## МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

**щодо проведення заняття по навчальній дисципліні**

фізичне виховання

(найменування або шифр навчальної дисципліни)

з баскетболу

***Тема №17. Використання основних методів розвитку спритності під час занять баскетболом.***

(повне найменування теми заняття)

Навчальна група навчальної секції баскетболу

(шифр групи з урахуванням напряму, спеціальності та спеціалізації підготовки)

Час 8 годин

Місце спортивна зала Фізкультурно-оздоровчий комплекс ХНЕУ ім. С. Кузнеця (м. Харків, вул. Мирна 13)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(звичайне або спец. аудиторія з відповідним обладнанням)

Мета занять: Сформувати у здобувачів основні знання про основні методи розвитку спритності під час занять баскетболом.

Навчальні питання і розподілення часу

Вступ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – 1 хвил.

1. Повторно-змінний метод розвитку спритності.

2. Виконання кидків в кошик з середньої дистанції після ловлі м'яча в парах, в трійках, в колонах.

3. Ігровий метод розвитку спритності.

4. Виконання кидків в стрибку після ловлі м'яча в парах, в трійках, в колонах.

5. Змагальний метод розвитку спритності;

6. Ведення та жонглювання двома м'ячами.

7. Виконання кидків з різної дистанції після ведення м'яча;

Навчально-матеріальне забезпечення:

1. Загально-розвиваючі вправи: Методичний посібник (ХДПУ ім.Г.С. Сковороди). – Х.: ТОВ «ОВС», 2000. – 60 с.

2.

3. Методичні рекомендації з фізичного виховання для розвитку рухових якостей для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання/ укл. Улаєва Л.О., Собко І.М. – Х.: Вид. ХНЕУ, 2010. – 44 с. (Укр. мов.)

4.

5.

6.

**ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ПРОВЕДЕННЯ**

**Вступ**

Перед початком заняття всі, хто навчається вишиковуються у місці проведення заняття (ауд. № , або спортивна зала).

Викладач приймає рапорт чергового і одночасно оглядає місце заняття, звертає увагу на його готовність. При наявності недоліків у зовнішньому вигляді або порушення порядку в групі викладач вимагає їх усунення негайно або і установлений ним строк.

Викладач оголошує тему, навчальні питання та навчально-виховні цілі заняття, здійснює його актуалізацію.

**Основна частинa**

**1.** **Повторно-змінний метод розвитку спритності**

**Спритність** виступає як інтегральний прояв координаційних здібностей. Різниця між ними в тому, що координаційні здібності проявляються у всіх видах рухової діяльності, яка пов’язана із управлінням узгодженістю, злитністю, розмірністю рухів, підтриманням певної пози, а спритність – у тих видах рухової діяльності, де є не тільки регуляція рухів, але й елементи несподіваності, раптовості, які вимагають винахідливості, швидкості, перебудови рухів. Виходячи з цього спритність слід розглядати, як здатність людини вміло, успішно вирішувати любе рухове завдання, вірно, швидко, раціонально знаходити вихід із любого важкого рухового положення, що склалося під час рухової діяльності. Спритність – це складна та комплексна психофізична якість людини.

У випадку застосування **повторно-змінного** методу можуть чергуватися частини вправи, що виконуються з різною інтенсивністю або з різною інтенсивністю і перемінною тривалістю. Прогресуючий варіант, пов’язаний з підвищенням інтенсивності роботи з кожною наступною вправою а низхідний – з її зниженням.

**2. Виконання кидків в кошик з середньої дистанції після ловлі м'яча в парах, в трійках, в колонах**

Виконання кидків з середньої дистанції в парах в трійках в колонах серіями (3Х20).

**3. Виконання кидків в кошик в стрибку після ловлі м'яча в парах, в трійках, в колонах**

*Кидок в стрибку і його різновиди*

*Теоретичні передумови.*

Кидок в стрибку - основний засіб завершальних дій у нападі в сучасному баскетболі. Існують три варіанти виконання цього прийому в залежності від моменту випуску м'яча по відношенню до стрибка. Якщо гравець випускає м'яч перш, ніж досягне найвищої точки стрибка, кидок називається із *стрибком (в стрибку «на один рахунок»).* Такий варіант застосовують, як правило, при спробі вразити кошик з далеких позицій без активної протидії захисника або при недостатньому рівні розвитку швидкісно-силових якостей ніг нападника.

У разі випуску м'яча у вищій («мертвої») точці стрибка має місце безпосередньо *кидок в стрибку (в стрибку «на два рахунки»).* Це класичний варіант даного технічного прийому, найбільш часто вживаний в грі, і з його допомогою можна результативно атакувати з будь-яких позицій, долаючи супротив суперників різного ступеня (рис. 1).



*Рис 1 Кидок однією рукою зверху в стрибку*

І нарешті, при випуску м'яча на низхідній частині траєкторії стрибка здійснюється *кидок в стрибку з зависанням (в стрибку «на три рахунки»).* Він особливо ефективний при завершенні атаки з близьких і середніх до кошику дистанцій в умовах подолання жорсткого опору суперника, що перевершує нападаючого в рості. Вирішальне значення при виконанні цього варіанту кидка має висота вистрибування. Завдання нападника - «перевесіти» захисника і випустити м'яч так, щоб уникнути «блок-шота» (накривання або відбивання кидка противником).

*Всі перераховані різновиди кидка в стрибку переважно виконуються сильною рукою, в окремих випадках - двома.*

Рівень вихідного положення м'яча безпосередньо перед кидковим рухом може бути різним. Відповідно виділяють кидки в стрибку однією рукою від плеча, однією рукою від голови і однією рукою над головою (тобто майже з випрямлених рук); двома руками від голови і над головою.

*У підготовчій фазі* гравець отримує м'яч від партнера стоячи на місці, в русі або здійснює зупинку після ведення. Припинивши рух, він приходить в стійку з потрійною загрозою. Приймає стійке двоопорне положення з незначно виставленої вперед ногою, однойменної з кидаючою рукою. Ноги зігнуті і знаходяться на ширині плечей, спередустояча стопа спрямована носком на корзину, позаду стояча розгорнута носком назовні. Маса тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Плече ридаючої руки незначно виведено вперед. М'яч утримується в двох руках на рівні плеча, трохи попереду тулуба. Робоча кисть утворює підставу для м'яча: максимально зігнута назад до горизонтального положення, пальці широко розставлені, вказівний або середній палець розташований в центрі м'яча. Підтримуюча рука обхоплює м'яч збоку. М'яч, що кидає рука і однойменна нога розташовуються в одній вертикальній площині. Погляд націлений на корзину.

*Основна фаза* починається поштовхом двома ногами вертикально вгору і одночасним коригуванням положення м'яча для відповідного кидка: фіксацією його на необхідній висоті у плеча, виносом до голови або над головою. М'яч продовжує контролюватися кисть руки ридаючої (найсильнішої) руки або охоплюється обома кистями, максимально відведеними («зведеними») назад - до положення паралельно підлозі.

При кидках однією рукою лікоть кидаючої руки розташовують під м'ячем і направляють на корзину, а лікоть іншої руки трохи відводять убік, підтримуючи м'яч кистю збоку або знизу.

При кидках двома руками лікті оптимально розводять в сторону, симетрично направляючи їх на корзину.

Висота підйому ліктя або ліктів (на чверть, на половину або на три чверті) диктується фізичними кондиціями гравця або способом виконуваного кидка. Ця особливість техніки кидка в стрибку відноситься до індивідуального стилю і не впливає принципово на його точність.

У стрибку всі ланки тіла знаходяться на лінії вертикалі. Ноги повністю випрямлені, ступні опущені вниз.

Безпосередньо кидковий рух гравець здійснює при досягненні заданого рівня стрибка (залежно від різновидами (кидка) випрямлянням кидаючої руки (рук) і енергійної, але плавним рухом кисті (кистей) з одночасним відведенням трохи в сторону кисті підтримуючої руки при кидках однією рукою . М'яч прямує в точку прицілювання через вказівний палець (пальці) або вказівний і середній пальці. Після випуску робоча кисть або обидві кисті розслаблено опускаються вниз, супроводжуючи політ м'яча.

*У завершальній фазі* гравець м'яко приземляється на дві зігнуті ноги в точку відштовхування, трохи попереду або позаду її залежно від умов виконання кидка: дистанції до кошика, напрямки по відношенню до щита, ступеня протидії суперників. Далі він швидко приймає стійку готовності для подальших дій.

При навчанні різновидам кидка в стрибку слід враховувати фізичний потенціал гравців і рівень їх технічної підготовленості. У юному віці, в середніх класах, навчання доцільно починати з варіантів кидка двома руками від голови і однією рукою від плеча з піднятим на одну чверть ліктем «на один рахунок» (із стрибком). Пізніше, в старших класах, можна переходити до освоєння кидка однією рукою зверху (від голови або над головою) «на два рахунки» (в стрибку). А кидок «на три рахунки» (із зависанням) слід вивчати лише після оволодіння займаються в достатній мірі школою техніки основних ігрових прийомів і в разі поглиблених занять баскетболом.

**4. Змагальний метод розвитку спритності**

Змагальний метод представляє велику свободу дії, підвищує інтерес, дає можливість проявити ініціативу в пошуках доцільних форм рухів. Крім того, розвиток рухових здібностей йде з більшою інтенсивністю, коли людина зацікавлена у виконанні більшого обсягу фізичного навантаження. Людина оволодіває не тільки спортивною технікою, але й розвиває функціональні можливості організму. У заняттях видами спорту і в спортивних рухливих іграх змагальний метод є основним.

**5.** **Ведення та жонглювання двома м'ячами**

Існує декілька різновидів ведення залежно від висоти відскоку м’яча і специфіки контролю над ним.

*Ведення з високим відскоком м’яча (високе ведення)* використається при відсутності щільної опіки з боку захисника найчастіше в ситуації, що вимагає швидкого пересування з м’ячем в обраному напрямку. М’яч при цьому варіанті ведення після кожного виштовхування піднімається до рівня пояса. Це швидкісний вид дриблінгу. Незамінне високе ведення і в разі необхідності уповільнення гри, тобто для затяжки часу при утриманні рахунку. Характерною його особливістю є відсутність рухів на укривання м’яча від суперника.

*Ведення з низьким відскоком м’яча (низьке ведення),* навпаки, використовується, якщо захисник знаходиться в безпосередній близькості і існує загроза вибивання м’яча. Відповідно нападник здійснює активну укривання м’яча за рахунок повороту тулуба в напрямку м’яча і виставлення в сторону руки, вільної від ведення. Висота відскоку знижується в результаті згинання ніг і незначного нахилу тулуба вперед. Ступінь зниження висоти відскоку м’яча залежить від характеру протидії та індивідуальних особливостей техніки гравця. М’яч може жорстко зустрічатися на рівні колін або ще нижче (у самої підлоги). Чим нижче висота відскоку, тим тривалішим, а значить, і надійніше контроль над м’ячем.

І високе, і низьке ведення може здійснюватися із зоровим контролем над м’ячем або без зорового контролю.

*Ведення м’яча із зоровим контролем* не ефективне в ігрових умовах, оскільки не дозволяє швидко орієнтуватися в розташуванні партнерів, суперників, кошики, і застосовується лише на початкових стадіях навчання прийому для вироблення правильної структури руху або при використанні фінтів.

*Ведення м’яча без зорового контролю* дає можливість слідкувати за зміною ситуації на майданчику і своєчасно реагувати на нього конкретними ігровими діями. Воно застосовується, коли гравець впевнено і невимушено володіє технікою прийому, тобто вироблено «почуття м’яча».

**6. Вправи для повторення ведення м’яча на місці**

1. Високе ведення на місці по черзі правою і лівою рукою в стійці з виставленою вперед ногою.

2. Низьке ведення в положенні сидячи на стільці і в стійці нападника на сильно зігнутих ногах.

3. Ведення на місці з різною висотою відскоку.

4. Ведення на місці в паралельній стійці з перекладом м'яча з руки на руку перед собою.

5. Ведення на місці з елементами жонглювання:

- чергуючи різні в.п.: сидячи, лежачи, стоячи в випаді, у широкій стійці, на одному або на двох колінах;

- з перекладом м'яча з руки на руку: під ногою, між ніг, за спиною;

- зі зміною напрямку руху м'яча: по колу навколо ноги або ніг, по «вісімці.

6. Низьке ведення на місці з поворотом навколо своєї осі: правою рукою - проти годинникової стрілки, лівої - за годинниковою стрілкою.

**7. Виконання кидків з різної дистанції після ведення м'яча**

*Кидок однією рукою зверху після ведення м'яча*

*Теоретичні передумови.*

Кидок однією рукою зверху (від плеча, від голови) після ведення м'яча, або прохід-кидок, - ефективний прийом завершення атаки з-під кошика після обігравання суперника з допомогою дриблінгу (рис. 3). Цей прийом можна розглядати як різновид кидка в русі. Відмінність у виконанні полягає лише в тому, що в і. п. гравець здійснює ведення та в *підготовчій фазі* м’яч ловиться після останнього його поштовху і відскоку від підлоги, а не після передачі партнера.



*Рис. 3 Кидок однією рукою зверху після ведення м’яча*

В іншому структура рухів *підготовчої, основної та завершальної* фаз відповідає специфіці техніки виконання однойменного кидка в русі з отриманням м'яча від партнера. Винос м'яча для виконання кидкового руху може здійснюватися від плеча або від голови.

Існує два різновиди даного кидка в залежності від способу ведення і напрямки пересування гравця до щита. Найчастіше *кидок правою* здійснюється після ведення м'яча тією ж рукою при проході праворуч від кошика і, навпаки, *кидок лівою* - після ведення однойменної рукою відповідно при проході зліва від кошика. Це обумовлюється вимогами координації рухів верхніх і нижніх кінцівок, а також тактичними міркуваннями: можливістю використовувати щит для кидка з відскоком і необхідністю укривання м'яча від суперників в конкретній ігровій ситуації. У грі захисники в більшій мірі перекривають центральну зону перед щитом. Безумовно, необхідно навчитися завершувати атаку далекої від можливої протидії рукою.

Першоосновою якісного виконання проходу-кидка нападником є його впевнене володіння дриблінгом. Полегшенням умов результативного завершення даного прийому служать обманні рухи. З їх допомогою можна обіграти суперника на початку або по ходу ведення і вже не випробовувати активної протидії безпосередньо в момент кидка.

Отже, проходу-кидка необхідно навчати у поєднанні з удосконаленням ведення м'яча і найпростіших фінтів, безпосередньо пов'язаних з ним: вишагування, скресного кроку, повороту, переведення м'яча з руки на руку перед собою і т.д.

При навчанні проходу-кидка використовується той же методичний підхід, що й при навчанні зупинок після ведення. Даний ігровий прийом вивчається після оволодіння гравцями технікою кидка в русі з отриманням м'яча від партнера. У зв'язку з цим підбивають вправи тут спрямовані переважно на освоєння швидкого і раціонального переходу від ведення до кидка. Якщо ж займаються вже добре засвоїли різновиди зупинки після ведення, то процес оволодіння новим поєднанням ігрових дій (ведення-кидок у русі) значно полегшується.

Навчання кидку однією рукою зверху (від плеча, від голови) після ведення.

1. Пояснення і показ.

2. Виконання прийому з місця після одно ударного ведення.

3. Виконання прийому після багато ударного ведення м'яча на місці.

4. Виконання проходу-кидка в цілому на невисокій швидкості.

5. Те саме, але варіюючи швидкість пересування з м'ячем.

6. Те ж саме, але в поєднанні з обманним рухом - вишагуванням (скресно кроком або поворотом) перед початком ведення та наступним відходом від умовного захисника.

7. Чергування різновидів прийому зі зміною напрямку руху, що передує кидку.

8. Те саме, але з обіграванням пасивного захисника у русі за допомогою переказу м'яча з руки на руку перед собою.

9. Змагання на результативність різновидів проходу-кидка (особисті та командні).

10. Виконання проходу-кидка в цілому в умовах ігрового протиборства на одному щиті з обмеженою активністю захисника..

11. варіативність виконання різновидів проходу-кидка однією рукою зверху в поєднанні з іншими прийомами техніки нападу в структурі ігрових дій (у міру освоєння техніки гри).

**Заключна частина**

В заключній частині викладач підводе підсумки заняття, за необхідністю проводе підсумковий контроль, особливо у тих студентів, які неактивно працювали на занятті. Після цього він визначає ступінь досягнення навчально-виховних цілей, оголошує оцінки та ставить завдання на самопідготовку.