## МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

**щодо проведення заняття по навчальній дисципліні**

фізичне виховання

(найменування або шифр навчальної дисципліни)

з баскетболу

***Тема №20. Вправи для очей***

(повне найменування теми заняття)

Практичне заняття № 1

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 розвиток швидкості реакції на заняттях з баскетболу

Навчальні питання і розподілення часу

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

1. Вправи для поліпшення акомодації, поліпшення циркуляції крові і внутрішньо очної рідини, зміцнення м'язів очей.

2. Виконання кидків з дальньої дистанції з протидією захисника.

3. Використання вправ для повторення лову м'яча після зупинки.

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 для поліпшення акомодації, поліпшення циркуляції крові і внутрішньо очної рідини, зміцнення м'язів очей.**

## Тренування для очей - перша група вправ для циркуляції крові і внутрішньоочної рідини

**Вправа1**   
Його треба робити сидячи. Зімкніть повіки обох очей на 3-5 секунд. Потім відкрийте їх на такий же час. Ця вправа повторіть 6-8 разів.

**Вправа2**   
Виконується сидячи. Швидко моргає обома очима протягом 10-15 секунд. Повторіть 6-8 разів.

**Вправа3**   
Виконується сидячи. Зімкніть повіки обох очей і вказівними пальцями рук масажуйте їх круговими рухами протягом однієї хвилини. Ви відчуєте, як у вас проходить втома і голова трохи прояснилася.

**Вправа4**   
Як і перші три, виконується сидячи. Закрийте очі і трьома пальцями кожної руки злегка натисніть на очні яблука через верхні повіки протягом 1-3 секунд. Повторіть вправу 3-4 рази. Тільки не давіть на очі сильно, інакше можна викликати запаморочення.

**Вправа5**   
Виконується сидячи. Притисніть вказівними пальцями кожної руки шкіру відповідної надбрівній дуги і закрийте очі. Під час утримання шкіри пальці повинні чинити опір м'язам верхніх повік і чола. Повторіть вправу 6-8 разів.

## Тренування зору – друга група вправ для зміцнення м'язів окорухових

*Вправи виконуються сидячи*

**Вправа1**   
Повільно переводите погляд з підлоги на стелю і назад, при цьому дивляться тільки очі, голову не повертайте. Повторіть вправу 8-12 разів.

**Вправа2**   
Повільно переводите погляд вправо, вліво і назад. Повторіть 8-10 разів.

**Вправа3**   
Повільно переводите погляд вправо-вгору, потім вліво-вниз і назад. А тепер переводите погляд з іншої діагоналі - вліво-вгору, потім вправо-вниз і назад. Повторіть вправу 8-10 разів.

**Вправа4**   
Робіть кругові рухи очима в одному, потім в іншому напрямку. Повторіть 4-6 разів.

## Тренування зору – третя група вправ для поліпшення акомодації

*Вправи виконуються стоячи*

**Вправа1**   
Дивіться вперед перед собою протягом 2-3 секунд, потім переведіть погляд на вказівний палець правої руки, розташований перед особою на рівні носа на відстані 25-30 см, через 3-5 секунд опустіть руку. Вправу повторите 10-12 разів.

**Вправа2**   
Виконується стоячи. Дивіться на вказівний палець витягнутої перед обличчям лівої руки протягом 2-3 секунд. Потім, згинаючи руку, наблизьтеся його до носа до тих пір, поки палець не почне двоїтися. Повторіть вправу 6-8 разів. При правильному виконанні вправи ваші очі будуть відпочивати. Якщо добилися цього, переходите до наступного вправі.

**Вправа3**   
Виконується стоячи. Дивіться 3-5 секунд на вказівний палець витягнутої правої руки, потім прикрийте долонею лівої руки ліве око на 3-5 секунд, а праву руку в цей час згинається і розгинається. А тепер виконайте те ж саме, тільки прикривайте правою рукою праве око. Вправу повторите 6-8 разів.

**Вправа4**   
Називається «мітка на склі». Стати на відстані 30-35 см від віконного скла, на якому на рівні очей прикріплюється кругла кольорова мітка діаметром 3-5 мм. Далеко від лінії погляду, що проходить через цю позначку, намітьте для зорової фіксації який-небудь об'єкт. Дивіться на мітку 1-2 секунди (якщо ви в окулярах – то, не знімаючи окулярів), потім на 1-2 секунди переведіть погляд на намічений об'єкт. Тепер по черзі переводите погляд то на мітку, то на об'єкт. Щоб не викликати перевтоми, пам'ятайте, що перші два дні тривалість заняття не більше трьох хвилин, наступні два дні час можна збільшити до п'яти хвилин, ще через два дні - до семи хвилин. Вправу можна виконувати не тільки двома, а й одним оком 2-3 рази на день протягом 15-20 днів і повторювати його систематично з перервами в 10-15 днів.

**2.Виконання кидків з дальньої дистанції з протидією захисника.**

Кидок однією рукою від плеча застосовується для атаки кошика із середньої та дальньої дистанції. Багато спортсменів використовують його також, як штрафний кидок. Якщо кидок виконується правою рукою, то права нога виставляється вперед, тулуб дещо розгорнутий вліво, гравець приймає положення стійкої рівноваги. Рука з м’ячем, яка підтримується іншою рукою, піднімається вище рівня плеча, лікоть спрямований уперед, м’яч повністю тримається пальцями кісті, які спрямовані назад. Активно штовхаючись ногами, гравець розгинає,виносить м’яч дещо вперед, але частіше догори. В момент повного випрямлення руки, яка вказує напрямок польоту м’яча,м’яч зіходить з пальців та летить по високій траєкторії ледве віще точці прицілу. Ліва рука відводиться в сторону, кість виконує “замах, після випуску м’яча рука опускається й гравець приймає основну стійку. Кидок двома руками від грудей використовують для атаки кошика з далеких дистанцій, якщо немає активної проти-дії захисника. Цей спосіб кидка засвоюється достатньо швидко,оскільки його структура близька до структури передачі м’яча тим же способом.

**3. Використання вправ для повторення лову м'яча після зупинки.**

Зупинка з ловом м'яча застосовується гравцем для зупинки руху з одночасним оволодінням м'ячем. Вона може здійснюватися кількома способами: двома кроками або стрибком, з ловом м'яча двома руками або однією. Баскетболістові найчастіше доводиться зупинятися з ловом м'яча, посланого партнером.  
Зупинка двома кроками з ловом м'яча двома руками на рівні грудей (рис. 10) - найбільш характерний прийом у грі для оволодіння м'ячем в русі і приходу в положення, не вимагає додаткових витрат часу для підготовки до подальших дій з м'ячем: кидку в корзину, передачі, ведення, воріт і т. д. Прийом може виконуватися з ловом м'яча на крок правої або лівої ноги в залежності від ігрової ситуації: якщо суперник зліва, доцільно ловити м'яч на крок правою, щоб надійніше його вкрити, і навпаки. Зупинки з ловом м'яча на кроці різнойменної по відношенню до найсильнішої руці ноги віддають перевагу при підготовці позиційного кидка.  
 В. п. – гравець, пересуваючись специфічним баскетбольним бігом або прискореним, знаходиться у високій стійці, тулуб незначно подано вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах до прямого кута, голова піднята.

В сучасному баскетболі в арсеналі нападників з'явився ще один варіант зупинки з ловом м'яча, який найчастіше використовується для підготовки наступного кидка в корзину. Цей різновид прийому можна назвати *комбінованої зупинкою*, так як вона містить елементи зупинку двома кроками (ловлю м'яча на подовженому кроці) і зупинки стрибком (наступне відштовхування однією ногою і приземлення на дві ноги). Відповідно прийом може виконуватися з ловом м'яча на крок правої або лівої ноги. Гравець ловить м'яч на подовженому кроці, виробляє відштовхування цією ж ногою і приземлення на дві ноги. Далі він може одним темпом (без зволікань) здійснити потужний відштовхування і позиційний кидок або занести м'яч у кошик рухом зверху-вниз, якщо знаходиться в безпосередній близькості від неї. Різновиди зупинок з ловом м'яча однією рукою в грі використовуються значно рідше і припускають ідентичну роботу ніг в поєднанні з узгодженими рухами руками, характерними для оволодіння м'ячем однією рукою на місці.

**Заключна частина**

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