## МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

**щодо проведення заняття по навчальній дисципліні**

фізичне виховання

(найменування або шифр навчальної дисципліни)

з баскетболу

***Тема №19. Фізичні вправи як засіб тренування вестибулярного аналізатора.***

(повне найменування теми заняття)

Навчальна група навчальної секції баскетболу

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

Час 2 години

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 загальну структуру занять з баскетболу

Навчальні питання і розподілення часу

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

1. Вправи на місці, в русі, стройові вправи, вправи під час бігу. Вправи удвох, у поєднанні з стрибками і на обмеженій опорі.

2. Виконання кидків м'яча після крокування.

3. Використання вправ для повторення передачі та лову м'яча в стрибку одною та двома руками.

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 частина**

**1. Вправи на місці, в русі, стройові вправи, вправи під час бігу. Вправи удвох, у поєднанні з стрибками і на обмеженій опорі.**

Перший етап – домінує тренування вестибулярного апарату і м’язів, що фіксують внутрішні органи;

другий етап – формування стійкості рухової координації та інтелектуальної сфери до дії вестибулярних подразнень великої сили;

третій етап – коригування недоліків у стійкості до заколихування із застосуванням запропонованих вправ. Тривалість таких етапів залежить від активності курсантів у виконанні необхідного обсягу запропонованих вправ і від ступеню сформованості необхідних фізичних та психологічних якостей. Для правильного управління процесом підвищення стійкості до заколихування потрібен постійний контроль і оцінка досягнень у цій роботі. Можуть бути запропоновані наступні види контролю. Для оцінки ступеня розвитку м’язів, що фіксують внутрішні органи:

• в упорі на гімнастичних брусах утримання кута (не менше 10 с);

• у висі на перекладині піднімання прямих ніг до торкання грифу (8-10 разів);

• лежачи на гімнастичному коні на стегнах обличчям вниз, ноги закріплені, руки за головою – утримувати пряме прогнуте тіло не менше 50 с.;

• підйом переворотом на перекладині; Для оцінки стійкості вестибулярного аналізатора:

• з основної стійки права рука вгору сполучити вказівний палець з обраною крапкою на стелі і, дивлячись на цю крапку, виконати 10 швидких обертів переступанням в правий бік. Закінчивши оберти стати у положення стійки права нога перед лівою, руки в сторони – утримувати не менше 8 с. Те ж саме з лівою рукою в лівий бік. Різниця в утриманні положення стійки має бути не більше 2 с;

• з упору присівши зробити три швидких перекиди вперед із закритими очима, встати стрибками зробити поворот на 360º в ліву і праву сторони і стати в основну стійку із зімкнутими носками ніг, руки на поясі – тримати 3 с.

**2. Виконання кидків м'яча після крокування.**

У зв'язку з різноманіттям ігрових ситуацій і характеру протидії захисників існує кілька варіантів кидка в русі. Крім основного, найбільш поширені з них - однією і двома руками знизу, однією рукою над головою (крюком). Відмінності полягають у способах виносу м'яча в і. п. для кидка і структурою самого кидального руху.  
  *Кидок однією рукою знизу доцільний* під час проходу під щит в умовах активного опору протидіючого захисника і застосовується, щоб уникнути накриває м'яч рухи руками вгорі.  
У *підготовчій фазі* після оволодіння м'ячем і виконання двокрокового розбігу, які збігаються за всіма параметрами з рухами при кидку однією рукою зверху, гравець прагне вистрибнути як можна далі вперед-вгору, а не вертикально вгору. Для цього він, нахиляючись вперед, виносить загальний центр ваги тіла за поштовхову ногу; кидає рука (далека від захисника), розгорнута долонею до кошику, самостійно утримує м'яч на рівні пояса.  
В безопорному положенні в основній фазі рука виноситься вперед-вгору, повністю випростуючись, гравець намагається дотягнутися до кільця. При цьому для подовження польоту поштовхова нога може згинатися й підносять до махової. Завершальне рух пензлем у вищій точці стрибка виконується різко на себе, надаючи м'ячу обертання вперед навколо поперечної осі.  
Завершальна фаза виконується, як і при кидку в русі однією рукою зверху, тобто гравець приземляється на поштовхову або обидві ноги в готовність продовжити гру.  
*Кидок двома руками знизу* відрізняється від попереднього тим, що м'яч контролюється двома руками з моменту заволодіння ним до випуску. Винос м'яча для кидка здійснюється випрямленням рук знизу вперед-вгору. Кисті спрямовуються вгору долонями: великі пальці – вперед, мізинці – вниз. М'яч надсилається в кошик середніми, безіменними пальцями і мізинцями обох кистей, які надають йому поступальний вперед обертання.

*Кидок однією рукою над головою {крюком)* ефективний у безпосередній близькості від щита супротивника або на середній дистанції, коли гравець отримує м'яч, стоячи боком або спиною до корзини, і його активно опікується високорослий захисник. Може здійснюватися як після вишагіванія з місця, так і після оволодіння м'ячем в русі

*Кидки однією і двома руками знизу, однією рукою над головою* {крюком) можуть виконуватися в грі також після ведення. При цьому техніка виконання кидкових рухів залишається незмінною.

До вивчення різновидів кидка в русі можна при- . ступати, коли на належному рівні засвоєна техніка цього кидка зверху (від плеча, від голови).

**3. Використання вправ для повторення передачі та лову м'яча в стрибку одною та двома руками.**

*Передача м'яча* – прийом техніки володіння м'ячем, з допомогою якого партнери, переміщаючи м'яч, створюють сприятливу ситуацію для завершення атаки кидком.

Ловля м'яча – це, по суті справи, вихідне положення для всіх наступних  
елементів гри, в тому числі і передач. Стійка баскетболіста в момент лову: ноги  
зігнуті в колінах, спина пряма, голова піднята. Руки витягнуті вперѐд, кисті з  
разведѐними пальцями утворюють як би воронку розміром трохи більшим,  
ніж потрібно для обхвату м'яча. М'яч потрапляє на кінчики пальців і лише потім на долоні. При цьому руки згинаються амортизуючим рухом, гасить швидкість  
політа м'яча. Найбільш проста ловля м'яча двома руками. Техніка її описана  
вище. Слід лише додати, що гравець змінює висоту стійки в залежності від  
висоти політа м'яча. Щоб зловити м'яч, що летить високо над головою, потрібно  
стрибнути і різко винести вгору руки з розвѐрнутими китицями. В той момент, коли м'яч торкнувся пальців. Кисті зближуються, повертаються всередину і обхоплюють м'яч, а руки, згинаючись в ліктях, опускаються і притягують м'яч до тулуба. При ловлі м'яча однією рукою гравець зупиняє його далекої від захисника  
рукою з широко разведѐними, але розслабленими пальцями. Другою рукою він  
підхоплює м'яч, щоб контролювати його вже двома руками. Для швидкої  
передачі ловлять м'яч однією рукою, без підтримки інший, використовуючи амортизуючий рух як замах для подальшої передачі. Після лову треба вкрити м'яч від суперника, захищаючи його разведѐними ліктями. Розглянемо різні види передач м'яча в баскетболі. Передача двома руками від грудей дозволяє швидко і точно направити м'яч на близьку відстань. Гравець тримає м'яч двома руками перед грудьми, пальці розставлені, великі пальці спрямовані назад і злегка вгору, як би вказуючи один на одного, лікті близько до тулуба, тулуб нахилено вперѐд. М'яч випускають з рук швидким вибуховим рухом кистей, пальців і ліктів, надаючи йому потрібну обертання. Одночасно з передачею гравець може зробити крок вперѐд. Передача двома руками зверху (над головою) застосовується з будь-якої точки при позиційному нападі. Гравці задньої лінії часто користуються нею, щоб передати м'яч центровому. Застосовують її і високорослі гравці, отримавши високу передачу, якщо хочуть швидко повернути м'яч або віддати виходить на швидкості партнеру. Кисті утримують м'яч збоку, трохи позаду, пальцями вгору, а великі пальці ззаду спрямовані один до одного. М'яч піднімають точно вгору, а не тому, за голову, лікті злегка зігнуті, випускають м'яч швидким, хлѐстким рухом кистей і пальців з одночасним невеликим кроком вперѐд. Передача однією рукою від плеча – це найбільш найпоширеніший спосіб передачі м'яча на будь-яку відстань з мінімальним часом для замаху і хорошим контролем над м'ячем. Руку з м'ячем відводять до плеча і відразу ж випрямляють з одночасним рухом кисті і поворотом тулуба. Додатковий рух кисті в момент вильоту м'яча дозволяє гравцеві змінити напрямок і траєкторію політа. Передача однією рукою зверху дозволяє послати м'яч на далеку відстань навіть через підняті руки суперника. Баскетболіст повертається боком до напрямку передачі, руки з м'ячем відводить назад в сторону, а потім швидким

**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.