони забезпечують надійність, точність і можливість з достатньою силою послати м'яч на різні відстані. При

удосконалюванні цих передач завжди треба пам'ятати наступне. Передача двома руками від грудей вимагають, щоб м'яч знаходився на рівні грудей, кисті вільно охоплювали його, лікті опущені природно вниз, передпліччя майже горизонтальні. Рухом рук м'яч виштовхується вперед, і передача закінчується повним випрямленням рук уперед .

Передача однією рукою від плеча — у вихідному положенні м'яч на кисті однієї з рук, що зігнута в лікті, і м'яч знаходиться у плеча. Кисть розташовується з боку, зворотної напрямкові польоту м'яча. Розгинаючи руку вперед до відмовлення, швидким рухом м'яч посилається вперед. Рух закінчується кистю. М'яч до плеча виноситься коротким рухом його вгору- назад до рівня голови. Під час цього руху друга рука підтримує його й у момент початку передачі опускається.

В інших способах передач зберігаються загальні положення, що вимагають направляти руку зм'ячемна того що ловить.

Виконувати прийом можна самостійно, передаючи м'яч у стіну або партнерові, поступово змінюючи вихідне положення (обличчям у бік передачі, боком і ін.). Краще вправ лягтися в групах, для чого використовувати такі вправи:

Побудова в шеренгах Із кроком передати м'яч у шеренгу навпроти і перебігти на місце партнера, якому передав м'яч;

Побудова в колах, один у центрі кола. М'яч у першого. Передавши його тому що стоїть в центрі — другому, він перебігає за м'ячем на його місце. Другий передає третьому і теж перебігає на його місце і т.д.

Цю ж вправа можна виконувати, коли в центрі кола знаходяться два чоловіки, а м'ячі для першої передачі — на протилежних боках діаметра кола.

Ускладнити дві останніх вправи можна тим, що утворююче коло гравці рухаються в заданому напрямку. Треба бути дуже уважним, щоб не порушити порядок передач і переміщень.

У грі рідко приходить передавати м'яч з місця. Треба навчитися передавати м'яч у русі. Головне тут — не зробити пробіжки, забороненої правилами, пам'ятати, що, маючи м'яч у руках, гравець може виконати не більш двох кроків (вважаючи першим кроком приземлення з м'ячем у руках).

Для лову м'яча в русі під час бігу, у момент виносу рук уперед назустріч м'ячеві, одночасно нога, що виконує черговий крок бігу, робить більш широкий крок. Приземляючись на неї з м'ячем у руках, підтягнутим до тулуба, гравець виконує черговий крок бігу й у безопорному положенні після другого кроку, раніше чим гравець наступить третій раз, м'яч випускається. Для виправлення помилок при лові в русі (пробіжок) варто повторювати вправи, що сприяють закріпленню правильного ритму в сполученні роботи рук (передачі) і ніг (бігу):

- під час бігу по прямій виділити один широкий крок після поштовху лівою ногою (стрибок кроком), і продовжувати біг. Такий крок краще виділяти в заздалегідь обумовленому місці;

- те ж, виконати два широкі кроки підряд, кожен після поштовху лівою ногою;

- те ж, з імітацією рухів ловлі (на першому кроці) і передачі (на другому кроці);

- те ж, але під час лову зняти м'яч з руки викладача, що стоїть на шляху проходження гравця.

В міру оволодіння правильним сполученням роботи рук і ніг ширину кроків під час лову і передачі можна зменшити і наблизити до звичайного. Передача після ведення майже нічим не відрізняється від лову і передачі в русі, тільки в момент лову м'яч летить не по повітрю на груди, а відскакує від площадки.

Сполучення кроків залишається тим же. Якщо правильний ритм порушується, корисно виконати такі вправи:

- з місця, із кроком уперед лівою ногою одночасно вдарити м'яч у площадку перед собою і із широким кроком правої вперед піймати його. Виконати кілька разів, щоб відчувати той момент, у який треба ловити м'яч;

- те ж, але після першого кроку в темпі виконати другий широкий крок з передачею м'яча.

Удосконалюючи передачу, треба підвищувати її швидкість, раптовість і точність. Швидкість досягається за рахунок скорочення підготовчих дій до передачі і коротких швидких рухів рук. У вправах треба регулювати відстань, щоб партнерові було зручно ловити м'яч. Якщо партнер рухається назустріч, посилати м'яч на груди,

на те місце, де він виявиться під час лову. Передаючи м'яч партнерові, що біжить перед, посилати м'яч на відповідне місце з випередженням, з огляду на швидкість гравця, що ловить.

Передачі в русі можна удосконалювати в таких вправах:

- у двох зустрічних колонах. Перший передає тому що біжить м'яч, а сам іде в кінець колони навпроти. Другий у русі передає м'яч черговому, що вибігає з першої колони і т. і

- у двох колах, що рухаються в різних напрямках: передача з кола в коло в русі в парах із просуванням уздовжплощинки передачі один одному;

- у трійках — передачі в русі з різною міною місць.

Колове тренування:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачі 3-4 х 8-10 разів.

- присідання 3-4 х 10-12 разів.

- піднімання тулуба з положення лежачі 3-4 х 20-30 разів.

Матеріали методичного забезпечення заняття:

1. Методична розробка з баскетболу
2. Методична розробка “розвиток фізичних якостей”
3. М'яч баскетбольний
4. Сюрчок
5. Щит баскетбольний

Матеріали методичного забезпечення самопідготовки студентів

№ п\п	Завдання	Послідовність виконання	Зауваження попередження щодо самоконтролю
1	Оволодіти передачам та ловлі м'яча у баскетболі	<ul style="list-style-type: none">- Передача двома руками від грудей.- Передача однією рукою від плеча.- присісти і покласти руки на м'яч, що лежить по лежить на підлозі. Захопити його і прийняти первинне вихідне положення відкрити кисті, для того щоб м'яч упав на майданчик і після відскоку від неї піймати м'яч.- Теж, підкинувши м'яч нагору,	Можна ловити м'яч, повітря від партнера або стіни

		піймати його	
2	Розвивати силу м'язів ніг, рук, черевного поясу	Присідання навантаженням 3-4х 8- 10 разів. Згинання та розгинання рук 3-4х10 разів. Піднімання тулуба в положенні сидячи із положення лежачі 3-4 х20-30 разів	Спину тримати рівно, вперед не нахилитися. Таз вгору не піднімати. Замірювати пульс після виконання кожної вправи

Література:

1. Баладін В.Н., Блудов Ю.М, Плахтієнко В.А. Прогнозування в спорті - М: Фізкультура і спорт -1986.
2. Берінштейн П. А. Про спритність і її розвиток - М.: Фізкультура і спорт – 1991.
3. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен у складних клімато-географічних умовах - Київ: Олімпійська література -1995.
4. ВейдерД. Система будівництва тіла—М: Фізкультура і спорт –1991.
5. Верхошанський Ю.В. Програмування організації тренувального процесу - М.: Фізкультура і спорт-1985.
6. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів -М.: Фізкультура і спорт -1988.
7. Горкін М.Я., Кочаровская О.В., Євгенєва Л.Я. Великі навантаження в спорті - К: Здоров'я -1973 .
8. Горбанів Г.Д. Психопедагогіка спорту - М.: Фізкультура і спорт -1986
9. Гужаловський А. А. Основи теорії методики фізичної культури - М: Фізкультура і спорт -1986
10. Донської М. М. Біомеханіка з основами спортивної техніки - М.: Фізкультура і спорт - 1971
11. Д'яченко В.М. Удосконалювання технічної майстерності спортсменів. - МС: Фізкультура і спорт -1972.
12. Дубровський А.И. Реабілітація в спорті - М: Фізкультура і спорт - 1991
13. Заціорський В.М. Фізичні якості спортсмена - М.: Фізкультура і спорт-1970.

14. Запорожанов В.А. Контроль у спортивному - тренуванні - Київ.: Здоров'я - 1988.

15. Іванов В.В. Контроль у підготовці спортсменів - М.: Фізкультура і спорт-1987.

Заняття №2

ТЕМА: Ловля м'яча передачі двома руками. Передача м'яча однією рукою.

Кількість годин - 2 год.

Актуальність теми: В умовах науково - технічного прогресу життя та навчання студентів з кожним роком стає інтенсивним і пере навантаженим інформацією, що потребує раціональної витрати часу і фізичних сил. В цих умовах одним із засобів підвищення розумової і фізичної працездатності можуть бути тільки фізичне виховання та ведення здорового способу життя.

Навчальні цілі заняття: Ознайомити студентів з історією розвитку баскетболу та методикою проведення навчальних занять. Навчити студентів стійкам переміщенню та зупинкам у баскетболі. Навчити студентів правилам змагань.

Цілі розвитку особистості: Фізичне виховання направлене на всебічний розвиток особистості, виховує морально-вольову та психологічну підготовку. Займаючись систематично фізичними вправами студент стає дисциплінованим, вимогливим до себе, пізнає навколишній світ. За допомогою фізичних вправ та загартуванням організм підвищує опір до різних захворювань. Підвищується працездатність, виховується прагнення до ведення здорового способу життя. Майбутній лікар повинен бути у всьому прикладом для своїх пацієнтів.

Зміст теми заняття:

Передача м'яча — основний прийом, що дозволяє партнерам взаємодіяти в грі. Надійність і точність передачі — успіх дій команди. Передачу розрізняють по вихідному положенню м'яча: на рівні грудей — передача від грудей; нижче пояса — передача знизу і т.п. З кожного вихідного положення передачу можна виконати однією і двома руками. Найбільш поширені в сучасному баскетболі передачі двома руками від грудей і однією рукою від плеча. Вони забезпечують надійність, точність

і можливість з достатньою силою послати м'яч на різні відстані. При удосконалюванні цих передач завжди треба пам'ятати наступне.

Передача однією рукою від плеча — у вихідному положенні м'яч на кисті однієї з рук, що зігнута в лікті, і м'яч знаходиться у плеча. Кисть розташовується з боку, зворотної напрямкові польоту м'яча.

Розгинаючи руку вперед до відмовлення, швидким рухом м'яч посилається вперед. Рух закінчується кистю.

М'яч до плеча виноситься коротким рухом його у гору - назад до рівня голови. Під час цього руху друга рука підтримує його й у момент початку передачі опускається.

Вінших способах передач зберігаються загальні положення, що вимагають направляти руку зм'ячемна того що ловить.

Виконувати прийом можна самостійно, передаючи м'яч у стіну або партнерові, поступово змінюючи вихідне положення (обличчям у бік передачі, боком і ін.). Краще вправлятися в групах, для чого використовувати такі вправи

Побудова в шеренгах Із кроком передати м'яч у шеренгу навпроти і перебігти на місце партнера, якому передав м'яч;

Побудова в колах, один у центрі кола. М'яч у першого. Передавши його тому що стоїть в центрі — другому, він перебігає за м'ячем на його місце. Другий передає третьому і теж перебігає на його місце і т.д.

Цю ж вправа можна виконувати, коли в центрі кола знаходяться два чоловіки, а м'ячі для першої передачі — на протилежних боках діаметра кола.

Ускладнити дві останніх вправи можна тим, що утворююче коло гравці рухаються в заданому напрямку. Треба бути дуже уважним, щоб не порушити порядок передач і переміщень.

У грі рідко приходить передавати м'яч з місця. Треба навчитися передавати м'яч у русі. Головне тут — не зробити пробіжки, забороненої правилами, пам'ятати, що, маючи м'яч у руках, гравець може виконати не більш двох кроків (вважаючи першим кроком приземлення з м'ячем у руках).

Ловити м'яч можна двома руками й одною рукою. Щоб піймати м'яч надійно, треба зустрічати його витягнутими руками можливо далі від тулуба. Поки

летить м'яч, визначити момент зустрічі його з руками і трохи раніше почати згинання їхній, наближаючи до тулуба разом з «щодоганяє» м'ячем. Легким рухом щільно охопити м'яч пальцями і закінчити ловлю.

Ловля однією рукою виконується аналогічними рухами, що тільки назустріч летить м'ячеві виставляється одна рука з розставленими пальцями.

У грі приходиться ловити м'яч, що летить на різній висоті із різних положень стосовно тулуба що ловить. При цьому змінюється тільки перша частина руху — винос рук у відповідний бік в напрямку до м'яча.

Успішність ловлі забезпечується правильним розташуванням кисті на м'ячі, умінням зосереджувати увагу на моменті вильоту м'яча, на контролі зором усього шляху польоту його й успішності рухів, що амортизують.

Перевірка правильності розташування кистей рук і захоплення м'яча здійснюється за допомогою таких вправ:

- у вихідному положенні в стійці баскетболіста імітувати розташування рук на мнимому м'ячі;

- те ж, присісти і покласти руки на м'яч, що лежить на підлозі.

Захопити його і прийняти первинне вихідне положення; покрутити кистіз м'ячем або просто посувати м'ячем, щоб переконатися, наскільки зручно виконувати ці рухи. Якщо захоплення правильне і контакт пальців з м'ячем гарний, ці рухи виконуються не напружено;

- те ж, відкрити кисті, для того щоб м'яч упав на площадку і після відскоку від неї піймати м'яч.

- те ж, підкинувши м'яч нагору, піймати його. Після таких вправ можна ловити м'яч, що летить по повітрю від партнера або стіни. Рухи треба повторювати багато разів, поки вони не стануть упевненими і вільними.

Матеріали методичного забезпечення самопідготовки студентів

№ п\п	Завдання	Послідовність виконання	Зауваження попередження щодо самоконтролю
1	Вправи для розвитку спеціальної спритності	- перекидати м'яч угорі з руки на руку, контролюючи його кінчиками пальців. Руки виконують повну велику амплітуду, цілком витягнуті,	Вправи можна проводити з будь-яким м'ячем — малим і великим, пружним і

	<p>піднімаються нагору для передачі м'яча й опускаються з м'ячем униз;</p> <p>- перекладати м'яч з руки в руку, обводячи його навколо тулуба, але не стосуючись останнього (вправо і вліво);</p> <p>- у невеликому присіді, ноги ледве ширше пліч; передавати м'яч між ногами з руки в руку по вісімці;</p> <p>- перекинути м'яч двома руками через спину через голову і піймати його попереду. Те ж, підкинувши м'яч через голову назад — піймати за спиною. Те ж виконати по черзі одною рукою (правою, лівою);</p> <p>- підкидати і ловити по черзі два м'ячі;</p> <p>- підкинути м'яч над собою, присісти, торкнувшись підлоги руками, і, випрямившись, піймати його; те ж, але встигнути сісти на підлогу, встати і пійматим'яч;</p> <p>- ударити м'ячем у підлогу і, розлучивши ноги в сторони, перестрибнути через м'яч, а потім з поворотом навкруги піймати його, перш ніж він вдариться в площадку другий раз</p>	<p>навіть набивним.</p> <p>Усі зазначені вправи виконуються як на місці, так і в русі. Контролювати себе можна по кількості виконаних вправ підряд до помилки.</p>
--	---	--

Література:

1. Баладін В.Н., Блудов Ю.М, Плахтійенко В.А. Прогнозування в спорті - М: Фізкультура і спорт -1986.
2. Берінштейн П. А. Про спритність і її розвиток - М.: Фізкультура і спорт – 1991.
3. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен у складних клімато-географічних умовах - Київ: Олімпійська література -1995.
4. ВейдерД. Система будівництва тіла—М: Фізкультура і спорт –1991.
5. Верхошанський Ю.В. Програмування організації тренувального процесу - М.: Фізкультура і спорт-1985.

6. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів -М.: Фізкультура і спорт -1988.
7. Горкін М.Я., Кочаровская О.В., Євгенєва Л.Я. Великі навантаження в спорті - К: Здоров'я -1973 .
8. Горбанів Г.Д. Психопедагогіка спорту - М.: Фізкультура і спорт -1986
9. Гужаловський А. А. Основи теорії методики фізичної культури - М: Фізкультура і спорт -1986
10. Донської М. М. Біомеханіка з основами спортивної техніки - М.: Фізкультура і спорт - 1971
11. Д'яченко В.М. Удосконалювання технічної майстерності спортсменів. - МС: Фізкультура і спорт -1972.
12. Дубровський А.И. Реабілітація в спорті - М: Фізкультура і спорт - 1991
13. Заціорський В.М. Фізичні якості спортсмена - М.: Фізкультура і спорт-1970.
14. Запорожанов В.А. Контроль у спортивному - тренуванні - Київ.: Здоров'я - 1988.
15. Іванов В.В. Контроль у підготовці спортсменів - М.: Фізкультура і спорт-1987.

Заняття №3

ТЕМА: Гігієнічні й природньо- наукові основи фізичного виховання. Техніка ловлі та передачі м'яча. Техніка ведення м'яча.

Кількість годин - 2 години.

Актуальність теми:

В умовах науково - технічного прогресу життя та навчання студентів з кожним роком стає інтенсивним і пере навантаженим інформацією, що потребує раціональної витрати часу і фізичних сил. В цих умовах одним із засобів підвищення розумової і фізичної працездатності можуть бути тільки фізичне виховання та ведення здорового способу життя.

Навчальні цілі заняття:

Ознайомити студентів зісторією розвитку баскетболу та методикою проведення навчальних занять. Навчити студентів стійкам переміщенню та зупинкам у баскетболі. Навчити студентів правилам змагань.

Цілі розвитку особистості:

Фізичне виховання направлене на всебічний розвиток особистості, виховує морально-вольову та психологічну підготовку. Займаючись систематичнофізичними вправами студент стає дисциплінованим, вимогливим до себе, пізнає навколишній світ. За допомогою фізичних вправ та загартуванняморганізм підвищує опір до різних захворювань. Підвищується працездатність, виховується прагнення до ведення здорового способу життя.

Зміст теми заняття:

Гігієнічні й природно - наукові основи фізичного виховання Особиста гігієна містить у собі загальні гігієнічні правила: правильне чергування розумової і фізичної праці й активного відпочинку, заняттяфізвихованням, регулярні прийоми повноцінної їжі і повноцінний сон. До особистої гігієни відносять гігієнічні вимоги по догляду за тілом і порожниною рота і відмовлення від шкідливих звичок, що руйнують здоров'я і тренуваність.

Велике значення для здоров'ямає гігієна занятьфізичними вправами, спрямована на те щоб фізичні вправи ізовнішні умови їхнього виконання впливали благотворно організм людини.

Гігієнічні норми і правила широко використовуються в практиці фізичного виховання, у тому числі у ВНЗ.

В остаточному підсумку гігієнічні заходи і заняття фізичною культурою переслідують загальні цілі: зміцнення здоров'я, підвищення загартованості, розумової і фізичної працездатності, підвищення готовності студентів до високопродуктивної праці.

Вплив фізичних вправ на організм

Організм людини — складна система і велике значення для його розвитку має рухова активність у виді різнихфізичних вправі.

Фізичні вправи благотворно впливають на функції центральної нервової системи: силу, рухливість і урівноваженість нервових процесів і в кінцевому

результаті на розумову діяльність. От чому люди, що постійно займаються фізичною культурою і спортом, краще встигають по загальноосвітніх предметах.

Спортсмени не бояться різких охолоджень, менше хворіють на простудні захворювання, у тому числі й ангінами і грипом. Унаслідок цього рідше пропускають заняття, що також позитивно відбиває на успішності. Важливо, що під впливом фізичних вправ підвищується стійкість організму до перегрівання, переохолодження, заколисуванню, шумові і впливові різних токсичних речовин і ін.

Раціональний режим дня й обсяг рухової активності студентів.

У поняття раціонального добового режиму входять оптимальна тривалість, організація і розподіл протягом доби усіх видів діяльності, від, прийомів їжі студентів, відповідність його змісту, організації і побудови визначеним гігієнічним вимогам. Ці вимоги обґрунтовані, виходячи й анатомо-фізіологічних особливостей зростаючого організму, законів вищої нервової діяльності.

Режим розуміється як система умовно-рефлекторних реакцій, що діють по типу динамічного стереотипу. Вироблення його для нервової системи — складна задача. Тому звикання до нового режиму відбувається поступово, протягом визначеного часу. Перебудова режиму також важка для організму. Звідси одне з правил гігієнічного добового режиму — строге його виконання, неприпустимість частих змін, поступовість переходу до нового режиму навчання, до нового обсягу і характеру рухової активності. Усі види діяльності і відпочинку студентів, що включаються в режим, повинні бути посильними, а відпочинок забезпечувати повне відновлення. Раціональний розпорядок дня також дозволяє краще планувати свій час, привчає до свідомої дисципліни.

Догляд за тіломі порожниною рота

Чистота шкір-основна умова її нормального стану. Продукти, що накопичуються на поверхні шкіри, життєдіяльності організму (піт, мінеральні солі, шкірне сало і т.д.), з'єднуючись з пилом, дратують шкіру, закупорюють отвори потових і сальних залоз, що може привести до фурункульозу й інших запальних захворювань.

Раціональне харчування.

Раціональне харчування насамперед має на увазі правильний режим харчування. Час прийому їжі повинне бути строго визначене і приходиться на ті самі години. Нерегулярний прийом їжі погіршує умови травлення і сприяє розвиткові захворювань шлунково-кишкового тракту.

Недоцільно приймати їжу безпосередньо перед заняттям. Це веде до поганого її переварювання і засвоєння, заважає тренувальному процесові. Наповнений шлунок піднімає діафрагму тим самим ускладнює діяльність серцево-судинної і дихальної систем, до яких при фізичних вправах пред'являються підвищені вимоги. Причому в таких випадках їжа довше залишається в шлунку, викликаючи відчуття ваги.

Не рекомендується приймати їжу відразу ж після занять фізичними вправами. У цей час секреція травних соків буде пригноблена, апетит відсутній. Варто почекати 20—30 хв, коли створяться нормальні умови для секреції соків і їжа буде легко засвоюватися.

Сніданок повинний бути за 1—1,5 год. до заняття фізичними вправами і за 3 год до змагання, обід 2-3 год до заняття і за 3,5—4 год. до змагання. Вечеря 1,5—2 год. до сну.

Гігієна одягу і взуття

Гігієнічне значення одягу і взуття, у тому числі і спортивної, складається в регулюванні віддачі теплоти тілом людини таким чином, щоб температура тіла була постійної, тобто підтримувалася теплова рівновага в організмі.

Підбор одягу і взуття відбиває на працездатності, тому вони повинні відповідати визначеним гігієнічним вимогам. Одяг повинен бути легким і досить вільним, не утрудняти рухів, подиху, кровообігу, охороняти від травм.

Міри попередження простудних захворювань

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом підвищують стійкість організму до інфекцій. Заняття з включенням процедур, що гартують, і дотриманням правил особистої гігієни збільшують захисні сили організму. Однак студенти - спортсмени простуджуються через зневагу до профілактичних заходів студенти повинні знати, що при сильному стомленні і перевтомі, перетренованості

спостерігається зниження стійкості до інфекцій, необхідно враховувати це при спалахах епідемії грипу й інших захворювань.

Шкода паління й алкоголю

Паління й алкоголь впливають на здоров'я і працездатність. Крім цього шкідливі звички сповільнюють ріст спортивних досягнень, тому в спортивній літературі розглядаються як руйнівники тренуваності. Спортивний режим несумісний з палінням і споживанням алкоголю. При палінні в організм разом з тютюновим димом попадає велика кількість отруйних речовин: нікотину, оксиду вуглецю, синильної кислоти, що є сильними канцерогенами, паління тютюну спочатку викликає порушення кори головного мозку, потім змінюється її гнобленням. Крім різних важких захворювань дихальних шляхів паління є причиною дуже небезпечного для спортсмена захворювання — облітеруючого ендартеріїта, що може привести до гангрени ніг з наступною ампутацією.

Удосконалення техніки ловлі та передачі м'яча

ВЕДЕННЯ - прийом, що дозволяє гравцеві переміщатися по площадці, володіючи м'ячем, за рахунок послідовних поштовхів його. М'яч ведеться однією рукою. Поштовх виконується кистю з розставленими пальцями вперед під кутом, в основному за рахунок розгинання руки в ліктьовому і кистьовому суглобах. Під час ведення гравець рухається на зігнутих ногах, тулуб займає природне положення (не нахилиючи вперед), що дозволяє вести спостереження за обстановкою.

Швидкість просування залежить від кута, під яким м'яч посилається в площадку, і висоти, на якій він зустрічається рукою. По висоті відрізняють ведення зі звичайним відскоком (до рівня пояса) і зниженим, при якому ноги згинаються більше і ведуча рука майже випрямляється, виконуючи поштовхи м'яча в площадку в основному за рахунок роботи кисті.

Для маневрування, особливо при протидії, ноги згинаються ледве більше звичайного (як при зниженому веденні), тулуб нахилиється убік передбачуваного руху, а кисть накладається на м'яч із протилежної сторони. М'яч від супротивника вкривається тулубом.

Вправляючи у веденні, треба навчитися варіювати швидкість переміщення, змінювати напрямок відскоку м'яча, переходити від звичайного ведення до зниженого і т.п.

Для кращого керування м'ячем необхідно тренуватися в умінні накладати кисть на різні ділянки м'яча, додаючи йому ті або інші напрямки відскоку. Цьому допоможуть такі вправи:

- на місці, у стійці баскетболіста, послідовними поштовхами вести м'яч, зосереджуючи увагу на тривалому супроводі його рукою вниз і можливо більш ранній зустрічі після відскоку (м'яч як би «прив'язаний» до кисті);

- те ж, вести м'яч перед собою то правою, то лівою рукою, переміщаючи кисть на його поверхні: праворуч, ліворуч, від себе, на себе і т.п.

Більш складні вправи для удосконалювання тих, у яких пред'являються вимоги вести м'яч зі зниженим зоровим контролем:

- у парах (один у захисті, іншій в нападі). Ведучий м'яч прагне пересуватися від однієї лицьової лінії до іншої. Гравець у захисті, відповідно відступаючи, протидіє йому (пасивно або активно);

- у невеликих групах (3 — 5 чл.), кожен водить свій м'яч в обмеженій площадці, при цьому, не припиняючи ведення і укриваючи свій м'яч, прагне вибити м'яч у партнерів по вправі;

- те ж, у кожного свій м'яч, гра в «П'ятнашки»;

- вести м'яч на місці зі звичайним відскоком, із кроком-випадом перевести м'яч на знижений відскік;

- те ж, на веденні зі зниженням зробити ривок (уперед, назад або в сторони) на 2—3 кроки. На веденні зі звичайним відскоком повертатися на вихідне положення.

Матеріали методичного забезпечення заняття:

1. Методична розробка з баскетболу.
2. Методична розробка "Розвиток фізичних якостей".
3. М'яч баскетбольний.
4. Свисток.
5. Щит баскетбольний.

№	Завдання	Послідовність виконання	Зауваження
---	----------	-------------------------	------------

п\п			попередження щодо самоконтролю
1	Вправи для - розвитку влучності	<p>Метання м'яча в стіну, у ціль (коло, квадрат, що знаходяться на різній висоті);</p> <p>- те ж, виконувати передачі в— кілька цілей за завданням;</p> <p>- натягнути мотузку на висоті більш 1,5 м. За нею позначити кілька мішеней на підлозі (кіл, крапок). Встати по іншу сторону мотузки стосовно мішеней на відстань, що дозволяє, перекидати м'яч через мотузку одним зі способів кидка, потрапляючи в мішені; -- те ж, з положення сидячи на підлозі;</p> <p>- позначити дві цілі (одну ближче, іншу далі), що розташовуються на однієї прямої лінії (коло, стілець і т.п.). Встати на відстані 4—5 м від першої цілі, послати м'яч одним зі способів кидка, потрапляючи по черзі в першу, потім у другу ціль.</p>	Вправи можна проводити з будь-яким м'ячем малим і великим, пружним і навіть набивним.
2	Розвивати силу м'язів ніг, рук, черевного поясу	Присідання з навантаженням 3-4х 8-10разів. Згинання та розгинання рук 3-4х10 разів. Піднімання тулуба в положенні сидячі з положення лежачі 3-4 х20-30 разів.	Спину тримати рівно, вперед не нахилитися. Таз вгору не піднімати. Замірювати пульс після виконання кожної вправи

Література:

1. Баладін В.Н., Блудов Ю.М, Плахтійко В.А. Прогнозування в спорті - М: Фізкультура і спорт -1986.
2. Берінштейн П. А. Про спритність і її розвиток - М.: Фізкультураі спорт – 1991.
3. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен у складних клімато-географічних умовах - Київ: Олімпійська література -1995.
4. ВейдерД. Система будівництва тіла—М: Фізкультура і спорт –1991.
5. Верхошанський Ю.В. Програмуванняйорганізація тренувального процесу - М.: Фізкультура і спорт-1985.
6. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів -М.: Фізкультура і спорт -1988.

7. Горкін М.Я., Кочаровская О.В., Євгенєва Л.Я. Великі навантаження в спорті - К: Здоров'я -1973 .
8. Горбанів Г.Д. Психопедагогіка спорту - М.: Фізкультура і спорт -1986
9. Гужаловський А. А. Основи теорії методики фізичної культури - М: Фізкультура і спорт -1986
10. Донської М. М. Біомеханіка з основами спортивної техніки - М.: Фізкультура і спорт - 1971
11. Д'яченко В.М. Удосконалювання технічної майстерності спортсменів. - МС: Фізкультура і спорт -1972.
12. Дубровський А.И. Реабілітація в спорті - М: Фізкультура і спорт - 1991
13. Заціорський В.М. Фізичні якості спортсмена - М.: Фізкультура і спорт - 1970.
14. Запорожанов В.А. Контроль у спортивному - тренуванні - Київ.: Здоров'я - 1988.
15. Іванов В.В. Контроль у підготовці спортсменів - М.: Фізкультура і спорт - 1987.

Заняття №4

ТЕМА: Удосконалення техніки ловлі та передачі м'яча. Удосконалення техніки ведення м'яча

Кількість годин - 2 години.

Актуальність теми: В умовах науково - технічного прогресу життя та навчання студентів з кожним роком стає інтенсивним і пере навантаженим інформацією, що потребує раціональної витрати часу і фізичних сил. В цих умовах одним із засобів підвищення розумової і фізичної працездатності можуть бути тільки фізичне виховання та ведення здорового способу життя.

Навчальні цілі заняття:

Ознайомити студентів з історією розвитку баскетболу та методикою проведення навчальних занять. Навчити студентів стійкам переміщенню та зупинкам у баскетболі. Навчити студентів правилам змагань.

Цілі розвитку особистості:

Фізичне виховання направлене на всебічний розвиток особистості, виховує морально-вольову та психологічну підготовку. Займаючись систематично фізичними вправами студент стає дисциплінованим, вимогливим до себе, пізнає навколишній світ. За допомогою фізичних вправ та загартуванням організм підвищує опір до різних захворювань. Підвищується працездатність, виховується прагнення до ведення здорового способу життя. Майбутній лікар повинен бути у всьому прикладом для своїх пацієнтів.

Зміст теми заняття

Ловля. Надійна ловля забезпечує успішність виконання інших прийомів. Ловити м'яч можна двома руками й одною рукою. Щоб піймати м'яч надійно, треба зустрічати його витягнутими руками можливо далі від тулуба. Поки летить м'яч, визначити момент зустрічі його з руками і трохи раніше почати згинання їхній, наближаючи до тулуба разом з «щодоганяє» м'ячем. Легким рухом щільно охопити м'яч пальцями і закінчити ловлю.

Ловля однією рукою виконується аналогічними рухами, що тільки назустріч летить м'ячеві виставляється одна рука з розставленими пальцями.

У грі приходиться ловити м'яч, що летить на різній висоті і з різних положень стосовно тулуба що ловить. При цьому змінюється тільки першачастина руху — винос рук у відповідний бік в напрямку до м'яча.

Успішність ловлі забезпечується правильним розташуванням кисті на м'ячі, умінням зосереджувати увагу на моменті вильоту м'яча, на контролі зором усього шляху польоту його й успішності рухів, що амортизують.

Перевірка правильності розташування кистей рук і захоплення м'яча здійснюється за допомогою таких вправ:

- у вихідному положенні в стійці баскетболіста імітувати розташування рук на мнимому м'ячі;

- те ж, присісти і покласти руки на м'яч, що лежить на підлозі. Захопити його і прийняти первинне вихідне положення; покрутити кистіз м'ячем або просто посувати м'ячем, щоб переконатися, наскільки зручно виконувати ці рухи. Якщо захоплення правильне і контакт пальців з м'ячем гарний, ці рухи виконуються не напружено;

- те ж, відкрити кисті, для того щоб м'яч упав на площадку і після відскоку від неї піймати м'яч. Теж, підкинувши м'яч нагору, піймати його.

Після таких вправ можна ловити м'яч, що летить по повітрю від партнера або стіни. Рухи треба повторювати багато разів, поки вони не стануть упевненими і вільними.

Удосконалюватися в лові можна тільки в сполученні з передачами й іншими прийомами.

Найчастіше в грі приходиться ловити м'яч у русі, і якщо не прийняте рішення, що робити далі, варто зупинитися.

Для виконання лову з зупинкою під час бігу, зустрічаючи м'яч руками, одночасно треба виконати широкий крок назустріч м'ячеві. Приземливши на одну ногу після цього кроку, варто підтягти м'яч до тулуба. Нога при приземленні згинається, як при зупинці без м'яча. Потім у відповідне положення кроку в бік виставляється друга нога.

Передача м'яча — основний прийом, що дозволяє партнерам взаємодіяти в грі. Надійність і точність передачі — успіх дій команди. Передачурозрізняють по вихідному положенню м'яча: на рівні грудей — передача від грудей; нижче пояса — передача знизу і т.п. З кожного вихідного положення передачу можна виконати однією і двома руками. Найбільш поширені в сучасному баскетболі передачі двома руками від грудей і однією рукою від плеча. Вони забезпечують надійність, точність і можливість з достатньою силою послати м'яч на різні відстані. При удосконалюванні цих передач завжди треба пам'ятати наступне.

Передача двома руками від грудей вимагають, щоб м'яч знаходився на рівні грудей, кисті вільно охоплювали його, лікті опущені природно вниз, передпліччя майже горизонтальні. Рухом рук м'яч виштовхується вперед, і передача закінчується повним випрямленням рук уперед .

Передача однією рукою від плеча — у вихідному положенні м'яч на кисті однієї з рук, що зігнута в лікті, і м'яч знаходиться у плеча. Кисть розташовується з боку, зворотної напрямкові польоту м'яча. Розгинаючи руку вперед до відмовлення, швидким рухом м'яч посилається вперед. Рух закінчується кистю.

М'яч до плеча виноситься коротким рухом його вгору - назад до рівня голови. Під час цього руху друга рука підтримує його й у момент початку передачі опускається. В інших способах передач зберігаються загальні положення, що вимагають направляти руку зм'ячемна тогощо ловить.

Виконувати прийом можна самостійно, передаючи м'яч у стіну або партнерові, поступово змінюючи вихідне положення (обличчям у бік передачі, боком і ін.). Краще вправлятися в групах, для чого використовувати такі вправи:

Побудова в шеренгах і кроком передати м'яч у шеренгу навпроти і перебігти на місце партнера, якому передав м'яч; Побудова в колах, один у центрі кола. М'яч у першого. Передавши його тому що стоїть в центрі — другому, він перебігає за м'ячем на його місце.

Другий передає третьому і теж перебігає на його місце і т.д. Цю ж вправа можна виконувати, коли в центрі кола знаходяться двачоловіки, а м'ячі для першої передачі — на протилежних боках діаметра кола.

Ускладнити дві останніх вправи можна тим, що утворююче коло гравці рухаються в заданому напрямку. Треба бути дуже уважним, щоб не порушити порядок передач і переміщень.

У грі рідко приходитьсь передавати м'яч з місця. Треба навчитись передавати м'яч у русі. Головне тут — не зробити пробіжки, забороненої правилами, пам'ятати, що, маючи м'яч у руках, гравець може виконати не більш двох кроків (вважаючи першим кроком приземлення з м'ячем у руках).

Для лову та передачім'яча в русі під час бігу, у момент виносу рук уперед назустріч м'ячеві, одночасно нога, що виконує черговий крок бігу, робить більш широкий крок. Приземляючи на неї з м'ячем у руках, підтягнутим до тулуба, гравець виконує черговий крок бігу й у безопорному положенні після другого кроку, раніш чим гравець наступить третій раз, м'яч випускається. Для виправлення помилок при лові в русі (пробіжок) варто повторювати вправи, що сприяють закріпленню правильного ритму в сполученні роботи рук (передачі) і ніг (бігу):

- під час бігу по прямій виділити один широкий крок після поштовху лівою ногою (стрибок кроком), і продовжувати біг. Такий крок краще виділяти в заздалегідь обумовленому місці;

- те ж, виконати два широкі кроки підряд, кожен після поштовху лівою ногою;
- те ж, з імітацією рухів ловлі (на першому кроці) і передачі (на другому кроці);
- те ж, але під час лову зняти м'яч з руки викладача, що стоїть на шляху проходження гравця.

В міру оволодіння правильним сполученням роботи рук і ніг ширину кроків під час лову і передачі можна зменшити і наблизити до звичайного. Передача після ведення майже нічим не відрізняється від лову і передачі в русі, тільки в момент лову м'яч летить не по повітрю на груди, а відскакує від площадки. Сполучення кроків залишається тим же. Якщо правильний ритм порушується, корисно виконати такі вправи:

- із просуванням уздовж площадки с місця, із кроком уперед лівою ногою одночасно вдарити м'яч у площадку перед собою і із широким;
- кроком правої вперед піймати його. Виконати кілька разів, щоб відчувати той момент, у який треба ловити м'яч;
- те ж, але після першого кроку в темпі виконати другий широкий крок з передачею м'яча.

Удосконалюючи передачу, треба підвищувати її швидкість, раптовість і точність. Швидкість досягається за рахунок скорочення підготовчих дій до передачі і коротких швидких рухів рук. У вправах треба регулювати відстань, щоб партнерові було зручно ловити м'яч. Якщо партнер рухається назустріч, посилати м'яч на груди, на те місце, де він виявиться під час лову.

Передаючи м'яч партнерові, що біжить перед, посилати м'яч на відповідне місце з випередженням, з огляду на швидкість гравця, що ловить.

Передачі в русі можна удосконалювати в таких вправах:

- у двох зустрічних колонах. Перший передає тому що біжить м'яч, а самі де в кінець колони навпроти. Другий у русі передає м'яч черговому, що вибігає з першої колони і т. і
- у двох колах, що рухаються в різних напрямках: передача з кола в коло в русі в парах передачі один одному;

-у трійках — передачі в русізізміною місць.

Ведення - прийом, що дозволяє гравцеві переміщатися по площадці, володіючи м'ячем, за рахунок послідовних поштовхів його. М'яч ведеться однією рукою. Поштовх виконується кистю з розставленими пальцями вперед під кутом, в основному за рахунок розгинання руки в ліктьовому і кистьовомусуглобах. Під час ведення гравець рухається на зігнутих ногах, тулуб займає природне положення (не нахилиючи вперед), що дозволяє вести спостереження за обстановкою.

Швидкість просування залежить від кута, під яким м'яч посилається в площадку, і висоти, на якій він зустрічається рукою. По висоті відрізняють ведення зі звичайним відскоком (до рівня пояса) і зниженим, при якому ноги згинаються більше і ведуча рука майже випрямляється, виконуючи поштовхи м'яча в площадку в основному за рахунок роботи кисті.

Для маневрування, особливо при протидії, ноги згинаються ледве більше звичайного (як при зниженому веденні), тулуб нахилиється убік передбачуваного руху, а кисть накладається на м'яч із протилежної сторони. М'яч від супротивника вкривається тулубом.

Вправляючи у веденні, треба навчитися варіювати швидкість переміщення, змінювати напрямок відскоку м'яча, переходити від звичайного ведення до зниженого і т.п.

Для кращого керування м'ячем необхідно тренуватися в умінні накладати кисть на різні ділянки м'яча, додаючи йому ті або інші напрямки відскоку. Цьому допоможуть такі вправи:

- на місці, у стійці баскетболіста, послідовними поштовхами вести м'яч, зосереджуючи увагу на тривалому супроводі його рукою вниз і можливо більш ранній зустрічі після відскоку (м'яч як би «прив'язаний» до кисті);

- те ж, вести м'яч перед собою то правою, то лівою рукою, переміщаючи кисть на його поверхні: праворуч, ліворуч, від себе, на себе і т.п.

Більш складні вправи для удосконалювання тих, у яких пред'являються вимоги вестим'яч зізнизженимзоровимконтролем:

- у парах (один у захисті, іншій в нападі). Ведучій м'яч прагне пересуватися від однієї лицьової лінії до іншої. Гравець у захисті, відповідно відступаючи, протидіє йому (пасивно або активно);

- у невеликих групах (3 — 5 чіл.), кожен водить свій м'яч в обмеженій площадці, при цьому, не припиняючи ведення і укриваючи свій м'яч, прагне вибити м'яч у партнерів по вправі;

- теж, у кожного свій м'яч, гра в «п'ятнашки»;

- вести м'яч на місці зі звичайним відскоком, із кроком-випадом перевестим'яч на знижений відскік;

- те ж, на веденні зі зниженням зробити ривок (уперед, назад або в сторони) на 2—3 кроки. На веденні зі звичайним відскоком повертатися на вихідне положення.

Матеріали методичного забезпечення заняття:

1. Методична розробка з баскетболу
2. М'яч баскетбольний
3. Сюрчок
4. Щит баскетбольний

Матеріали методичного забезпечення самопідготовки студентів

№ п\п	Завдання	Послідовність виконання	Зауваження попередження щодо самоконтролю
1	Вправи для - розвитку спритності	- обертати м'яч на кінчику одного пальця; - перекидати м'яч угорі з руки на руку, контролюючи його кінчиками пальців. Руки виконують повну велику амплітуду, цілком витягнуті, піднімаються нагору для передачі м'яча й опускаються з м'ячемуниз; - перекладати м'яч з руки в руку, обводячи його навколо тулуба, але не стосуючись останнього (вправо і вліво); у невеликому присіді, ноги ледве ширше пліч; передавати м'яч між ногами з руки в руку по вісімці	Вправи можна проводити з будь-яким м'ячем— малим і великим, пружним і навіть набивним.
2	Розвивати силу м'язів	Присідання з навантаженням 3-4х 8-10разів. Згинання та розгинання рук 3-	Спину тримати рівно, вперед не нахилитися.

ніг, рук, черевного поясу	4x10 разів. Піднімання тулуба в положенні сидячі з положення лежачі 3-4 x20-30 разів.	Таз вгору не піднімати. Замірювати пульс після виконання кожної вправи
---------------------------	---	--

Література:

1. Баладін В.Н., Блудов Ю.М, Плахтійенко В.А. Прогнозування в спорті - М: Фізкультура і спорт -1986.
2. Берінштейн П. А. Про спритність і її розвиток - М.: Фізкультура і спорт – 1991.
3. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен у складних клімато-географічних умовах - Київ: Олімпійська література -1995.
4. ВейдерД. Система будівництва тіла—М: Фізкультура і спорт –1991.
5. Верхошанський Ю.В. Програмування й організація тренувального процесу - М.: Фізкультура і спорт-1985.
6. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів -М.: Фізкультура і спорт -1988.
7. Горкін М.Я., Кочаровская О.В., Євгенєва Л.Я. Великі навантаження в спорті - К: Здоров'я -1973 .
8. Горбанів Г.Д. Психопедагогіка спорту - М.: Фізкультура і спорт -1986
9. Гужаловський А. А. Основи теорії методики фізичної культури - М: Фізкультура і спорт -1986
10. Донської М. М. Біомеханіка з основами спортивної техніки - М.: Фізкультура і спорт - 1971
11. Д'яченко В.М. Удосконалювання технічної майстерності спортсменів. - МС: Фізкультура і спорт -1972.
12. Дубровський А.И. Реабілітація в спорті - М: Фізкультура і спорт - 1991
13. Заціорський В.М. Фізичні якості спортсмена - М.: Фізкультура і спорт-1970.
14. Запорожанов В.А. Контроль у спортивному - тренуванні - Київ.: Здоров'я - 1988.
15. Іванов В.В. Контроль у підготовці спортсменів - М.: Фізкультура і спорт-1987.

Заняття №5

ТЕМА: Удосконалення техніки передачі м'яча у русі. Удосконалення техніки кидка після ведення.

Кількість годин - 2 години.

Актуальність теми: В умовах науково - технічного прогресу життя та навчання студентів з кожним роком стає інтенсивним і пере навантаженим Інформацією, що потребує раціональної витрати часу і фізичних сил. В цих умовах одним із засобів підвищення розумової і фізичної працездатності можуть бути тільки фізичне виховання та ведення здорового способу життя.

Навчальні цілі заняття:

Ознайомити студентів з історією розвитку баскетболу та методикою проведення навчальних занять. Навчити студентів стійкам переміщенню та зупинкам у баскетболі. Навчити студентів правилам змагань.

Цілі розвитку особистості:

Фізичне виховання направлене на всебічний розвиток особистості, виховує морально-вольову та психологічну підготовку. Займаючись систематично фізичними вправами студент стає дисциплінованим, вимогливим до себе, пізнає навколишній світ. За допомогою фізичних вправ та загартуванням організм підвищує опір до різних захворювань. Підвищується працездатність, виховується прагнення до ведення здорового способу життя.

Зміст теми заняття

Удосконалення техніки передачі м'яча у русі Для лову та передачі м'яча в русі під час бігу, у момент виносу рук уперед назустріч м'ячеві, одночасно нога, що виконує черговий крок бігу, робить більш широкий крок. Приземляючи на неї з м'ячем у руках, підтягнутим до тулуба, гравець виконує черговий крок бігу й у безопорному положенні після другого кроку, раніш чим гравець наступить третій раз, м'яч випускається. Для виправлення помилок при лові в русі (пробіжок) варто повторювати вправи, що сприяють закріпленню правильного ритму в сполученні роботи рук (передачі) і ніг (бігу):

- під час бігу по прямій виділити один широкий крок після поштовху лівою ногою (стрибок кроком), і продовжувати біг. Такий крок краще виділяти в заздалегідь обумовленому місці;

- те ж, виконати два широких кроки підряд, кожен після поштовху лівою ногою;

- те ж, з імітацією рухів ловлі (на першому кроці) і передачі (на другому кроці);

- те ж, але під час лову зняти м'яч з руки викладача, що стоїть на шляху проходження гравця.

В міру оволодіння правильним сполученням роботи рук і ніг ширину кроків під час лову і передачі можна зменшити і наблизити до звичайного.

Передача після ведення майже нічим не відрізняється від лову і передачі в русі, тільки в момент лову м'яч летить не по повітрю на груди, а відскакує від площадки. Сполучення кроків залишається тим же. Якщо правильний ритм порушується, корисно виконати такі вправи:

- із просуванням уздовж площадки с місця, із кроком уперед лівою ногою одночасно вдарити м'яч у площадку перед собою і із широким кроком правої вперед піймати його. Виконати кілька разів, щоб відчувати той момент, у який треба ловити м'яч;

- те ж, але після першого кроку в темпі виконати другий широкий крок з передачею м'яча.

Удосконалюючи передачу, треба підвищувати її швидкість, раптовість точність. Швидкість досягається за рахунок скорочення підготовчих дій до передачі і коротких швидких рухів рук. У вправах треба регулювати відстань, щоб партнерові було зручно ловити м'яч. Якщо партнер рухається назустріч, посилати м'яч на груди, на те місце, де він виявиться під час лову. Передаючи м'яч партнерові, що біжить перед, посилати м'яч на відповідне місце з випередженням, з огляду на швидкість гравця, що ловить.

Передачі в русі можна удосконалювати в таких вправах:

- із просуванням уздовж площадки с місця, із кроком уперед лівою ногою одночасно вдарити м'яч у площадку перед собою і із широким кроком правої вперед

піймати його. Виконати кілька разів, щоб відчувати той момент, у який треба ловити м'яч;

- те ж, але після першого кроку в темпі виконати другий широкий крок з передачею м'яча.

Удосконалюючи передачу, треба підвищувати її швидкість, раптовість і точність. Швидкість досягається за рахунок скорочення підготовчих дій до передачі і коротких швидких рухів рук. У вправах треба регулювати відстань, щоб партнерові було зручно ловити м'яч. Якщо партнер рухається назустріч, посилати м'яч на груди, на те місце, де він виявиться під час лову. Передаючи м'яч партнерові, що біжить перед, посилати м'яч на відповідне місце з випередженням, з огляду на швидкість гравця, що ловить.

Передачі в русі можна удосконалювати в таких вправах:

- у двох зустрічних колонах. Перший передає тому що біжить м'яч, а сам іде в кінець колони навпроти. Другий у русі передає м'яч черговому, що вибігає з першої колони і т. і

- у двох колах, що рухаються в різних напрямках: передача з кола в коло в русі в парах передачі один одному; -у трійках — передачі в русі із зміною місць.

Удосконалення техніки кидка після ведення

Кидок двома руками зверху (від голови), як правило, частіше виконується з місця або в стрибку.

У вихідному положенні м'яч у голови (на рівні ледве вище чола). Кисті долонями звернені вперед, передпліччя вертикальні. Коротким плавним розгинанням рук у ліктьових суглобах уперед м'яч випускається нагору в напрямку цілі. При виконанні кидка одною рукою від голови м'яч утримується на пальцях однієї з рук. У цьому положенні м'яч може підтримуватися іншою рукою. Інші рухи виконуються так само, як і в кидку двома руками від голови.

Щоб влучно попадати в кошик, треба правильно прицілюватися і спеціально тренувати влучність. Якщо кидки виконуються із середніх і далеких дистанцій, то прицілюватися на крапку — середину переднього краю кільця. При кидках із близьких дистанцій використовується щит як додатковий орієнтир, що полегшує задачу точного влучення.

Тренуючи кидки із середніх або далеких дистанцій, важливо домогтися такого положення, щоб руки завжди виконували рух з однаковою амплітудою і швидкістю. Якщо м'яч не долітає до цілі або перелітає неї, траєкторію варто регулювати за рахунок роботи ніг, розгинання їх швидше або сильніше, з більшою амплітудою і т.п.

Кидки з близької дистанції, як правило, виконуються в русі зі стрибком. Найбільш розповсюджений помітний одною рукою. Для його виконання з останнім кроком розбігу м'яч ловиться як звичайно в русі другим кроком нога ставиться для поштовху, яким виконується стрибок. Злітаючи нагору, махова нога виконує мах вперед-нагору, а потім опускається до толчкової. Рука в момент стрибка виносить м'яч нагору. У найвищій крапці стрибка виконується кидок. Опанувати кидками в русі можна застосовуючи такі вправи:

- партнер на лінії штрафного кидка з м'ячем на витягнутій руці на шляху проходження другого партнера.

- баскетболіст, вибігаючи до щита, знімає першим кроком м'яч з руки і потім виконує другий крок і кидок; те ж, тільки партнер до того моменту, що коли баскетболіст повинний опанувати м'ячем, злегка підкидає його вертикально, для того щоб м'яч не брався з руки, а ловився;

- зустрічної передачі й іде в кінець колони 2. Другий гравець після передачі переходить у кінець колони /, а черговий з колони 2 вибігає до щита, для того щоб піймати м'яч після кидка і передати черговому гравцеві для вправи;

- баскетболіст, вибігаючи до щита, знімає першим кроком м'яч з руки і потім виконує другий крок і кидок;

- те ж, тільки партнер до того моменту, що коли баскетболіст повинний опанувати м'ячем, злегка підкидає його вертикально, для того щоб м'яч не брався з руки, а ловився;

- те ж, але кидок виконується з передачі назустріч; побудова.

Перший виконує кидок із зустрічної передачі й іде в кінець колони 2. Другий Гравець після передачі переходить у кінець колони /, а черговий з колони 2 вибігає до щита, для того щоб піймати м'яч після кидка і передати черговому гравцеві для вправи;

- те ж, після самостійного ведення м'яча; побудова. Кидок у русі після лову з поступальної передачі. Те ж, після ведення, одержавши м'яч, поступально. Кидок у стрибку — найбільш важкий по техніці, але і сучасному баскетболі є ведучим. Тут треба навчитися сполучити стрибок з кидком. Стрибок виконується відштовхуванням двома ногами.

Розрізняють два способи прийняття вихідного положення для кидка:

1) гравець відразу виносить м'яч у вихідне положення для кидка зверху, а потім, відштовхуючи, вистрибує й у найвищій крапці випускає м'яч у напрямку цілі;

2) гравець, піймавши м'яч, відразу виконує стрибок нагору й одночасним змахом рук виносить м'яч у вихідне положення, потім виконує кидок. Цей спосіб сутужніше.

Щоб опанувати кидком у стрибку, треба добре координувати руху, уміти високо стрибати, володіти тілом у без опорному положенні. Навчитися цьому можна виконавши такі вправи: встати на узвиштя (стілець) і, стрибаючи нагору, одночасно імітувати руками кидок.

Приземлятися на площадку;

- те ж, але весь рух виконати, маючи в руках м'яч і випускаючи його в найбільш високій крапці стрибка;

- с м'ячем у руках зстрибнути з узвиштя на площадку, вернувшись у вихідне положення на зігнуті ноги, у темпі виконати повторний стрибок, відштовхуючи від підлоги, ізакінчити кидком;

- ударити м'ячем у площадку і з кроком уперед піймати його, вернувшись у вихідне положення з зігнутими ногами. У темпі (без зупинки) відіпхнутися і, виконавши стрибок, здійснити кидок. Уся вправа робиться разом без затримки.

Удосконалюватися в точності кидків можна тільки після того, коли техніка виконання правильна.

Спочатку влучність треба удосконалювати виконуючи кидки з однієї і тієї ж постійної «крапки». Це дозволяє швидше навчитися порівнювати свої рухи зі сприйняттям цілі. Потім місце «крапки» стосовно щита змінювати таким чином, щоб дистанція залишалась постійною. Цікаво удосконалюватися в кидках разом з

товаришами: хто швидше набере визначену кількість очок; хто більше м'ячів закидає за визначений час і ін.

Подальше удосконалювання передбачає уміння виконувати кидки в сполученні з іншими прийомами в умовах, що змінюються, і при протидії супротивника. Для цього помітні треба включати в різні комплексні завдання.

Матеріали методичного забезпечення заняття:

1. Методична розробка з баскетболу
2. М'яч баскетбольний
3. Свисток
4. Щит баскетбольний

Матеріали методичного забезпечення самопідготовки студентів

№ п\п	Завдання	Послідовність виконання	Зауваження попередження щодо самоконтролю
1	Вправи для - розвитку влучності	<p>Метання м'яча в стіну, у ціль розвитку (коло, квадрат, що знаходяться на різній висоті);</p> <p>- те ж, виконувати передачі в кілька цілей за завданням;</p> <p>- натягнути мотузку на висоті більш 1,5 м. За нею позначити кілька мішеней на підлозі (кіл, крапок). Встати по іншусторону мотузки стосовно мішеней на відстань, що дозволяє, перекидати м'яч через мотузку одним зі способів кидка, потрапляючи в мішені; те ж, з положення сидячи на підлозі;</p> <p>- позначити дві цілі (одну ближче, іншу далі), що розташовуються на однієї прямої лінії (коло, стілець і т.п.). Встати на відстані 4—5 м від першої цілі, посилати м'яч одним зі способів кидка, потрапляючи по черзі в першу, потім у другу ціль;</p> <p>- кидки з дистанції 4—5 м у кошик до двох улучень підряд.</p> <p>Можна змагатися з партнером, нараховуючи за кожне виконане завдання очко</p>	Контролювати себе можна по кількості виконаних вправ підряд до помилки.
2	Розвивати силу м'язів	Присідання з навантаженням 3-4х 8-10разів. Згинання та розгинання рук 3-	Спину тримати рівно, вперед не нахилитися.

ніг, рук, черевного поясу	4x10 разів. Піднімання тулуба в положенні сидячі з положення лежачі 3-4 x20-30 разів.	Таз вгору не піднімати. Замірювати пульс після виконання кожної вправи
---------------------------	---	--

Література:

1. Баладін В.Н., Блудов Ю.М, Плахтійєнко В.А. Прогнозування в спорті - М: Фізкультура і спорт -1986.
2. Берінштейн П. А. Про спритність і її розвиток - М.: Фізкультура і спорт – 1991.
3. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен у складних клімато-географічних умовах - Київ: Олімпійська література -1995.
4. ВейдерД. Система будівництва тіла—М: Фізкультура і спорт –1991.
5. Верхошанський Ю.В. Програмування й організація тренувального процесу - М.: Фізкультура і спорт-1985.
6. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів -М.: Фізкультура і спорт -1988.
7. Горкін М.Я., Кочаровская О.В., Євгенєва Л.Я. Великі навантаження в спорті - К: Здоров'я -1973 .
8. Горбанів Г.Д. Психопедагогіка спорту - М.: Фізкультура і спорт -1986
9. Гужаловський А. А. Основи теорії і методики фізичної культури - М: Фізкультура і спорт -1986
10. Донської М. М. Біомеханіка з основами спортивної техніки - М.: Фізкультура і спорт - 1971
11. Д'яченко В.М. Удосконалювання технічної майстерності спортсменів. - МС: Фізкультура і спорт -1972.
12. Дубровський А.И. Реабілітація в спорті - М: Фізкультура і спорт - 1991
13. Заціорський В.М. Фізичні якості спортсмена - М.: Фізкультура і спорт-1970.
14. Запорожанов В.А. Контроль у спортивному - тренуванні - Київ.: Здоров'я - 1988.
15. Іванов В.В. Контроль у підготовці спортсменів - М.: Фізкультура і спорт-1987.

Заняття № 6

ТЕМА: Удосконалення техніки передачі м'яча після ведення, зупинки.
Навчити студентів кидкам у кошик з місця.

Кількість годин - 2

Актуальність теми: В умовах науково - технічного прогресу життя та навчання студентів з кожним роком стає інтенсивним і пере навантаженим інформацією, що потребує раціональної витрати часу і фізичних сил. В цих умовах одним із засобів підвищення розумової і фізичної працездатності можуть бути тільки фізичне виховання та ведення здорового способу життя.

Навчальні цілі заняття:

Ознайомити студентів з історією розвитку баскетболу та методикою проведення навчальних занять. Навчити студентів стійкам переміщенню та зупинкам у баскетболі. Навчити студентів правилам змагань.

Цілі розвитку особистості:

Фізичне виховання направлене на всебічний розвиток особистості, виховує морально-вольову та психологічну - підготовку. Займаючись систематично фізичними вправами студент стає дисциплінованим, вимогливим до себе, пізнає навколишній світ. За допомогою фізичних вправ та загартуванням організм підвищує опір до різних захворювань. Підвищується працездатність, виховується прагнення до ведення здорового способу життя.

Зміст теми заняття

Удосконалення техніки передачі м'яча після ведення зупинки

Передача після ведення майже нічим не відрізняється від лову і передачі в русі, тільки в момент лову м'яч летить не по повітрю на груди, а відскакує від площадки. Сполучення кроків залишається тим же. Якщо правильний ритм порушується, корисно виконати такі вправи:

- із просуванням уздовж площадки с місця, із кроком уперед лівою ногою одночасно вдарити м'яч у площадку перед собою і із широким кроком правої вперед піймати його. Виконати кілька разів, щоб відчувти той момент, у який треба ловити м'яч;

- те ж, але після першого кроку в темпі виконати другий широкий крок з передачею м'яча.

Удосконалюючи передачу, треба підвищувати її швидкість, раптовість і точність. Швидкість досягається за рахунок скорочення підготовчих дій до передачі і коротких швидких рухів рук. У вправах треба регулювати відстань, щоб партнерові було зручно ловити м'яч. Якщо партнер рухається назустріч, посилати м'яч на груди, на те місце, де він виявиться під час лову. Передаючи м'яч партнерові, що біжить перед, посилати м'яч на відповідне місце з випередженням, з огляду на швидкість гравця, що ловить.

Передачі в русі можна удосконалювати в таких вправах:

- у двох зустрічних колонах. Перший передає тому що біжить м'яч, а сам іде в кінець колони навпроти. Другий у русі передає м'яч черговому, що вибігає з першої колони і т. і.

- у двох колах, що рухаються в різних напрямках: передача з кола в коло в русі в парах передачі один одному;

- у трійках — передачі в русі змінною місць

Зупинки дозволяють миттєво припинити біг, у результаті чого гравець одержує перевагу перед супротивником, що переслідує його, і може виконати потрібний прийом без активної перешкоди.

Чітка, миттєва зупинка залежить від останнього кроку перед зупинкою, що повинна бути ширше попередніх. Приземлення після нього виконується на зігнуту ногу (опорна нога). Інша нога (махова) ставиться на ширину пліч у сторону

У грі зупинка може бути раптовою або заздалегідь обратному баскетболістом місці.

Кидки у кошик.

Підготовка до кидка і влучне влучення складають ціль гри. Кидати м'яч у кошик можна однією і двома руками. Техніка кидків подібна з передачами і відрізняється головним чином траєкторією польоту м'яча, що повинна бути крута.

В усіх способах кидка результат залежить від строгого узгодження рухів усіх частин тіла, особливо ніг і рук, що створюють найбільше сприятливі умови для заключних рухів.

Уміти кидати треба з різних дистанцій, з місця й у русі, після лову, ведення, раптових зупинок.

Найбільше широко в сучасному баскетболі поширені помітні двома руками зверху й одною рукою від голови.

Кидок двома руками зверху (від голови), як правило, частіше виконується з місця або в стрибку.

У вихідному положенні м'яч у голови (на рівні ледве вище чола). Кисті долонями звернені вперед, передпліччя вертикальні. Коротким плавним розгинанням рук у ліктьових суглобах уперед м'яч випускається нагору в напрямку цілі. При виконанні кидка одною рукою від голови м'яч утримується на пальцях однієї з рук. У цьому положенні м'яч може підтримуватися іншою рукою. Інші рухи виконуються так само, як і в кидку двома руками від голови.

Щоб влучно попадати в кошик, треба правильно прицілюватися і спеціально тренувати влучність. Якщо кидки виконуються із середніх і далеких дистанцій, то прицілюватися на крапку — середину переднього краю кільця. При кидках із близьких дистанцій використовується щит як додатковий орієнтир, що полегшує задачу точного влучення.

Тренуючи кидки із середніх або далеких дистанцій, важливо домогтися такого положення, щоб руки завжди виконували рух з однаковою амплітудою і швидкістю. Якщо м'яч не долітає до цілі або перелітає неї, траєкторію варто регулювати за рахунок роботи ніг, розгинання їх швидше або сильніше, з більшою амплітудою і т.п.

Кидки з близької дистанції, як правило, виконуються в русі зі стрибком. Найбільш розповсюджений помітний одною рукою. Для його виконання з останнім кроком розбігу м'яч ловиться як звичайно в русі другим кроком нога ставиться для поштовху, яким виконується стрибок.

Злітаючи нагору, махова нога виконує мах вперед-нагору, а потім опускається до толчкової. Рука в момент стрибка виносить м'яч нагору. У найвищій крапці стрибка виконується кидок. Опанувати кидками в русі можна застосовуючи такі вправи :

- партнер на лінії штрафного кидка з м'ячем на витягнутій руці на шляху проходження другого партнера,

- баскетболіст, вибігаючи до щита, знімає першим кроком м'яч з руки і потім виконує другий крок і кидок; те ж, тільки партнер до того моменту, що коли баскетболіст повинний опанувати м'ячем, злегка підкидає його вертикально, для того щоб м'яч не брався з руки, а ловився;

- те ж, але кидок виконується з передачі назустріч; побудова. Перший виконує кидок із зустрічної передачі й іде в кінець колони 2. Другий гравець

після передачі переходить у кінець колони /, а черговий з колони 2 вибігає до щита, для того щоб піймати м'яч після кидка і передати черговому гравцеві для вправи;

- баскетболіст, вибігаючи до щита, знімає першим кроком м'яч з руки і потім виконує другий крок і кидок;

- те ж, тільки партнер до того моменту, що коли баскетболіст повинний опанувати м'ячем, злегка підкидає його вертикально, для того щоб м'яч не брався з руки, а ловився;

- те ж, але кидок виконується з передачі назустріч; побудова. Перший виконує кидок із зустрічної передачі й іде в кінець колони 2. Другий гравець після передачі переходить у кінець колони /, а черговий з колони 2 вибігає до щита, для того щоб піймати м'яч після кидка і передати черговому гравцеві для вправи;

- те ж, після самостійного ведення м'яча; побудова. Кидок у русі після лову з поступальної передачі. Теж, після ведення, одержавши м'яч, поступально.

Кидок у стрибку — найбільш важкий по техніці, але і сучасному баскетболі є ведучим. Тут треба навчитися сполучити стрибок з кидком. Стрибок виконується відштовхуванням двома ногами.

Розрізняють два способи прийняття вихідного положення для кидка:

1) гравець відразу виносить м'яч у вихідне положення для кидка зверху, а потім, відштовхуючи, вистрибує й у найвищій крапці випускає м'яч у напрямку цілі;

2) гравець, піймавши м'яч, відразу виконує стрибок нагору й одночасним змахом рук виносить м'яч у вихідне положення, потім виконує кидок. Цей спосіб суужніше.

Щоб опанувати кидком у стрибку, треба добре координувати руху, уміти високо стрибати, володіти тілом у без опорному положенні.

Навчитися цьому можна виконавши такі вправи:

- встати на узвиштя (стілець) і, стрибаючи нагору, одночасно імітувати руками кидок. Приземлятися на площадку;

- те ж, але весь рух виконати, маючи в руках м'яч і випускаючи його в найбільш високій крапці стрибка;

- с м'ячем у руках зстрибнути з узвиштя на площадку, вернувшись у вихідне положення на зігнуті ноги, у темпі виконати повторний стрибок, відштовхуючи від підлоги, і закінчити кидком;

- ударити м'ячем у площадку і з кроком уперед піймати його, вернувшись у вихідне положення з зігнутими ногами. У темпі (без зупинки) відіпхнутися і, виконавши стрибок, здійснити кидок. Уся вправа робиться разом без затримки.

Удосконалюватися в точності кидків можна тільки після того, коли техніка виконання правильна.

Спочатку влучність треба удосконалювати виконуючи кидки з однієї і тієї ж постійної «крапки». Це дозволяє швидше навчитися порівнювати свої рухи зі сприйняттям цілі. Потім місце «крапки» стосовно щита змінювати таким чином, щоб дистанція залишалась постійною. Цікаво удосконалюватися в кидках разом з товаришами: хто швидше набере визначену кількість окулярів; хто більше м'ячів закидає за визначений час і ін.

Подальше удосконалювання передбачає уміння виконувати кидки в сполученні з іншими прийомами в умовах, що змінюються, і при протидії супротивника. Для цього помітні треба включати в різні комплексні завдання

Матеріали методичного забезпечення заняття:

1. Методична розробка з баскетболу
2. М'яч баскетбольний
3. Свисток
4. Щит баскетбольний

№ п\п	Завдання	Послідовність виконання	Зауваження попередження щодо самоконтролю
1	Вправи для - розвитку влучності	<p>Метання м'яча в стіну, у ціль розвитку (коло, квадрат, що знаходяться на різній висоті);</p> <p>- те ж, виконувати передачі в кілька цілей за завданням;</p> <p>- натягнути мотузку на висоті більш 1,5 м. За нею позначити кілька мішеней на підлозі (кіл, крапок). Встати по іншусторону мотузки стосовно мішеней на відстань, що дозволяє, перекидати м'яч через мотузку одним зі способів кидка, потрапляючи в мішені; те ж, з положення сидячи на підлозі;</p> <p>- позначити дві цілі (одну ближче, іншу далі), що розташовуються на однієї прямої лінії (коло, стілець і т.п.). Встати на відстані 4—5 м від першої цілі, посилати м'яч одним зі способів кидка, потрапляючи по черзі в першу, потім у другу ціль;</p> <p>- кидки з дистанції 4—5 м у кошик до двох улучень підряд.</p> <p>Можна змагатися з партнером, нараховуючи за кожне виконане завдання очко</p>	Усі зазначені вправи виконуються як на місці, так і в русі. Контролювати себе можна по виконаних вправ підряд до помилки
2	Розвивати силу м'язів ніг, рук, черевного поясу	Присідання з навантаженням 3-4х 8-10разів. Згинання та розгинання рук 3-4х10 разів. Піднімання тулуба в положенні сидячі з положення лежачі 3-4 х20-30 разів.	Спину тримати рівно, вперед не нахилитися. Таз вгору не піднімати. Замірювати пульс після виконання кожної вправи

Література:

1. Баладін В.Н., Блудов Ю.М, Плахтійенко В.А. Прогнозування в спорті - М: Фізкультура і спорт -1986.
2. Берінштейн П. А. Про спритність і її розвиток - М.: Фізкультураі спорт – 1991.
3. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен у складних клімато-географічних умовах - Київ: Олімпійська література -1995.
4. ВейдерД. Система будівництва тіла—М: Фізкультура і спорт –1991.

5. Верхошанський Ю.В. Програмування організації тренувального процесу - М.: Фізкультура і спорт-1985.
6. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів -М.: Фізкультура і спорт -1988.
7. Горкін М.Я., Кочаровская О.В., Євгенєва Л.Я. Великі навантаження в спорті - К: Здоров'я -1973 .
8. Горбанів Г.Д. Психопедагогіка спорту - М.: Фізкультура і спорт -1986
9. Гужаловський А. А. Основи теорії методики фізичної культури - М: Фізкультура і спорт -1986
10. Донської М. М. Біомеханіка з основами спортивної техніки - М.: Фізкультура і спорт - 1971
11. Д'яченко В.М. Удосконалювання технічної майстерності спортсменів. - МС: Фізкультура і спорт -1972.
12. Дубровський А.И. Реабілітація в спорті - М: Фізкультура і спорт - 1991
13. Заціорський В.М. Фізичні якості спортсмена - М.: Фізкультура і спорт-1970.
14. Запорожанов В.А. Контроль у спортивному - тренуванні - Київ.: Здоров'я - 1988.
15. Іванов В.В. Контроль у підготовці спортсменів - М.: Фізкультура і спорт-1987.