

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА

В.М. Клочко, О.І. Четчикова, В.І. Протоковило

ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ АНІМАЦІЇ
ВІДПОВІДНО ДО ВИМОГ БОЛОНСЬКОГО ПРОЦЕСУ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до самостійної роботи та практичних занять з дисциплін
„Фізичне виховання”, „Фізична культура”,
„Управління професійною працездатністю”
(для студентів усіх спеціальностей Академії)

Харків-ХНАМГ-2009

Методичні вказівки до самостійної роботи та практичних занять з дисципліни „Фізичне виховання”, „Фізична культура”, „Управління професійною працездатністю” (для студентів усіх спеціальностей Академії) / Укл.: Ключко В.М., Четчикова О.І., Протоковило В.І. – Харків: ХНАМГ, 2009.– 56 с.

Укладачі: В.М. Ключко,
О.І. Четчикова,
В.І. Протоковило.

Рецензент: канд. пед. наук Шадріна В.В.
(Національна юридична Академія України)

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту
Протокол № 6 від 21.01.2009 р.

ЗМІСТ

Перелік умовних позначень, символів, скорочень і термінів	4
Вступ	5
1. Короткі історичні відомості виникнення спортивних ігор (баскетбол)	7
2. Рухливі якості (витривалість, сила, швидкість, гнучкість) на заняттях зі спортивних ігор (баскетбол).....	9
2.1. Рухливі ігри та ігрові вправи для виховання швидкісно-силових можливостей у студентів	13
2.2. Рухливі ігри та ігрові вправи для виховання швидкісних можливостей у студентів.....	15
2.3. Рухливі ігри та ігрові вправи для виховання сили у студентів.....	17
2.4. Рухливі ігри та ігрові вправи для виховання витримки у студентів	18
2.5. Рухливі ігри та ігрові вправи для виховання координації у студентів	19
3. Удосконалення необхідних знань, умінь і навичок на заняттях з баскетболу	23
4. Техніка гри в баскетбол.....	26
4.1. Пересування майданчиком.....	26
4.2. Техніка нападу.....	28
4.3. Ловіння м'яча	29
4.4. Передача м'яча.....	30
4.5. Ведення м'яча	32
4.6. Кидки м'яча	34
4.7. Відволікаючі рухи (хитрощі)	39
5. Форма організації занять з баскетболу зі студентами загальної фізичної підготовки	41
5.1. Вправи для ознайомлення з технікою й тактикою гри в баскетбол студентів 1 курсу.....	43
5.2. Вправи для вивчення техніки й тактики гри в баскетбол студентами 2 курсу	44
5.3. Вправи для удосконалення техніки й тактики гри в баскетбол	45
5.4. Загальна фізична підготовка студентів 1-3 курсів.....	46
5.5. Техніка нападу.....	47
5.6. Техніка захисту	48
5.7. Вимоги безпеки під час проведення занять зі спортивних ігор	49
6. Схема робочої програми модуля “Баскетбол”	50
7. Баскетбол як один із способів підвищення працездатності й прискорення її відновлення при різних навантаженнях	53
Висновки	54
Рекомендації	54
Список літератури.....	55

Перелік умовних позначень, символів, скорочень і термінів

ВНЗ – вищий навчальний заклад;

КФВтаС – кафедра фізичного виховання та спорту;

СК – спортивний комплекс;

М – модуль практичних занять;

Т - теорія, лекційні заняття;

ПЗ – практичні заняття;

ПТ – підсумковий семестровий тестовий контроль;

ПА – проміжна тестова атестація;

ПС – проміжна сесія;

ПР – підсумковий річний тестовий контроль;

СР – самостійна робота студентів;

ТУ – змагання за щорічними державними тестами України.

Вступ

Слово „анімація” має латинське походження (аніма- душа, повітря, вітер) і означає „ надихання”, „одухотворіння”, „потяг до руху”, „активна діяльність”, „стимулювання життєвих сил”.

Необхідно визначити, що рухливі ігри супроводжують людину з самого народження і до глибокої старості. Через гру ми пізнаємо світ, вчимося взаємодіяти в колективі, знайомимося з різними моделями поведінки, виявляємо свої знання, активність і багато іншого.

Бажання грати зв'язано з потребою людини постійно рухатися і оволодівати новою інформацією. Гра є бажаним супутником людини, засобом для придбання спортивної форми, що пояснюється психофізіологічною природою цього виду спорту.

Рухливі ігри є засобом комплексного удосконалення рухливих якостей людини. Метою спортивних рухливих ігор в анімації є не досягнення чималих спортивних показників , а скоріш активного відпочинку, підбадьорення, побудження до активних дій, відновлення сил, розвитку швидкості, витривалості і головне- працездатності.

Фізичну підготовку широко використовують для підтримки бадьорого стану здоров'я, підтримання фізичної та розумової працездатності, профілактики та реабілітаційного лікування різноманітних захворювань, пов'язаних з недостатністю фізичної активності.

Широке розгалуження займають заняття зі спортивних ігор. Почуття задоволення на заняттях, позитивні емоції мають велике значення. За рахунок емоцій підвищується працездатність. Наукові дослідження та практика показують, що стан здоров'я, трудова діяльність людини значною мірою залежать від рівня їх фізичного розвитку.

На всіх етапах свого існування людство завжди цінувало серед землян спритність, витривалість, координацію рухів. Не меншого значення ці якості мають в сучасну епоху, коли у зв'язку зі зменшенням рухливості у високотехнологічної спільноти атрофується м'язовий апарат, виникають

небезпечні для здоров'я явища гіподинамії. Тому саме спортивні ігри являють собою прекрасний засіб покращення фізичних якостей , набуття навичок, які необхідні в процесі повсякденної діяльності. З цією метою ми вважаємо за необхідне розглянути весь комплекс навчально-виховних критеріїв на заняттях зі студентами. При цьому автори намагалися подати читачам, спеціалістам фізичного виховання як теоретичні, так і практично-методичні поради, які можуть бути корисними в процесі педагогічної діяльності та організації навчального процесу з дисципліни "Фізичне виховання" для відділення загальної фізичної підготовки.

На сторінках методички висвітлюється спортивна гра в баскетбол як один із засобів розвитку фізичних якостей для гармонійного розвитку студента.

Поряд з цим пропонуються методи, за допомогою яких розвиваються і удосконалюються фізичні якості. Для прикладу наводимо урок як форму організації проведення занять з баскетболу. В роботі приділена належна увага навчальному процесу із спортивних ігор для поліпшення працездатності студентської молоді, удосконалення її фізичного розвитку.

1. Короткі історичні відомості виникнення спортивних ігор (баскетбол)

Гра - історично складене суспільне явище, самостійний вид діяльності людини. Гра - рухлива діяльність, яка проявляється у формі творчого змагання в постійно змінюваних явищах, обмежена встановленими правилами.

Ігри виникли в стародавні часи. На ранній стадії розвитку суспільства в іграх відтворювались елементи полювання та бою. В подальшому з удосконаленням і розвитком людини імітаційні ігри прийняли символічний характер. В них почали застосовувати м'ячі зі шкіри. Символічні ігри перейшли в змагання, а в подальшому вони стали засобом виховання. Стародавні пам'ятки культури і літературні джерела дозволяють стверджувати, що ігри в м'яча, схожі на сучасні спортивні ігри, використовувались у стародавній Греції (епіскірос), у Римі (гарпастум), пізніше - в Німеччині (буфпаллен), у Франції (шуль) та інших країнах.

В стародавній Русі в XI ст. молодь грала в "городки", "бабки", "схованки" та ін. В XV-XVIII ст. з'явилась "лапта", "горілки" та інші ігри з м'ячем і кулями.

Сучасні види спортивних ігор почали складатися в кінці XIX - на початку XX ст. Вони являли собою найвищу ступінь розвитку народних ігор. Велике розмаїття рухливих дій, які складають зміст гри, допомагають вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, моральних та вольових якостей.

Одночасно з цим в іграх вдосконалюються життєво важливі вміння і навички. Круг ігор, що використовуються з метою фізвиховання (нині дуже великий і різноманітний), їх можна поділити на дві групи: рухливі та спортивні. До рухливих ігор відносять прості ігри з елементарними правилами і нескладними взаємодіями. Спортивні ігри відрізняються від рухливих єдиними правилами, які визначають склад учасників, розміри та розмітки майданчика, тривалістю гри, інвентар, що дозволяє проводити змагання різного масштабу. Змагання зі спортивних ігор носять характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великої фізичної напруги і вольових зусиль. В нашій країні

фізичне виховання зі спортивними іграми набули широкого розповсюдження. Ними займаються в школах, училищах, ВНЗ, на підприємствах, в Збройних Силах України та ін. Спортивні ігри одержали визнання в усіх країнах світу. Багато спортивних ігор (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) входять до програми Олімпійських ігор.

В 1920 році баскетбол був включений в програму фізичного виховання ряду учбових закладів. І з цього ж року гру стали включати до програми змагань- аж до Олімпіад світового рівня.

З 1928 року баскетболісти бувшого СРСР почали зустрічатися з зарубіжними командами. Це стало серйозною перевіркою для нашої школи баскетболу. Успіхи радянських баскетболістів значні: вони неодноразово ставали призерами крупних турнірів і змагань, чемпіонами Європи, світу.

В 1972 році збірна чоловіча команда СРСР стала переможцем на XX-х Олімпійських іграх. Наші жінки також були призерками на Олімпійських іграх .

2. Рухливі якості (витривалість, сила, швидкість, гнучкість) на заняттях зі спортивних ігор (баскетбол)

Фізична підготовка - важливий розділ навчального процесу. її основні завдання - закріпити здоров'я та підвищити всебічний розвиток організму.

У процесі фізпідготовки розвиваються фізичні якості (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість) і здобуваються навички, необхідні для успішної діяльності в праці, а також у спорті. Розрізняють дві сторони фізпідготовки: всебічна та спеціальна. Всебічна фізична підготовка спрямована на виховання різнобічних фізичних здібностей, необхідних для тих, хто займається підвищенням працездатності організму, створює базу для трудової діяльності. Для вирішення завдань всебічної фізичної підготовки використовують широке коло засобів: вправи з гімнастики, легкої атлетики, лижного спорту, плавання, акробатики, боротьби, важкої атлетики, різних видів ігор та правильний режим [1,2].

Велике значення має вибір необхідних фізичних вправ. Розрізняють три типи фізичних вправ: співпрацюючи один з одним, нейтральні та супротивні, які дають негативний результат. До занять зі спортивних ігор включають елементарні гімнастичні загальнорозвиваючі вправи без снарядів і на снарядах (гімнастичній стінці, гімнастичній лаві), з предметами (набивними м'ячами, скакалками та гантелями). Із легкої атлетики використовують: кроси, біг на короткі дистанції, стрибки в висоту, довжину; із важкої атлетики - різні підготовчі вправи зі штангою; із акробатики - стійки, перевертання, сальто та ін. Загальнорозвиваючі вправи підбирають так, щоб забезпечити різнобічну роботу основних м'язових груп з одночасною загальною дією на організм студентів [3]. Недостатньо підбирати визначальні засоби загальної фізпідготовки, необхідно встановити їх обсяг і вірно розподілити в річному циклі занять. Спеціальна фізична підготовка - процес, що спрямований на виховання фізичних якостей, специфічних для даного виду спортивної гри.

Кожна спортивна гра має свої особливості, і в той же час характер дій гравців має багато взаємного та ациклічного, різнобічного та змінного,

інтенсивного. Тривалість діяльності в таких умовах потребує розвитку специфічної витривалості, швидкості, сили, спритності, гнучкості. З цією метою використовують спеціальні підготовчі вправи, схожі за своєю структурою з основними ігровими діями, а також вправи з техніки та тактики виду гри, яку розучують [2, 3, 7].

Сила є важливою основою для виявлення інших якостей. Вона необхідна для виконання ігрових дій в усіх видах ігор. Важливу роль має розвиток сили м'язів ніг. Розвиток сили інших м'язових груп має переважне значення для конкретної гри. Розвиток спеціальної сили з окремих видів спортивних ігор спрямований на збільшення швидкості й точності рухів. Надмірне збільшення розмірів фізіологічного поперечника м'язових груп для тих, хто займається, - нерациональне. Для розвитку сили й швидкості м'язових скорочень використовують різноманітні вправи з навантаженням: ривок, поштовх, підймання на груди штанги вагою на 50% більшою від максимального результату студента, вправи з партнером і подоланням своєї ваги, вправи з еспандером та ін. Вправи з обтяженими поясами, манжетами на гомілки та передпліччя дають можливість разом зі швидкістю та витривалістю розвивати спеціальну силу. Розвиток сили з використанням обтяження виконують різними методами: виконанням вправ з малою вагою серіями, з повторенням "до краю", з середньою вагою 70-75% від максимального результату серіями, з великою кількістю повторень, починаючи з 50-60%-ної ваги від максимального результату спортсмена.

Швидкість - одна з головних якостей в спортивних іграх. Швидкість - це здатність людини здійснювати дії в мінімальний для даних умов відрізок часу. Історія розвитку ігор показує, що успіх у змаганнях здебільшого залежить від уміння гравців вести гру в швидкому темпі. Швидкість в спортивних іграх проявляється в трьох формах: швидкість реакції, швидкість виконання рухів і зміни одного руху іншим, швидкість пересування.

Швидкість реакції, як відповідь на змінене положення партнерів і дій противника, а також уміння переключитись від однієї дії до іншої залежить від ступеня рухливості нервових процесів. Удосконалення швидкості реакції

повинно йти шляхом зменшення витрат часу на оцінку обставин, прийняття рішень та їх виконання. Швидкість виконання рухів важлива при використанні різних ігрових прийомів (передачі, кидку, ловлі.) і пересування гравця. Розвиток швидкості виконання рухів в більшості залежить від рівня підготовки нервово-м'язових систем спортсмена. Дію виховання швидкості використовують наступні вправи: біг на короткі дистанції з високого старту; повторний біг з прискоренням на дистанції; біг на короткі відрізки зі зміною напрямку; біг з зупинками, прискоренням, поворотами, стрибками, передачами м'яча; біг з навантаженням; біг по піску, снігу, воді; біг під гору, з гори; біг за зоровим і слуховим сигналом, різноманітні естафети та рухливі ігри; вправи в техніці і тактиці гри; двосторонні ігри в футбол, баскетбол, волейбол.

Основним методом розвитку швидкості є повторний метод. Тому що вправи з великою інтенсивністю не можна виконувати довгий час, необхідно перед повторенням робити паузи для відпочинку. Кількість повторень, розмір пауз визначають зміною часу виконання вправ. При різкому падінні швидкості треба перейти до іншої вправи або паузи, тому що при продовженні виконання цієї вправи буде вироблятися витривалість, а не швидкість [3].

Витривалість - це здібність організму перебороти втому при збереженні необхідної інтенсивності, точності, маневрованості, швидкості до кінця змагань. Велике значення в боротьбі зі втомою мають і вольові зусилля гравців. Розвиток спеціальної витривалості в спортивних іграх ускладнюється ациклічністю ігрових дій. Чим точніше вдається змоделювати характер гри, тим успішнішими будуть досягнуті кращі показники витривалості в тій чи іншій грі.

В якості засобів розвитку витривалості використовуються: кроси, біг зі зміною темпу й подоланням перешкод, біг відрізками на швидкість з повторенням через 5-10 м, вправи в техніці і тактиці з різноманітними діями за характером інтенсивності (атака кільця з опором одного захисника, удари на точність) гра в баскетбол, футболі та ін. Використовуючи навчальну спортивну гру, як засіб розвитку витривалості, збільшують тривалість гри за часом (рахунком), кількість ігор на тиждень, проводять двосторонні ігри в підвищеному темпі, але в невеликі перерви часу.

В якості головних рекомендують інтервальний та повторний засоби. Великого поширення набуло „колове” тренування, яке полягає в тому, що студенти мають виконати комплекс спеціальних вправ з переміщенням за встановленим колом від "станції" до "станції" з раніше визначеною кількістю повторень та інтенсивністю.

Наприклад, у баскетбольному залі ті, що займаються у визначений час, виконують: біг лицевою лінією, підіймання штанги на перехрещенні лицевої та бічної ліній, прискорення бічною лінією, стрибки на спеціальну підставку і зіскоки, біг спиною вперед лицевою лінією, прискорення до середньої лінії, перевертання та ін. Подібне "коло" повторюється 3-5 разів.

Спритність - це здатність швидко й точно реагувати на виникнення несподіваної ситуації в грі, мистецьке володіння рухами в складних швидкозмінних ситуаціях. Без розвиненої якості, спритності не можна досягти високих спортивних показників в жодній грі.

Спритність - комплексна якість, яка залежить від різнобічного рухливого досвіду гравця. Розвиток спритності найкраще починати з раннього дитинства, використовуючи широке коло рухливих навичок.

Для розвитку спритності використовують гімнастичні вправи з техніки та тактики гри з раптовою зміною ситуації, різні рухливі та спортивні ігри.

Гнучкість - це вміння добре розслабити м'язи, виконувати рух з великою амплітудою. Ця якість необхідна для вдосконалення техніки рухів. Так, наприклад, при недостатній рухливості в променевоп'ястному суглобі не можна досягти високої техніки під час кидків до корзини. Одночасно з цим правильне поєднання напруження з розслабленням знижує енергетичні затрати та попереджує травми. Розвинути гнучкість допомагають спеціальні вправи на розтягування; ці вправи виконують з поступовим збільшенням амплітуди руху. При виконанні вправ з техніки виду гри, який вивчають, увага акцентується на збільшенні рухливості та своєчасному розслабленні [8].

Всі фізичні якості взаємопов'язані. Розвиток однієї фізичної якості за рахунок іншої негативно впливає на підготовку фахівців зі спортивних ігор [7].

2.1. Рухливі ігри та ігрові вправи для виховання швидкісно-силових можливостей у студентів

№ п/п	Гра	Опис, правило	Інвентар	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5
1	„Естафета стрибками на одній нозі.” Гру проводять на спортивному майданчику ,в залі.	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>На одній стороні майдану (залу) на відстані 15-30 м проводять лінію старту. . Від неї креслять два квадрата по 1,5-1,5м, посередині квадрата проводять лінію фінішу. Гравців ділять на дві команди, кожна з яких шикують в колону по одному за лінією старту на відстані 1,5м від неї. За командою керівника направляючи в колонах, зігнувши назад одну ногу і тримаючи її на межі гомілкостопного суглоба, стрибають лінією „марра”, а потім опускають ногу і повертають назад на старт бігом. Як тільки вони переступають стартову лінію, в гру вступають слідувачі за чергою гравці, і так до останнього. Виграє команда, яка закінчить естафету першою</p> <p style="text-align: center;">Правило</p> <p>1.Якщо гравець зігне ліву ногу, то він і тримає її лівою рукою, зігнувши праву-правою. Дозволяють стрибати налюбій нозі, але до фінішу її не можна міняти 2.Гравець, який повернувся стає в кінець своєї команди . 3.Можна встановити правило: гравець, який повернувся ,повинен доторкнутися руки наступного , після чого той починає рух до фінішу.</p>		
2	Влучити в останнього в колоні”	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>На землі малюють коло діаметром 4-6 м. Гравців ділять на дві команди. Гравці однієї із них стають на однаковій відстані один від одного за лінією кола обличчям до центру, гравці іншої – в середині кола поодиноці, тримаючись руками за поле того,хто стоїть попереду. За сигналом керівника ті, що стоять за колом, починають перекидати м’яч один до одного, намагаючись в зручний момент влучити ним в останнього гравця в колоні. Він намагається уникнути попадання м’яча.</p>	Волей-больний м’яч	

1	2	3	4	5
		<p>В цьому йому допомагає вся колона, відхиляючись то в один бік, то в інший. Якщо м'яч попадає в останнього гравця колони, тоді він виходить зі гри. Тепер учасники, що стоять поза колом, намагаються „вибити” наступного (останнього) гравця. Коли всі гравці колони „вибиті”, керівник повідомляє час, який потрібен був для цього, після чого команди міняються місцями. Виграє та команда, котра „вибила” всіх гравців іншої команди за короткий проміжок часу.</p> <p style="text-align: center;">Правило</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кожен гравець, що стоїть в колоні, немає права опускати руки (знімати їх з поясу того, хто стоїть попереду). Хто порушив це правило - виходить зі гри. 2. Гравцям, які стоять по колу, не дозволяють під час кидання заходити за лінію кола. 3. Не дозволяють кидати м'ячем в голову. 		
3	„Крути швидше”	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>В руках у направляючих команд- по короткій скакалці. За сигналом вони виконують серію із 10-20 заданих стрибків, намагаючись максимально прискорити обертання скакалки. Теж повторюють другі номери і т.д. Кожен гравець повинен виконати встановлене число стрибків.</p> <p>Способи стрибків:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) „качалка”- на два кроки- один оберт скакалки; б) бігом – на кожен біговий крок- один оберт скакалки; в) стрибки на обох ногах з проміжними стрибками; г) стрибки на обох ногах без проміжних стрибків. <p style="text-align: center;">Правило</p> <p>Виграє та команда, яка першою виконає завдання.</p>	Скакалки за числом команд	<ol style="list-style-type: none"> 1. Склад команди до 10-12 чоловік. 2. Стрибки можуть виконуватись із обертанням скакалки вперед і назад. 3. Якщо в гравця заплуталась в ногах скакалка, то йому зараховують попередні стрибки, а потім, коли він відновлює спробу, Рахунок продовжується. 4. Можливі комбінації вказаних способів, виконуючих як кожним гравцем відразу, так і командою по черзі (вона виконує один спосіб, потім, не зупиняючись, інший).

2.2. Рухливі ігри та ігрові вправи для виховання швидкісних можливостей у студентів

№ п/п	Гра	Опис, правило	Інвентар	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5
1	Зустрічна естафета”. Час-5 хв. ЧСС: -Макс. 176, -Мін. 120, -Серед. 149.	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>Команди ділять на дві групи та шикують як для зустрічної естафети. У направляючого кожної з команд в руках баскетбольний м'яч. За сигналом він веде м'яч як у баскетболі, рухаючись до колони, що стоїть навпроти. По шляху обводить стойки, зустрічну колону та передає м'яч її направляючому, і стає у кінці цієї колони. Направляючий, одержавши м'яч, виконує це ж завдання.</p> <p style="text-align: center;">Правило</p> <p>Виграє та команда, гравці якої швидше виконають завдання, обмінюються місцями в колі.</p>		Замість стойки використовувати кеглі, їх число можна збільшити.
2	Естафета з м'ячем”. Час-5 хв. ЧСС: -Макс. 160, -Мін. 124, -Серед. 147.	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>В естафеті співвідносяться швидкий біг та вміння кидати м'яча. Учасників гри, ділять на дві команди, стають на лінію старту в колони, у перших номерів у руках м'яч. За сигналом перші номери ведуть м'яч до фінішу ударами в землю. Добігаючи, повертаються та кидають м'яч іншому гравцеві, а самі, дотримуючись правого боку, повертаються і стають в кінці колони. Можна залишитись за смугою фінішу .Виграє та команда, м'яч якої швидше повернеться до першого номера</p> <p style="text-align: center;">Правило</p> <p>1.Кидати м'яч наступному гравцеві дозволяється тоді, коли досягнута відповідна відмітка. 2.Якщо м'яч падає, то потрібно підняти його, а потім бігти, виконуючи завдання до відмітки від кидка.</p>	Два Волейболь-них м'яча	Грати можуть 20-30 чоловік

1	2	3	4	5
3	Старт до виявлення переможця” ЧСС: -Макс. 186, -Мін. 126, -Серед. 158.	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>Учасники гри (6-8чоловік) беруть старт із різних положень (сидячи, лежачи, спиною вперед і т.д.) і біжить 20- 30м. Два, які фінішували останніми, вибувають із змагання. Так продовжується до виявлення переможця. А вибуває останній.</p> <p style="text-align: center;">Правило</p> <p>Не вибігати раніше.</p>		На лінію старту гравці повертаються кроком.
4	„Прорив” Час 7хв.	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>Гра проходить на майданчику: баскетбольному або гандбольному. Перед грою вибирають головного (їхнє число залежить від числа гравців). Один із ведучих біжить, інший доганяє. Всі гравці бігають майданчиком Коли ведучий наближається до тікаючого і в момент до нього доторкнутися, між ними може пробігти третій гравець, і тоді ведучий повинен його осалити. Гравець, якого спіймали, стає ведучим.</p> <p style="text-align: center;">Правило</p> <p>1.Гру продовжують до тих пір, доки на майданчику залишаться два невловимих учасників гри. 2.Невловимі учасники гри стають переможцями</p>		Майданчик повинен бути достатньо великих розмірів.
5	„Відніми” Час 10хв.	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>Учасники гри бігають обмеженим лініями майданчиком (10 x 10). Жеребкуванням обирають ведучого. В одного із них в руках м’яч. Завдання ведучого – спіймати гравця з м’ячем. Коли гравець з м’ячем бачить, що він буде спійманий – передає м’яч іншому гравцеві. Спійманий гравець стає ведучим.</p> <p style="text-align: center;">Правило</p> <p>1. Не можна кидати м’яч . 2.Гравець, який кинув м’яч, стає ведучим. 3.Виграють ті гравці, які не були в ролі ведучого або були меншу кількість разів</p> <p style="text-align: center;">Правило</p> <p>Гру закінчують тоді, коли гравець № 4 повернеться на своє місце.</p>	М’яч	1.Не можна виходити за лінію майданчика. 2.Хто заходить за лінію, той вибуває з гри.

2.3. Рухливі ігри та ігрові вправи для виховання сили у студентів

№ п/п	Гра	Опис, правило	Інвентар	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5
1.	„Перемістити лавочку” Час-5 хв. ЧСС: - Макс.156, -Мін.144, - Серед.146.	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>Дві чи три команди шикують у колони. Справа у їхніх ніг ставлять лавку. За загальним сигналом учасники гри нахиляються до лавки, тримаючи її оберненим хватом, переводять вліво і ставлять на підлогу. Після цього учасники гри перестрибують через лавку і знову ставлять її. Гру проводить з двома лавочками: на одній- стоять, іншу-переносять вліво і переступають через неї. Гравець, який став на підлогу, вибуває із гри.</p> <p style="text-align: center;">Правило</p> <p>1.Гру закінчують тоді, коли всі команди перемістяться з одного боку майданчика на інший (при цьому лавка повинна побувати над головою 6 разів). 2.Перемагає та команда, яка виконає завдання раніше.</p>	Гімнастичні лавки	1.Учасники гри стоять на одній лінії, якщо їм дозволяють розміри залу. 2. Якщо такої можливості немає, то гру проводять по черзі на час.
2.	„Естафета - візок” Час – 10 хв.	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>Учасників гри ділять на дві команди, шикують в колони і розраховують на перший- другий. Перші – „візки” (знаходяться в положенні лежачи), а другі – гравці, які везуть їх. Вони тримають „візки” за гомілки. За сигналом „ візок” рухається від лінії старту до прапорця, обминає його і повертається на лінію старту. Як тільки „візок” перетне її, перший номер іде в кінець колони, а другий стає „візком”. Третій виконує роль гравця, який тягне „візок”. Перемагає команда, яка раніше закінчить гру.</p> <p style="text-align: center;">Правило</p> <p>1. Тягнути „ візок” потрібно обережно, зі швидкістю, яку пропонує гравець у ролі „візка”. 2.Гравець, який тягне „ візок”, тримає за гомілки, прижимаючи їх до боків на рівні пояса..</p>	Прапорці , стояки, набивні м'ячі	Число команд залежить від числа учасників.
3.	„М'яч в корзину”	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>Команди шикують в колони по одному перед лінією кидка, в руках в учасників по одному набивному м'ячу . На відстані 4-6метрів від направляючого стоять великі корзини. За сигналом гравці по черзі виконують кидок двома руками знизу, намагаючись закинути м'яч в корзину. Гравець, що виконав кидок, стає в кінець колони.</p> <p style="text-align: center;">Правило</p> <p>Виграє та команда, яка зробила більше попадань.</p>	Набивні м'ячі , корзини за числом команд.	

2.4. Рухливі ігри та ігрові вправи для виховання витримки у студентів

№ п/п	Гра	Опис, правило	Інвентар	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5
1.	„Міні баскетбол” Час – 5хв. ЧСС: -Макс.196, -Мін.160, -Серед.172.	Опис Гра майже не відрізняється від звичайного баскетболу, лише корзина у грі встановлена набагато ближче. Розміри майданчика можуть бути зменшеними.	Баскет-больний м'яч	Кількість учасників гри може бути більшою або меншою відносно правил гри.
2.	„Міні гандбол” Час - 10 хв. ЧСС: Макс. 172 Мін. 124 Серед.146.	Опис Правила гри в міні гандболі такі ж самі, як і в звичайному гандболі. Польові учасники ведуть гру з м'ячем в руках. Воротар має право перехопити, відбивати м'яч будь - яким способом. Правило 1.Під час гри забороняється затримувати м'яч більше трьох секунд. 2.Не можна рухатись з м'ячем в руках більше трьох кроків. 3.Хапати один одного руками, штовхати гравця забороняється.	М'яч для гри в гандбол.	Кількість учасників гри може бути меншою або більшою, ніж у правилах гри.
3.	„Боротьба за м'яч” Час – 10 хв. ЧСС: -Макс.180, -Мін. 120, -Серед.150.	Опис Гру проводять за правилами баскетболу, але без кидання в корзину. М'яч вводять в гру із центру. Учасники гри, оволодівши м'ячем, вміло маневруючи і не віддаючи м'яч супернику, намагаються зробити між собою 10 передач підряд. За це команді нараховують одне очко. Після цього зупиняють гру і м'яч знову вводять до гри кидком із центру. Гру проводять на час (5- 10 хв.) або до певної кількості очок (5-7). Правило 1.Набрану кількість очок анулюють, якщо м'яч перехопить суперник або команда здійснить помилку. 2.Якщо суперник при спробі закинути м'яча порушив правила, м'яч вводять із-за бічної лінії, а рахунок продовжується.	Баскет-больний м'яч.	Помилки: подвійне ведіння, пробіг, втрата м'яча.

2.5. Рухливі ігри та ігрові вправи для виховання координації у студентів

№ п/п	Гра	Опис, правило	Інвентар	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4	5
1.	<p>„Мисливець за качками” Час 10 хв. ЧСС: -Макс.176, -Мін.128, -Серед.144.</p>	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>Накреслити коло діаметром 8 – 10м; дві команди. „Качки”- в колі ,”мисливці”- за колом. В одного із „мисливців” в руках волейбольний м’яч. За сигналом „мисливці” намагаються попасти м’ячем у „качку”. Коли всі „качки” вибиті, команди міняються ролями. Перемагає та команда, яка довше протримається в колі.</p> <p>1.Грають по три хвилини. В цьому разі перемагає та команда, в якій за цей час у колі залишиться більше „качок”.</p> <p>2.”Качки” у колі виконують завдання баскетбольного м’яча .</p> <p>3.”Качки” шикуються в колону, охоплюють один одного за пояс.</p> <p>”Мисливці” вибивають м’ячем останню „качку”. Якщо колона розривається, гра зупиняється.</p> <p>4.Умови ті, що в „3”, але з вибиванням.</p> <p style="text-align: center;">Правило.</p> <p>1.”Мисливці” не заступають за лінію кола.</p> <p>2.У варіанті „2” „качки” не повинні брати м’яч в обидві руки.</p>	<p>Скакалки за числом команд. Баскетбольні м’ячі за числом гравців у варіанті „2”.</p>	<p>Гру можна проводити на половині волейбольно-го майданчика «Мисливці» розміщують-ся по його периметру.</p>
2.	<p>„Проведи м’яч” Час – 5 хв. ЧСС: -Макс.160, -Мін.120, -Серед.134.</p>	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>Учасники гри стоять по одному на лінії старту. У направляючого в руках по одному баскетбольному м’ячу . За сигналом перші гравці повинні провести м’яч по лавочці баскетбольним дриблінгом , рухаючись підлогою, назад гравець рухається по лавочці, а м’яч веде підлогою. Обвівши свою команду, він передає м’яч наступному гравцеві.</p> <p style="text-align: center;">Правило</p> <p>Виграє та команда, яка виконає завдання швидше і з меншим числом помилок.</p>	<p>Баскетбольний м’яч , кеглі, лавочка .</p>	<p>На лавочці рівномірно розставлені три кеглі. Потрібно виконати завдання: не впустити їх.</p>

1	2	3	4	5
3.	Передача м'яча з відскоком від щита”	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>Біля кожного баскетбольного щита змагаються дві команди. Учасники гри стають у кола. Більш віддалений гравець від щита має № 4, а найближчий - № 1. М'яч у гравця № 4. За сигналом гравця четверті номери кидають м'яч в щит так, щоб він відскочив і його спіймав гравець № 3, який кидає м'яч так само гравцеві № 2, і т.д. Коли черга дійде до гравця № 1, він, спіймавши м'яч, біжить з ним, б'ючи об підлогу, на місце гравця № 4, всі зміщуються на одне коло вперед.</p> <p style="text-align: center;">Правило</p> <p>Гру закінчують тоді, коли гравець № 4 повернеться на своє місце.</p>	Баскетбольні м'ячі - за числом команд.	Для кіл слід використовувати гімнастичні обручі.
4.	Естафета зі скакалками” Час-10 хв.	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>За лінією старту стоять в колонах команди. На іншому кінці майданчика на відстані 10-12 кроків креслять другу лінію. У перших командах у руках скакалки. За сигналом учасники гри біжать до лінії, повертаються назад, дають один кінець скакалки іншому гравцеві своєї команди, а інший кінець тримають у себе в руках. Потім обидва, тримаючи скакалку над поверхнею майданчика, біжать удвох уздовж своєї команди справа наліво від неї. Учасники гри в колоні перестрибують через скакалку. Перші -стають в кінці колони, а другі- біжать до лінії і повертаються, дають кінець скакалки третім. Гра закінчується тоді, коли учасник,що стоїть останнім, повертається зі скакалкою.</p> <p style="text-align: center;">Правило</p> <p>1.Скакалку не можна піднімати вище 20 см. 2.Перестрибувати через скакалку вказаним способом(на обох чи на одній нозі).</p>	Дві, три скакалки(за числом команд).	
5.	„М'яч об стіну”. Час-10 хв.	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>Гру проводять біля стіни. На відстані 2-3 м від неї креслять лінію. Перший, хто починає гру, підходить до неї на відстані двох кроків і сильно б'є м'ячем об стіну так, щоб він відскочив, перелетів через лінію. Інші гравці знаходяться за лінією і намагаються спіймати м'яч, який відскочив від стіни. Той гравець, який спіймав м'яч, йде бити ним об стіну, а інші намагаються спіймати його.</p> <p style="text-align: center;">Правило</p> <p>1. М'яч можна спіймати лише за лінією. 2. М'яч можна ловити однією або обома руками.</p>	Тенісні м'ячі .	Грають 8-10 чоловік. Якщо гравців більше, можна грати двома м'ячами і більше.

1	2	3	4	5
6.	„Боротьба за м'яч”. Число гравців від 6 до 20 чоловік	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>Креслять два кола діаметром 10м. Учасників гри діляться на дві команди, кожна з яких розміщує навмання в одному із кіл. За сигналом один із гравців в кожній команді підкидає м'яч угору, інші намагаються спіймати його. За м'яч, який спіймали у повітрі, команді нараховують 3 очки, за підібраний із землі - 1 очко. Кожен раз підкидає м'яч у повітря той, хто спіймав чи підібрав його із землі. Грають обмежений час (3-5 хв.).Виграє та команда, яка набрала більшу кількість очок за певний час.</p> <p style="text-align: center;">Правило</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Під час спіймання м'яча не можна штовхати один одного. При порушенні цього правила очки не нараховуються. 2. Якщо при спробі гравця спіймати м'яч ,який відлетів до іншого гравця, то м'яч вважають спійманим тим, хто утримає його в руках. 3. Під час спіймання м'яча виходити із кола не дозволяється. Якщо гравець спіймав м'яч за колом, то йому нараховується одне очко, як за м'яч, із землі. 	Два тенісних м'ячі.	
7.	„Змішана естафета”	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>Учасники гри кожної команди шикуються в колони парами за стартовою лінією. Напроти кожної колони ставлять стойки на відстані 10м від лінії старту. Естафета складається із наступних етапів і завдань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-й:Біг до стойки і назад. 2-й:Біг зі стрибками через скакалку. 3-й:Біг зі стрибками через обруч. 4-й:Біг у парі(поклавши один одному руки на плечі обличчям до обличчя), рухаючись боком. 5-й Б:іг з перекочуванням набивного м'яча вагою 2кг. 6-й:Біг з утриманням на одному пальці гімнастичної палки у вертикальному положенні. 7-й:Біг з переносом один одного. 8-й:Біг всією командою ”поїздом”. Гравці беруть один одного за пояс і разом біжать до стойки: обминаючи її, повертаються у початкове положення за стартовою лінією і кричать ”Є!”. <p>Виграє та команда, яка раніше і з меншою кількістю помилок закінчить естафету. Всі гравці повинні добігти до стойки, повернутися до своєї команди, за стартовою лінією доторкнутись рукою до наступного гравця і стати в кінець колони.</p>	Стойка, лавка, обруч, набивний м'яч, гімнастич на палка.	

1	2	3	4	5
8.	„Гонка м'ячів над головою і під ногами”	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>Команди шикуються в колону по одному ,ноги на ширині пліч .Перед кожною командою лежить набивний м'яч . Перший гравець передає м'яч через голову назад. Гравець, який отримав м'яч, передає його далі, але між ногами; третій знову через голову, четвертий – між ногами. Останній біжить за м'ячем на початок і передає його через голову назад. Таким чином, кожен із гравців передає м'яч через раз : раз через голову, раз між ногами. Перемагає команда, перший гравець якої раніше повернеться на своє місце.</p>	М'яч .	
9.	„Гонка зі скакалками ”	<p style="text-align: center;">Опис</p> <p>Стрибати через скакалку дозволяють не тільки одному, а й попарно. При цьому не слід стояти на місці, а бігти вперед. Проведіть таке змагання: хто пробіжить першим 15-20м, весь час перестрибуючи через скакалку.</p>	Скакалка.	

3. Удосконалення необхідних знань, умінь і навичок на заняттях з баскетболу

Удосконалення необхідних знань, умінь, якостей здійснюють шляхом багатьох повторень, за рахунок чого рухи стають більш вірними, економічними, а дії - обґрунтованими. Рухливі навички повинні бути доведені до автоматизму з тим, щоб протягом гри розвантажити свідомість для вирішення тактичних задач. Тому в студентів, які займаються спортивними іграми, треба формувати рухливі навички. Для цього потрібно змінювати умови виконання технічних прийомів, використовувати різні вправи тактичного характеру для кращої ефективності занять. На даному етапі вивчення використовують вправи з окремих прийомів гри (передачах і ловлі, кидках, ударах, веденні м'яча), більше складних вправ з тактичною спрямованістю.

Ця група вправ має суттєве значення, бо тільки вони дозволяють удосконалювати технічні прийоми, техніку одночасно з тактикою. Процес удосконалення в рухливих навичках тісно пов'язаний з розвитком фізичних та вольових якостей і на даному етапі значну частину вправ та ігор виконують з більшою інтенсивністю та тривалістю.

Процес вивчення й удосконалення повинен виконуватись з огляду на дидактичні принципи та принципи, специфічні для спортивних тренувань. Принцип свідомості й активності передбачає свідоме активне ставлення тих, хто займається спортивним тренуванням і розуміє навчальний матеріал. Необхідно пояснити студентам важливість регулярних тренувань і ставити конкретні завдання перед кожним заняттям. При виконанні технічних прийомів слід акцентувати увагу на самостійному аналізі своїх рухів та рухів партнерів. У тактичних вправах необхідно мати такі умови, за яких вирішити поставлену мету можна різними шляхами. Вибір цих шляхів треба передати самим студентам.

Принцип наочності тісно пов'язаний з принципом свідомості. Сутність його лише в тому, що викладач використовує показ та різні наочні посібники,

створює чітке уявлення щодо матеріалу, який вивчають, допомагає більш конкретно зрозуміти його.

Принцип систематичності та послідовності передбачає встановлення певної системи вивчення логічного зв'язку між окремими розділами і певної послідовності проходження матеріалу. Реалізуючи цей принцип у процесі вивчення, виходять із педагогічних правил: від простого до складного відносно тактичної та фізичної підготовки, а в технічній підготовці вивчення починають з основного прийому. Будь-яка спортивна гра для початківця становить великі труднощі: внаслідок великої кількості різноманітних подразників, що діють на центральну нервову систему. Для цього при вивченні гри доводиться вдаватися до її спрощення. Створивши шляхом пояснення, демонстрації та практичного показу загальне уявлення про спортивні ігри, що вивчають, викладач переходить до вивчення окремих сторін: техніки ігрових прийомів, індивідуальних тактичних дій, колективних дій у захисті та в нападі. Прийнято починати вивчення з основних технічних прийомів у найпростіших умовах, але це необов'язково. Прийом можна виконувати зразу в русі. Ускладнення виконують різними шляхами: збільшення сили й точності кидків, швидкості виконання, кількості учасників у вправі й ускладнення їх функцій шляхом введення пасивного й активного опору захисника.

Принцип доступності потребує підбору вправ за складністю в співвідношенні з індивідуальними віковими та статевими особливостями, а також рівнем підготовки. Вправи повинні бути доступними, в той же час складати певні труднощі для тих, хто займається.

Принцип міцності полягає в тому, що вивчений матеріал шляхом повторень доводиться до стійких навичок. Оскільки в спортивних іграх навички відрізняються більшою рухливістю, не слід довгий час повторювати один і той же матеріал в однакових умовах, тому що це негативно впливає на творчість у грі.

Наприклад, у баскетболі довге повторення вправ в позиційному нападі складає великі труднощі у використанні нападу швидким проривом. До

специфічних принципів у спортивних тренуваннях відносять: всебічність, безперервність, циклічність, поступове та максимальне збільшення навантаження.

Всебічність - це дуже важливий принцип у заняттях. Різноманітний фізичний та духовний розвиток у поєднанні зі спеціалізацією в спортивній справі створює необхідну основу для високих спортивних досягнень. *Безперервність* передбачає систематичні заняття не тільки протягом одного року, а й у наступні роки. Впровадження цього принципу здебільшого залежить від умілого чергування навантаження та відпочинку, в результаті чого працездатність студента покращується.

Циклічність передбачає побудову заняття в рамках певних відрізків часу. Розпізнають багаторічні та малі тижневі відрізки часу (мікроцикли). Структура та зміст циклів залежать від конкретних умов, формуються з урахуванням закономірностей процесу зниження та відновлення працездатності.

Для досягнення постійної працездатності організму необхідно *систематично збільшувати навантаження*. Але пряме збільшення навантаження не дає бажаного ефекту. Кращих результатів отримують при „хвильових” навантаженнях, коли малі навантаження чергують з середніми та максимальними [3, 7].

4. Техніка гри в баскетбол

Щоб навчитися грати в баскетбол, необхідно оволодіти багатьма технічними прийомами. Це - передачі, кидки, ловіння і ведення м'яча, всілякі пересування, повороти, хитрощі, зупинки, стрибки.

Техніку баскетболу підрозділяють: на техніку гри в нападі, яка дозволяє баскетболістам атакувати і збільшувати результат; і на техніку гри в захисті, за допомогою якого баскетболісти стримують атаки суперників.

Обидва розділи техніки однаково важливі, оскільки кожен гравець повинен добре володіти всіма технічними прийомами.

Техніка - це фундамент баскетболу; основа, на якій будують всю гру. Тому правильне й планомірне оволодіння технічними прийомами має першорядне значення для формування особистості баскетболіста.

4.1. Пересування майданчиком

Виконання багатьох технічних прийомів залежить від того, наскільки правильно баскетболіст пересувається майданчиком. А рухатися він може кроком, бігом, стрибками, причому в різних напрямках — вперед, назад, в сторони.

Біг - основний спосіб пересування гравця. У грі часто доводиться міняти не тільки напрямок бігу, але також швидкість. Це викликане порівняно невеликими розмірами майданчика безперервними змінами ігрової обстановки, опором супротивника. Тому баскетболіст повинен уміти бігати м'яко, щоб бути готовим до будь-якої несподіванки.

М'якість бігу досягають правильною постановкою ніг на майданчик (навшпиньках) і згинанням їх. Після відштовхування ногу згинають в коліні і з піднятим стегном виносять вперед. Руки зігнуті в ліктях і рухаються в темп бігу майже паралельно одна іншій. Тулуб злегка нахилений вперед, голова підведена.

Баскетболісту часто доводиться пересуватися спиною вперед. Це виконують різними способами: короткими кроками навшпиньки, приставним

кроком - коли до висунутої ноги низько над майданчиком приставляється інша, нарешті, стрибками на зразок приставного кроку, але із значним відривом ніг від землі або підлоги.

Щоб швидше вийти на вільне місце або віддалитися від суперника, застосовують ривок. Його виконують навшпиньки. Кроки короткі, але швидкі. Потім швидкість ривка збільшують за рахунок подовження кроку.

Зупинки — після бігу або перед зміною його напрямку — виконують одним або двома кроками, а також стрибком.

При зупинці двома кроками слід звертати увагу на погашення швидкості при першому кроці, гальмування при другому з подальшим перенесенням центру тяжіння на обидві ноги. Другий крок повинен бути ширшим за перший. Такою зупинкою користуються після швидкого бігу.

Зупинка одним кроком виконується, загалом, так само. Але крок повинен бути ширшим, ноги зігнуті в колінах, корпус злегка відкинутий назад. Потім він переміщується вперед так, що центр тяжіння переноситься на висунуту вперед ногу. Цю зупинку застосовують після спокійного бігу.

Зупинку стрибком виконують на ногу, яка в останню мить бігу була ззаду. Після приземлення на неї центр тяжіння переносять на обидві ноги. Така зупинка доцільна для зміни напрямку бігу або для прийому м'яча.

Основна помилка при зупинках - це втрата рівноваги. Вона викликана тим, що ноги не згинаються в колінах, або ступні виявляються на близькій одна від одної відстані, чи ж корпус не нахилений щодо напрямку руху.

Навчання бігу й зупинкам повинне проходити одночасно. Спочатку зупинки потрібно робити наперед на певному місці, потім звуковим сигналом (свистком, виляском), а згодом вже за зоровим сигналом (підняттям руки). Треба із самого початку добиватися однаково успішного виконання зупинок - як на праву, так і на ліву ногу.

Повороти в русі застосовують для того, щоб обійти суперника з несподіваного для нього боку. Цей маневр виконують таким чином. Гравець рухається прямо на суперника. Потім, опершись на ногу, яка в даний момент

знаходиться попереду, наприклад, на праву, він швидко розвертається лівим плечем назад на 360 градусів і робить лівою ногою крок мимо суперника. При цьому суперник виявляється збоку, так що шлях вперед стає відкритим. Якщо до початку повороту ліва нога попереду, розворот назад слід робити відповідно правим плечем.

4.2. Техніка нападу

Перш за все, необхідно навчитися правильно, тримати м'яч двома руками. Тримати його потрібно кистями рук так, щоб вони щільно прилягали до нього від кінчиків пальців приблизно до середини долонь. Великі пальці повинні притримувати м'яч першими фалангами. Решта пальців повинна бути широко, але не напружено розставлені. Лікті при цьому злегка відводять вбік і вниз.

Навчившись правильно тримати м'яч, треба оволодіти поворотами з ним на опорній нозі. Їх застосовують для відходу від атаки суперника, для виявлення партнера, якому було б зручно віддати м'яч, нарешті, для постави випадково втраченої рівноваги.

Повороти можна робити як вперед, так і назад, а виконують їх таким чином. Гравець приймає основну стойку з м'ячем - ноги напівзігнуті, ступні - паралельні. Потім, не відриваючи від майданчика ліву (праву) ногу, він повертається правим (лівим) плечем вперед на 90 або 180 градусів. Це поворот вперед. Обернувшись, гравець повинен знаходитися в абсолютно стійкому положенні. Після цього він, не відриваючи ліву (праву) ногу, повертається правим (лівим) плечем назад на ті ж 90 або 180 градусів, тобто повертається в первинне положення. Це - поворот назад.

При повороті опорна нога, зігнута в коліні, повинна стояти навшпиньки, а не на ступні, причому навшпиньки повертається одночасно з корпусом. До повороту центр тяжіння гравця розподіляється рівномірно на обидві ноги; широко розставляти їх не потрібно, інакше при повороті можна втратити рівновагу.

При вивченні поворотів новачкам рекомендують перешикуватися в коло,

обличчям всередину його, на відстані 3-4 м один від одного. Це дає їм можливість спостерігати за своїми товаришами і інструктором, а також мати свободу руху.

Засвоївши техніку поворотів, треба продовжувати удосконалювати їх вже в умовах, наближених до гри. Для цього групу розбивають на пари. Один виконує роль нападаючого, інший - захисника. Перший робить повороти, а другий прагне відібрати у нього м'яч. Спочатку захисник імітує відбір м'яча, а потім активізує свої дії з відбору м'яча. Нападаючий же залежно від того, що робить захисник, повинен повторювати свої повороти в різні боки.

Надалі необхідно навчитися робити повороти відразу ж після ловіння м'яча на місці, ловіння м'яча із зупинкою, ловіння м'яча зі стрибком.

4.3. Ловіння м'яча

Це основний прийом оволодіння м'ячем. Упевнено чітке ловіння дозволяє швидко і правильно виконати подальші дії і прийоми. Тут дуже важливо зберігати стійке положення, без чого не можна швидко почати або продовжити необхідні для гри пересування.

Ловити м'яч треба без напруги, невимушено, в стійці на злегка зігнутих ногах. Існують різні види ловіння м'яча. Але для всіх неодмінною умовою є злегка зігнуті в ліктях руки і напіврозслаблена кисть. Причому кисть якби утворює "кошик" з пальцями, направленими вперед і вгору. М'яч потрібно не випустити з уваги до тих пір, поки не переконаєшся в тому, що він вже не змінить свого напрямку.

Навчання починають з ловіння двома руками. Це надалі полегшить ловіння м'яча однією рукою. Дуже важливо звернути увагу на те, щоб студент навчився відразу ж після оволодіння м'ячем робити передачу, кидок або починати ведення.

Треба уміти при ловінні визначити момент зіткнення м'яча з кистями рук, а також робити амортизуючі рухи для погашення швидкості польоту м'яча. Це залежить від одночасної роботи кистьових і ліктьових суглобів.

Часто новачки прагнуть зловити м'яч «за боки». При цьому долоні у них паралельні один одному, а пальці виставлені прямо вперед. Від цих типових помилок треба звільнитися із самого початку.

Ловіння м'яча двома руками на рівні грудей - найпоширеніший і найбільш легкий спосіб прийому м'яча. Причому його основні елементи зустрічаються і у всіх інших видах ловіння.

4.4. Передача м'яча

Головний засіб, за допомогою якого ведуть гру, - це передача м'яча. Її виконують двома руками або однією, на місці або в русі.

Передача двома руками від грудей. Це найпоширеніший, надійніший і точніший спосіб передачі. Застосовують його на середніх і коротких відстанях. Перед передачею м'яч тримають на рівні живота, руки - зігнуті в ліктях, пальці - направлені вперед, ноги - зігнуті в колінах, причому одна нога - виставлена вперед.

Передачу починають підтяганням рук вгору до грудей з їх подальшим різким випрямленням вперед і завершальним рухом кисті. Плечі подають вперед, ноги випрямляють, центр тяжіння переносять на стоячу попереду ногу. Кисть, випустивши м'яч, розслаблюється, руки перехрещуються біля зап'ястя.

Передача двома руками зверху. Цей спосіб став одним з найпоширеніших, оскільки він утруднює контрзаходи збоку супротивника і в той же час при невеликій витраті сил гравця гарантує точність і різкість польоту м'яча.

Перед передачею м'яч підіймають над головою на витягнутих руках. Кисть, що злегка відведена назад, обхвачує м'яч збоку, так, що мізинець знаходиться попереду. Ноги майже прямі, одна з них трохи попереду. М'яч посилають різким рухом руки вперед з енергійною роботою кисті. Руки закінчують рух приблизно на рівні голови

Цю передачу можна (при необхідності) виконувати і в стрибку. Перед її початком м'яч знаходиться на рівні живота, ноги зігнуті. Під час стрибка руки з

м'ячем виносять вгору. Передачу проводять в найвищій точці від рівня майданчика.

Передача двома руками знизу. Застосовують її в тих випадках, коли потрібно швидко відпасувати м'яч, який знаходиться низько над майданчиком - приблизно на рівні колін. Перед передачею пальці, притримуючи м'яч з боків, опущені вниз, лікті злегка зігнуті, тулуб нахилений вперед. Потім виконують різкий крок вперед з одночасним винесенням рук в тому ж напрямі. М'яч випускають в той момент, коли руки приймуть горизонтальне положення. Швидкість польоту м'яча залежить від різкості руху рук і ноги, що робить крок. Точність польоту досягають відповідним рухом кисті.

У грі нерідко застосовують передачу знизу однією рукою. Всі рухи при цьому здійснюють точно так, як і при передачі двома руками. Тільки м'яч лежить на долоні руки, якою проводять передачу.

Передача однією рукою від плеча. Застосовують її для швидкого пасу на дальню відстань. Цей спосіб дуже зручний, оскільки не вимагає чималого замаху і забезпечує хороший контроль над м'ячем.

Перед передачею м'яч знаходиться на рівні голови біля плеча, на руці, зігнутій в лікті. Кість цієї руки - у вертикальному положенні з оберненими вгору розставленими пальцями. Пальці іншої руки підтримують м'яч спереду. Плече руки, що тримає м'яч, і однойменна з нею нога, відведені назад. Передачу виконують різким випрямленням руки вперед з активною роботою кисті і пальців. Одночасно плече подають вперед і виконують крок однойменною ногою .

Передача однією рукою зі стрибком вгору і вперед. За способом виконання вона схожа на попередню і, звичайно, застосовують її після ведення м'яча або після ловлі його в русі.

Передача однією рукою — «крюком». Застосовують її для різких передач на найдовші відстані, а також тоді, коли поряд знаходиться супротивник.

Перед передачею гравець стає боком до напрямку, в якому полетить м'яч

(лівим боком при передачі правою рукою і навпаки). Голова повернена у бік майбутньої передачі. М'яч лежить на долоні вертикально опущеної вниз руки. Передачу виконують різким рухом руки в бік-вгору; так, що м'яч описує півколо і починає свій політ в той момент, коли рука опиняється у вертикальному положенні над головою. Точність передачі залежить від завершального руху кисті й пальців.

Передача однією рукою збоку. Застосовують її в тих випадках, коли перед гравцем, що володіє м'ячем, стоїть супротивник, за спиною якого в декількох метрах знаходиться партнер, що чекає передачі.

Гравець, тримаючи м'яч на долоні, відводить руку вбік і одночасно повертає долоню в напрямі передачі. Потім, різко зробивши крок уперед та вбік, він посилає м'яч мимо супротивника своєму партнеру. Для чіткішого виконання цієї передачі долоня у момент кидка м'яча повинна різко обернутися і прийняти положення, перпендикулярне майданчику. Завдяки цьому м'яч одержує обертальний рух, що сприяє точності його польоту.

Передача в русі. Звичайно виконуються на два кроки. Гравець, що біжить, при отриманні м'яча робить подовжений крок. На другому, дещо укороченому, кроці він передає м'яч партнеру .

Передачі з укосом від майданчика. Їх можуть виконувати будь-яким способом, зручним на даний ігровий момент. Такі передачі дуже вигідні для пасів центровому гравцю, а також після різних відволікаючих дій і хитрощів. Вони вельми надійні, оскільки їх важко перехопити супротивнику. Від гравця ж, що володіє м'ячем, вони не вимагають великої витрати сил. Передачі з відскоком використовують , звичайно, на коротких відстанях.

4.5. Ведення м'яча

М'яч переміщують баскетбольним майданчиком або за допомогою передач, або за допомогою ведення. Звідси ясно, наскільки важливо гравцю вміти швидкою правильно вести м'яч.

Ведення виконують м'якими поштовхами м'яча кістю руки об поверхню

майданчика. Ударяючи м'яч об підлогу або землю, гравець зустрічає його кистю після відскоку і, не даючи йому досягти найвищої точки, знову поштовхом направляє вниз. Рука під час ведення зігнута в лікті, кисть з розставленими пальцями утворює подібність воронки. Пальці при веденні грають важливу роль. Вони першими зустрічають м'яч, що підстрибнув, і останніми виконують поштовховий рух.

При веденні м'яча із звичайним відскоком рука рівномірно згинається й розгинається в ліктьовому і променезап'ястковому суглобах. Правильність ведення залежить від м'якості руху кисті. Ноги під час ведення напівзігнуті, корпус злегка нахилений вперед.

Ведення м'яча на місці. Ноги напівзігнуті і на ширині плечей, одна з них дещо виставлена вперед. Корпус також нахилений вперед, обидва плечі знаходяться на одному рівні. Погляд направлений то вперед, то на м'яч, який ударяється об майданчик поряд з виставленою вперед ногою. Кисть іншої руки, зігнутої в лікті, знаходиться на рівні зльоту м'яча.

Ведення м'яча по прямій. При просуванні вперед м'яч штовхають вниз-вперед. Швидкість просування залежить від кута, під яким м'яч посилають до майданчика. Чим гостріший цей кут, тим швидше просування. Сила удару по м'ячу повинна бути постійною, щоб він відскакував на однакову висоту.

При повільному пересуванні м'яч повинен ударитися об майданчик дещо збоку від ноги. При дуже швидкому пересуванні м'яч повинен ударитися перед гравцем, який на бігу якби наздоганяє його.

Ведення із зміною напрямку. Застосовують для того, щоб обійти супротивника, або як відволікаюча дія.

Зміну напрямку проводять за допомогою сильно зігнутої ноги, навколо якої здійснюють поворот. Наприклад, щоб повернути вліво, потрібно на ходу сильно зігнути в коліні ліву ногу, перенести на неї центр тяжіння тіла, нахиливши ліве плече. При повороті вліво м'яч ударяється з правого від гравця боку .

Ведення м'яча із зміною рук. Застосовують для того, щоб супротивник не міг передбачити, з якого боку обходитиме його атакуючий гравець. Цей

спосіб по своїх елементах не відрізняється від ведення по прямій. При зміні рук м'яч кожного разу переходить на протилежний бік від гравця. Важливо стежити за тим, щоб при такому веденні швидкість пересування не знижувалася.

Ведення із зміною висоти укусу м'яча. Застосовують для того, щоб утруднити супротивнику оволодіння м'ячем і щоб пройти мимо нього до наміченої мети найкоротшим шляхом.

Прийом цей виконують таким чином. Підійшовши майже впритул до супротивника, гравець сильно згинає ноги в колінах, нахилиє корпус, виставляючи вперед плече (дальнє від м'яча) для захисту його від супротивника, і різко знижує висоту відскоку. Вдало зробивши такий «нирок», гравець залишає супротивника позаду себе. Для успішного виконання такого ведення необхідна хороша й чітка робота кисті.

4.6. Кидки м'яча

Всі дії баскетболіста на майданчику кінець кінцем зводять до того, щоб один з них кинув м'яч до корзини. І якщо цей кидок неточний, всі попередні дії гравців команди — біг, стрибки, передачі, ловіння м'яча — йдуть даремно. Ясно також, що результат матчу двох приблизно рівних за силою команд залежить від більшої точності попадань однієї з них в корзину іншої.

Чим же досягають точності кидка по кільцю? Головним чином - координацією всіх рухів гравця, який проводить цей кидок. Причому завершальний момент кидка вимагає особливо тонкої роботи кисті й пальців. Між іншим, рух усіх частин тіла під час кидка повинен бути абсолютно узгодженим.

Точність кидка залежить ще від наступних причин:

-від способу кидка, який, у свою чергу, обумовлений ступенем опору супротивника і конкретною обстановкою на майданчику. Наприклад, якщо захисник знаходиться в безпосередній близькості, то доцільно кидати м'яч в стрибку. Або, навпаки, якщо на шляху нікого немає, слід

підвести м'яч ближче до щита, лише потім зробити кидок;

-від техніки виконання кидка. Наприклад, кидаючи м'яч в корзину, не можна «завалюватися» вбік (тулуб повинен спрямовуватися по напрямку польоту м'яча). Не можна під час кидка широко розводити лікті;

-від траєкторії польоту м'яча. Дуже висока траєкторія збільшує шлях м'яча до кільця, тобто зменшує можливість попадання. Навпаки, дуже низька траєкторія вимушує кидати м'яч з великою швидкістю, що також негативно позначається на точності.

Одержавши м'яч недалеко від щита, баскетболіст повинен швидко вибрати спосіб кидка (залежно від ігрової ситуації). Важливим моментом при цьому є прицілювання. Звичайно ціляться на ближню частину дужки кільця, стараючись, щоб м'яч трохи перелетів через неї і, отже, попав в корзину. Проміжок часу між прийомом м'яча і кидком повинен бути мінімальним. Але це дається великим досвідом, і тому новачкам не слід надмірно поспішати з кидком в збиток його якості і точності.

Баскетболіст повинен володіти декількома способами кидків, щоб в тій або іншій ситуації застосувати найбільш доцільний з них. Найпоширеніший кидок в сучасному баскетболі - це кидок однією рукою. Він має ряд різновидів, з опису яких ми і почнемо розгляд кидків.

Кидок однією рукою м'яча, що знаходиться на рівні грудей. Долоня кидаючої руки лежить зверху на м'ячі, інша підтримує його збоку-знизу. Нога, однойменна з кидаючою рукою, виставлена вперед. Обидві ноги злегка зігнуті в колінах.

Спочатку м'яч підіймають догори - до плеча. Лікоть кидаючої руки рухають при цьому вперед і трохи вбік. Як тільки м'яч досягне рівня голови, його залишають на одній руці, яка продовжує рух вгору і дещо вперед. Коли руку повністю випрямлять в ліктьовому суглобі, приймаючи вертикальне положення, м'яч, що супроводжується м'яким рухом пальців, випускають з кисті. У цей момент долоня спрямована вниз. Ноги випрямляються .

Кидок однією рукою м'яча, що знаходиться на рівні голови. М'яч

лежить над плечем на долоні, обернутій вгору-вперед. Сильно зігнутий лікоть спрямований вперед і трохи вбік. Під час кидка рука випрямляється вгору і вперед, ноги розгинаються .

Кидок однією рукою м'яча, що знаходиться над головою. Рука піднята догори. М'яч лежить на долоні, повернутій у напрямі проведення кидка. Лікоть трохи зігнутий, друга рука підтримує м'яч. Під час кидка руку випрямляють догори і вперед, ноги розгинають.

Кидок однією рукою в стрибку з місця. Перед кидком ноги зігнуті в колінах, м'яч утримують руками на рівні грудей. Вистрибнувши до гори і небагато вперед, баскетболіст робить мах руками до гори, так, що все тіло його випрямляється в одну лінію. В мить, коли досягають вищої точки стрибка, проводять кидок. Техніка його виконання така ж, як і кидок однією рукою над головою .

Кидок однією рукою в стрибку після ведення м'яча.

Коли зроблений останній удар по м'ячу під час ведення, виконують подовжений крок ногою, однойменною тій руці, яка проводитиме кидок. М'яч в цей час ловлять обома руками і підтягують до тулуба. Другий крок укорочують, щоб було зручніше стрибнути до гори. Під час стрибка, наступного за укороченим кроком, м'яч підіймають догори вподовж тулуба, мимо плеча тієї руки, яка робитиме кидок. Коли руку випрямляють над головою, м'яч випускають з долоні, яка повертається у бік великого пальця, щоб м'яч одержав легке обертання. Стрибати треба догори, а не вперед, оскільки при вертикальному зльоті легше потрапити в корзину.

Якщо такий кидок виконують прямо «в лоб», паралельно бічній лінії майданчика, то слід закидати м'яч до корзини без укусу від щита. Навпаки, кидки під гострим кутом до лицьової лінії краще всього робити з укосом від щита .

Кидок двома руками від грудей. М'яч тримають на рівні грудей розставленими пальцями. Великі пальці розташовані близько один від одного. Лікті злегка розставлені і направлені донизу. Ноги злегка зігнуті, одна з них

виставлена вперед, ступні паралельні.

Випрямляючи ноги, гравець виносить руки з м'ячем по дузі, мимо підборіддя, вперед-вгору і проводить кидок, координуючи його напрям кінчиками пальців. Після кидка руки випрямляють і опускають вниз з розслабленими кистями. На всіх фазах кидка руху обох рук повинні бути абсолютно синхронними. Інакше неможливо добитися точних попадань. .

Кидок двома руками над головою. М'яч тримають над головою, трохи попереду. Руки зігнуті в ліктях, спрямованих вперед. Пальці повернені назад вгору, кисті трохи відхилені назад. Великі пальці повернені один до одного. Ноги злегка зігнуті в колінах, одна з них- попереду. Ступні паралельні.

Руки випрямляють в ліктях за напрямом вгору-вперед, м'яч випускають з кінчиків пальців. Одночасно випрямляють ноги. Після кидка кисті опускаються вниз, ноги навшпиньках, корпус поданий вперед.

Часто такий кидок виконують в стрибку. Проте перед кидком м'яч знаходиться на рівні грудей. Одночасно з помахом рук вгору гравець стрибає вертикально. У вищій точці стрибка проводять кидок .

Кидок двома руками знизу. Цей прийом застосовують тільки при виконанні штрафних кидків. Перед кидком м'яч знаходиться на випрямлених руках внизу (приблизно на рівні колін) і утримується з боків, в основному пальцями, направленими вниз. Ноги - на ширині пліч, ступені- паралельні. Погляд гравця спрямований на передній край корзини.

Баскетболіст починає кидок з легкого присідання, після чого випрямляє ноги, а руки піднімає вперед-вгору по дузі від себе. Коли м'яч досягне приблизно рівня голови, руки випускають його, додаючи м'ячу обертальний рух назад.

Випустивши м'яч, руки обов'язково повинні продовжити шлях вгору, а ноги в цей час повинні випрямитися в колінах і підвестися навшпиньки. Цим досягають м'якості кидка. М'яч треба старатися кинути так, щоб він злегка перелетів через передній край корзини.

Кидок двома руками знизу в русі. Цей прийом можна виконувати як

після ведення м'яча, так і після отримання передачі в русі.

На першому кроці м'яч підкидають на зігнутих руках і корпусі з дальнього від супротивника боку. Після цього гравець, приземляючись на іншу (зігнуту в коліні) ногу, подає плечі вперед і трохи вниз і одночасно виносить вперед руки, вже випрямлені в ліктях. Сильним поштовхом ноги проводить стрибок вперед. М'яч випускають енергійним рухом кисті та пальців, які утримували його перед кидком.

Кидок однією рукою знизу в русі. Його виконують загалом так само, як і попередній прийом. Тільки на другому кроці м'яч кладуть на долоню однієї руки, повернутої вгору. Випускають м'яч енергійним рухом руки вгору, поштовхом кисті, і поворотом її в останню мить у бік кільця.

Кидок однією рукою над головою («крюк»). Знаходячись спиною до щита, гравець робить поворот вперед на 90 градусів на нозі, протилежній від руки, що тримає м'яч. Опорна нога злегка зігнута в коліні, голова повернена у бік корзини. М'яч утримують на долоні зігнутої в лікті руки. Гравець вистрибує вгору на одній нозі і махом руки вбік-вгору по дузі проведе кидок. Кисть відпускає м'яч в той момент, коли рука наближається до голови.

Цей кидок найчастіше виконують під кутом до щита, і тому треба виконувати його з відскоком від щита. Для більшої точності м'яч треба випускати з поворотом кисті у бік корзини. «Крюком», звичайно, користуються центрові гравці. Цей кидок дуже важко перехопити, оскільки точка випуску м'яча з руки знаходиться на великій висоті .

Добивання м'яча в корзину. У сучасному баскетболі цей технічний прийом набув широкого поширення, оскільки він дуже ефективний (і в той же час), не вимагає великої витрати сил. Найголовніше тут - передбачити напрям відскоку м'яча від корзини або щита, а також вчасно стрибнути, щоб супротивник не встиг перешкодити добити м'яч в корзину.

Добивати м'яч можна однією або обома руками, в стрибку з місця або після руху, ударом або кидком після ловіння.

При добиванні м'яча двома руками гравець стрибає вгору назустріч м'ячу,

що відпускається, зловивши його на вертикально підняті руки. Кисті при цьому утворюють подібність чаші, великі пальці звернені один до одного. Як тільки м'яч торкнеться долонь, треба кинути його в корзину легким рухом пальців.

Результативнішим і кваліфікованим є добивання м'яча однією рукою, оскільки завдяки сильно піднятому плечу м'яч ловлять у вищій точці. Він приймається на пальці І тут же прямує назад в корзину. Рука не згинається в лікті. Добивання проводять тільки за рахунок м'якого руху кисті і пальців.

Менш точним є добивання ударом, за виконанням схожим з передачею у волейболі.

4.7. Відволікаючі рухи (хитрощі)

Щоб обіграти супротивника або вийти на вільну позицію для отримання м'яча, баскетболісти часто застосовують відволікаючі рухи (хитрощі). Їх основне призначення - приховати дійсні дії гравця.

Хитрощі виконують за допомогою різкої зміни швидкості бігу, зміни напрямку переміщень, за допомогою стрибків, а також рухів рук, ніг, голови, корпусу.

Чим природніше виглядає той або інший відволікаючий рух, тим легше виконати подальший задуманий маневр. Хитрощі бувають як з м'ячем, так і без нього.

Відволікаючі рухи без м'яча застосовують (в основному) для його отримання. Розглянемо основні види цих рухів.

Різка зміна темпу бігу із зміною його напрямку. Ці хитрощі призначені для вільного отримання м'яча. Гравець рухається у напрямі захисника, вдаючи, що хоче, наприклад, обійти його зліва, потім різко міняє темп бігу і робить ривок вправо від захисника. В результаті, між суперниками утворюється інтервал, достатній для безперешкодного отримання м'яча нападаючим гравцем.

Помилковий стрибок на отримання м'яча. Якщо твій опікун втратив м'яч з поля зору, потрібно робити хитрощі на прийом м'яча з легким стрибком і з відповідним обманним помахом рук, а вже наступним рухом звільнитися з-під

опіки захисника.

Відволікаючі рухи з м'ячем використовують для подальших передач, кидків, проходів. Розглянемо ці хитрощі.

Відволікаючий рух при передачах. Гравець імітує передачу м'яча убік, протилежний тому, куди він дійсно збирається зробити пас. Руки з м'ячем роблять рух в протилежний бік з одночасним кроком. Потім швидко міняється напрям передачі. При цих хитрощах супротивник, збираючись перехопити м'яч, дещо переміщується убік, чим звільняє потрібний для передачі напрям.

Краще імітувати передачу з відскоком від майданчика, оскільки супротивник, піддавшись на прийом, сильно згинає ноги і низько нахиляє руки, що заважає йому швидко повернутися в «боєздатне» положення.

Відволікаючи рух при кидках, гравець імітує кидок в корзину, злегка випрямляючи руки з м'ячем і ноги. Супротивник або наближається впритул до гравця, чи ж стрибає вгору. Відразу ж після цього гравець повинен почати ведення дальньою від супротивника рукою, щоб прикрити м'яч корпусом, чи ж передати м'яч в потрібному напрямі .

Відволікаючи рух на прохід гравець робить короткий крок убік, протилежний наміченому шляху, одночасно направляючи в той же бік і руки з м'ячем. Як тільки супротивник зміститься, бажаючи перегородити шлях гравцю, потрібно різко перенести руки з м'ячем і ногу в спочатку задуманому напрямі і почати ведення дальньою від супротивника рукою .

Для техніки відволікаючих рухів характерним є те, що першу частину хитрощів виконують з швидкістю, звичайною для дійсного прийому. Через те хитрощі здаються правдоподібними і природними, і супротивник на нього активно реагує. Це й дозволяє другу, основну, частину руху робити вже без перешкод збоку супротивника.

5. Форма організації занять з баскетболу зі студентами загальної фізичної підготовки

Основною формою організації та проведення занять зі спортигор є урок, який проводить викладач. Треба систематично займатися спортиграми та брати участь у змаганнях, самостійно працювати над удосконаленням техніки та тактики.

Урок складають за певним планом, який дозволяє розподілити матеріал в потрібній послідовності, передбачити організацію та методи проведення занять в залежності від вимог уроку та конкретних умов.

Урок передбачає три частини: підготовчу, основну, заключну. Кожна з них має свої переважні завдання, які виконують специфічними способами.

Перша частина уроку - підготовча. Головне призначення: організація та підготовка студентів до наступної діяльності.

Завдання:

- організація групи до занять, мобілізація уваги та регулювання емоційного стану студентів;
- підготовка рухливого апарату нервової, серцево-судинної та дихальної системи організму до підвищеної діяльності.

Спосіб: шиккування та порядкові вправи, хода різним стилем зі зміною темпу в сукупності з рухом рук, тулуба, помірний біг, біг з прискоренням, стрибки, вправи на увагу, загальнорозвиваючі вправи та рухливі ігри.

Тривалість: 10-20% загального часу уроку.

Методичні вказівки. На початку уроку коротко та ясно пояснюють завдання уроку, що підвищує свідомість та активність студентів.

Зміст першої частини повинен знаходитися в тісному зв'язку з матеріалом основної частини. Для забезпечення кращої ефективності підготовчої частини уроку необхідно:

- проводити її без довгих пауз;
- чергувати вправи так, щоб подіяти на різні м'язові групи;

- виконувати вправи з більшою амплітудою;
- чергувати вправи різні за характером виконання (наприклад, вправи на силу з вправами на розтягування та розслаблення, вправи повільні та плавні з вправами швидкими).

Друга частина уроку - основна.

Її призначення: набуття спеціальних знань і навичок, їх удосконалення. Завдання:

- підвищення рівня фізичного розвитку й підготовленості студентів.
- виховання моральних і вольових навичок, підготовка організму до збільшених навантажень.
- оволодіння технікою й тактикою гри, підготовчі й двосторонні ігри з баскетболу.

Тривалість: 70-80% загального часу.

Методичні вказівки. Тривалість і побудова основної частини залежать від задач, підготовленості студентів і умов проведення. На заняттях із баскетболу особливу увагу треба приділяти правильному виконанню поставлених завдань спеціальним вправам, які виконують на місці, в русі, на швидкість, із партнером та без, в ігровій формі. Вивчення техніки гри в нападі: ловля, передача м'яча, ведення, кидки м'яча в корзину та техніки гри в захисті. Для цього також треба підключити рухливі ігри для збільшеної щільності уроку. Використати при вивченні техніки й фінти - відволікаючі дії у нападі.

Третя частина - заключна.

Основне призначення: закінчення уроку.

Завдання:

- створення умов для більш швидкого протікання процесів відновлення;
- підведення підсумків уроку.

Тривалість: 5-10% загального часу заняття. Методичні вказівки. В заключній частині використовують вправи малої інтенсивності. Виконання таких вправ - знизити навантаження і привести організм у відносно спокійний стан.

При підведенні підсумків викладач зупиняється на типових помилках і шляхах їх подолання.

Велике значення має правильне дозування вправ на уроці. З кожним уроком треба міняти вправи, ускладнюючи їх. Це позитивно впливає на студентів при виконанні поставлених завдань. Для індивідуального засвоєння матеріалу з баскетболу необхідно виконати навчальні нормативи з техніки, тактики гри та в самій грі [7].

5.1. Вправи для ознайомлення з технікою й тактикою гри в баскетбол студентів 1 курсу

5.1.1. Біг зі зміною напрямку.

5.1.2. Біг із зупинкою в кроці, стрибком, у два кроки.

5.1.3. Пересування в захисній стійці.

5.1.4. Передній і задній поворот після зупинки.

5.1.5. Прискорення в 6-7 разів по 15-20 м.

5.1.6. Ведення м'яча поперемінно правою й лівою руками.

5.1.7. Передача м'яча на місці двома руками від грудей.

5.1.8. Передача м'яча на місці двома руками з лівої й правої сторони.

5.1.9. Передача м'яча на місці двома руками в парах у русі.

5.1.10. Ведення м'яча в повільному й швидкому темпі.

5.1.11. Передача м'яча на місці однією рукою від плеча.

5.1.12. Передача м'яча двома руками в трійках у русі.

5.1.13. Передача м'яча двома руками з-за голови.

5.1.14. Обведення перешкод лівою й правою рукою.

5.1.15. Зустрічні передачі в колонах зі зміною місця.

5.1.16. Ведення м'яча в русі зі зміною висоти відскоку м'яча.

5.1.17. Ведення м'яча зі зміною напрямку руху.

5.1.18. Кидок м'яча в кошик після ведення і подвійного кроку.

5.1.19. Кидок м'яча в кошик після ловіння в русі й подвійного кроку.

5.1.20. Кидок м'яча в стрибку з відстані 1-3 м.

5.1.21. Кидок м'яча з місця обраним способом з відстані 3-6 м з різних точок.

- 5.1.22. Навчальна гра: 2х2, 3х3, 5х5.
- 5.1.23. Взаємодії з довгою передачею м'яча.
- 5.1.24. Взаємодія з короткими передачами при пересуванні партнерів без зміни місць.
- 5.1.25. Взаємодія з короткими передачами і зміною місць при пересуванні партнерів.
- 5.1.26. Правила змагань з баскетболу.
- 5.1.27. Тактичні дії в нападі проти індивідуального захисту.
- 5.1.28. Тактичні дії в нападі проти змішаного захисту.

5.2. Вправи для вивчення техніки й тактики гри в баскетбол студентами 2 курсу

- 5.2.1. Передача м'яча на місці двома руками від грудей.
- 5.2.2. Передача м'яча на місці двома руками з лівої й правої сторони.
- 5.2.3. Передача м'яча двома руками з-за голови.
- 5.2.4. Передача м'яча двома руками в парах у русі.
- 5.2.5. Передача м'яча двома руками в трійках у русі.
- 5.2.6. Ведення м'яча в повільному й швидкому темпі.
- 5.2.7. Кидок м'яча в кошик після ведення й подвійного кроку.
- 5.2.8. Кидок м'яча в кошик після ловіння в русі й подвійного кроку.
- 5.2.9. Обведення перешкод лівою й правою рукою.
- 5.2.10. Передача м'яча в парах.
- 5.2.11. Вибивання м'яча в парах під час ведення його без зорового контролю.
- 5.2.12. Відбиваючі дії захисника і нападаючого.
- 5.2.13. Передача м'яча однією рукою знизу, збоку.
- 5.2.14. Добивання м'яча, який відскочив від щита (в парах).
- 5.2.15. Ведення м'яча з активним захисником.
- 5.2.16. Передача м'яча на місці двома руками з ударом об підлогу.
- 5.2.17. Тактичні дії в нападі проти індивідуального захисту.
- 5.2.18. Напад із застосуванням заслонів.

- 5.2.19. Передача м'яча двома руками на вихід на відстань 7-9 м.
- 5.2.20. Ведення м'яча з передачею на іншу руку за спиною.
- 5.2.21. Тактичні дії в нападі проти зонного захисту.
- 5.2.22. Напад через центрових.
- 5.2.23. Кидок м'яча з місця обраним способом з відстані 3-6 м з різних точок.
- 5.2.24. Навчальна гра: 2х2, 3х3, 5х5.

5.3. Вправи для удосконалення техніки й тактики гри в баскетбол студентів 3 курсу

- 5.3.1. Передачі м'яча вивченими способами на місці в парах і трійках.
- 5.3.2. Передачі м'яча вивченими способами в русі в парах і трійках.
- 5.3.3. Ведення м'яча в різних напрямках зі зміною швидкості руху.
- 5.3.4. Кидки м'яча з місця з відстані 3-6 м з різних точок.
- 5.3.5. Кидки м'яча в стрибку з відстані 1-4 м з різних точок.
- 5.3.6. Обведення перешкод правою й лівою рукою на максимальній швидкості.
- 5.3.7. Кидок м'яча в стрибку після ведення й зупинки.
- 5.3.8. Кидки м'яча після подвійного кроку під різними кутами до щита.
- 5.3.9. Ведення м'яча з поворотами на 180° і 360° .
- 5.3.10. Вправа:
 - Стойка спиною до стіни на відстані 2 м.
 - Передача м'яча лівою рукою під праву руку.
 - Повернутися на лівій нозі в позиції обличчям до стіни.
 - Ловля м'яча й повернення назад.
 - Передача м'яча правою рукою під ліву руку.
 - Повернутися на правій нозі в позиції обличчям до стіни.
 - Ловля м'яча і оберт навкруги.
- 5.3.11. Вправа:
 - Стойка спиною до стіни на відстані 2 м.
 - Передача м'яча лівою рукою через праве плече.

- Оберт на лівій нозі в позиції обличчям до стіни.
- Ловля м'яча і обертання навкруги.
- Передача м'яча правою рукою через ліве плече.
- Оберт на правій нозі в позиції обличчям до стіни
- Ловля м'яча і обертання навкруги.

5.3.12. Вправа:

- Стойка спиною до стіни.
- Висока передача в стіну.
- Оберт навкруг на зігнутих ногах.
- Стрибок вгору і ловля м'яча після відскоку від стіни.

5.3.13. Вправа:

- Стойка обличчям до стіни на відстані 60 см.
- Ведення правою рукою м'яча об стіну на відстані 15 см.
- Те ж саме лівою рукою.

5.3.14. Вправа:

- Стойка обличчям до стіни.
- Кидок м'яча у відмітку.
- При відскоку м'яча добивання у відмітку.
- Те ж саме другою рукою.

5.3.15. Тактичні дії в нападі проти персонального захисту.

5.3.16. Тактичні дії в нападі проти змішаного захисту.

5.3.17. Тактичні дії в нападі проти зонного захисту 2х3, 2х1.

5.3.18. Індивідуальні дії в захисті (вибивання, виривання та блокування м'яча).

5.3.19. Правила змагань з баскетболу.

5.3.20. Навчальні ігри: 2х2, 3х3, 5х5

5.4. Загальна фізична підготовка студентів 1-3 курсів

5.4.1. Присідання на правій і лівій ногах з підтримкою рукою („пістолет”).

5.4.2. Підтягування у висі (чоловіки), у висі лежачі (жінки).

5.4.3. Піднімання тулубу з положення лежачи на спині, руки за головою.

- 5.4.4. Опускання на „ міст” біля гімнастичної стінки.
- 5.4.5. Піднімання ніг до кута 90^0 у положенні, лежачи на спині.
- 5.4.6. Стрибки через скалку на двох і одній нозі.
- 5.4.7. Естафета з елементами легкої атлетики.
- 5.4.8. Біг з прискоренням за сигналом.
- 5.4.9. Повільний біг протягом 10-12 хв.
- 5.4.10. Метання набивного м'яча (2-3 кг).
- 5.4.11. Метання набивного м'яча (3 кг) двома та однією рукою.
- 5.4.12. Ігри з елементами легкої атлетики.
- 5.4.13. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві.
- 5.4.14. Вправи на розтягування; напівшпагат, шпагат (з/допомогою).
- 5.4.15. Біг, прискорення за сигналом, багаторазові підскоки на двох та на одній нозі, перештовхування й перетягування партнера.
- 5.4.16. Присідання з партнером на плечах (чоловіки), тримаючись руками за рейку гімнастичної стінки.
- 5.4.17. Підскоки на місці на двох ногах з піднесенням стегон до грудей.
- 5.4.18. Вправи з гантелями.
- 5.4.19. Вправи з гирею 16 кг (чоловіки).
- 5.4.20. Вправи з еспандером.

5.5. Техніка нападу

Техніка нападу складається з того, щоб створити умови кидка в кошик одному з гравців команди. Цього можна досягти, використовуючи:

- Швидкий прорив, за яким команда намагається просунути м'яч вперед й атакувати кошик раніше, ніж захист встигне повернутися назад. Краще за все здійснити швидкий прорив, зробивши довгу передачу забіглому вперед гравцю;
- Позиційний напад за якого нападаючі намагаються переграти організований захист противника. При цьому слід використовувати ігровий майданчик так, щоб уникнути накопичення гравців в одному

місці. Важливо, щоб троє гравців діяли поблизу кошика, а двоє - на відстані.

Дії гравців позиційного нападу базуються тільки на трьох можливих рухах нападаючого після передачі м'яча: до кошика, до партнера з м'ячем, до партнера без м'яча.

В першому випадку гравець після передачі м'яча виконує різкий рух до кошика, намагаючись позбутися захисника і отримати зворотну передачу для кидка.

В другому і третьому випадках партнера звільняють для кидка чи проходу до кошика за допомогою заслону, за якого нападаючий відділяє захисника від свого партнера.

У грі команди використовують обидві тактики залежно від ситуації, що виникає на майданчику.

5.6. Техніка захисту

Техніку захисту утворюють на двох основних системах гри – особистій і зонній. У випадку успішного застосування нападниками важливо, щоб захисники були готові обмінятися підопічними й не залишити супротивника не заблокованим. При першій можливості вони повинні знову повернутися до своїх підопічних.

При зонному захисті кожен захисник охороняє певну частину майданчика на підступах до свого кошика, незалежно від того, чи є там гравець противника, чи ні. Цей тип захисту потребує взаємодопомоги гравців. Він дуже ефективний у зустрічах з командами, в яких немає снайперів.

Захист, який розповсюджує принципи активної гри на весь майданчик, отримав назву пресинг. Це такий захист, за якого захисники діють активно, навіть за межами дистанції можливих кидків. У випадку пресингу на всьому майданчику активний захисний тиск здійснюється на противника відразу, як тільки він заволодіє м'ячем. За пресингу можуть бути використані принципи особистого чи зонного захисту, або комбінація тих чи інших.

Слід пам'ятати, що силу командного захисту визначають індивідуальними діями кожного гравця команди.

5.7. Вимоги безпеки під час проведення занять зі спортивних ігор

- 5.7.1. Під час занять, тренувань та змагань студенти мають виконувати вказівки НПП (науково-педагогічні працівники-викладачі ВНЗ 3-4 рівня акредитації), викладача - тренера, судді, дотримуватись правил проведення і послідовності занять, поступово додавати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.
- 5.7.2. Перед початком гри слід відпрацювати техніку: удари й прийоми захоплення м'яча, правильну стойку під час приймання м'яча, персональний захист.
- 5.7.3. Одяг студентів, які займаються спортивними іграми, має бути легкий, не утруднювати рухів, взуття у гравців-баскетболістів – на гнучкій підошві типу кедів, кросівок.
- 5.7.4. Вага м'яча повинна складати 600-650 г, довжина кола м'яча - 0,75-0,78 м.
- 5.7.5. Кільця для гри в баскетбол закріплюють на висоті 3,05 м від підлоги спортивного залу, або поверхні спортивного майданчика. Довжина сітки на баскетбольних кільцях має становити 0,4 м.

**6. Схема робочої програми модуля “Баскетбол”
Відділення загальної фізичної підготовки студентів 1 курсу.
Таблиця 1.1-1.2. Модуль “Баскетбол”(осінній і весняний семестр).**

Етап	Блок	№ модуля	Структура модуля			Шифр тестів		
			Лекція	Практичні заняття	Методична підготовка	ПТ	ПА	ПС,ПР ПЗА
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Перший рік навчання (1 ^й осінній семестр) 1 сем. .	Блок 1.1. Розучування техніки гри в баскетбол.	M 1.1.1	M 1.1.Т- Фізична культура. Спорт у системі забезпечення здоров'я і фахової дієздатності. Розучування техніки гри в баскетбол.	M 1.1.ПЗ- Інструктажі з техніки безпеки. Педагогічно-лікарський огляд. Оцінка рухових якостей засобами легкої атлетики і баскетболу. ПТ.	M 1.1.М- Методика перевірки і оцінки головних якостей, навичок, умінь (л/атлетика, кросова підготовка і ігрових видів).	1.1.1		
		M 1.1.2	M 1.2.- Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення. Розучування техніки ловіння та кидків м'яча.	M 1.2.ПЗ- Основи занять ігровими видами спорту (волейбол, міні-футбол, баскетбол). Вивчення техніки елементів гри в баскетбол. СПВ б/б.	M 1.1.М- Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами. Методика техніки елементів з баскетболу (кидки, ловіння).		1.2.1	1.2.1
Перший рік навчання (весняний семестр) 2 сем. .	Блок 1.2. Розучування техніки і тактики гри в баскетбол	M 1.2.1	M 2.1.Т- Основи здорового способу життя студента. Розучування техніки ведення м'яча й тактики гри.	M 2.1.ПЗ- Загальна фізична підготовка. Ігрові та гімнастичні тести (атестаційні ЗФП).	M 2.1.М- Основи методики побудови визначеної форми занять фізичними вправами. Методичні основи техніки й тактики гри в баскетбол.		2.1.1	
		M 1.2.2	M 2.2.Т- Фізичне вдосконалення й здоровий спосіб життя. Самостійно-консультативна підготовка. Правила гри в баскетбол.	M 2.2.ПЗ- Л/атлетична, кросова й силова гімнастична підготовка. Участь у змаганнях за тестовими нормативами України.	M 2.2.М- Методика оцінки рівня особистої й фізичної підготовленості. Організація й методика проведення змагань за тестовими нормативами України.			2.1.1

**Схема робочої програми модуля „Баскетбол”
Відділення загальної фізичної підготовки студентів II курсу.
Таблиця 2.3-2.4. Модуль „Баскетбол” (осінній і весняний семестр).**

Етап	Блок	№ модуля	Структура модуля			Шифр тестів		
			Лекція	Практичні заняття	Методична підготовка	ПТ	ПА	ПС, ПР ТУ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Другий рік навчання (осінній семестр), 3 сем.	БЛОК 2.3 Навчити техніки і тактики гри в баскетбол.	M 2.3.	M.2.3 Т –основи атлетизму. Основи баскетболу.	M.2.3. П.3 – Інструктажі з техніки безпеки. Педагогічно-лікарський контроль. Оцінка рухливих якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість ,спритність), навичок і умінь засобами л/атлетики й силової гім-ки ПТ	M 2.3. М. – Методика занять атлетизмом. Методика занять баскетболом для попередження стомлення й відновлення працездатності.	2.3		
		M 2.3.1.	M.3.1 Т – оздоровче й прикладне значення занять ФКіС. Самостійно-консультативна підготовка. Навчити тактиці гри в баскетбол.	M. 2.3. П.3 – ігрові види. Навчити техніки елементів – баскетболу (ведення, кидки, ловіння м’яча). ПА силові гімнастичні вправи. ПТ ігрові тести(змагання груп, курсів, факультетів ПС)	M.3.1. М. – основи методики фізичного тренування. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами.		2.3.1.	2.3.1.
Другий рік навчання (весняний семестр), 4 сем..	БЛОК 3.6. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Методи фізичного виховання.	M.2.4.1	M.2.4 Т – Спорт в системі формування особистості. Основи систематичного забезпечення працездатності та її відновлення засобами ФК і спорту.	M. 2.4. ПЗ. – Практика лижної підготовки. Ігрові види та силові гімнастичні вправи. Навчити тактиці гри в баскетбол ПА Оволодіння засобами підвищення працездатності і відновлення при фізичній праці ПТ	M. 2.4. М – Методика побудови самостійних занять фізичними вправами (спортивної направленості).	2.4.	2.4.	
		M.2.4.1.	M.4.1. Т – Основи психогігієни. Самостійно-консультативна підготовка (3.1.-2.4.).	M.4.1. – П.3. – Л/атлетична, кросова й силова підготовка участь у змаганнях з тестових нормативів України. Пр.	M 4.2. М. – Основи методики розробки індивідуальної програми забезпечення фахової працездатності й прискорення її відновлення засобами ФКіС. Організація й методика проведення змагань за тестовими нормативами.			2.4.1.

**Схема робочої програми модуля „Баскетбол”
Відділення загальної фізичної підготовки студентів III курсу.
Таблиця 3.4-3.5. Модуль „Баскетбол”(осінній і весняний семестр).**

Етап	Блок	№ модуля	Структура модуля			Шифр тестів		
			Лекція	Практичні заняття	Методична підготовка	ПТ	ПА	ПС, ПР ТУ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Третій рік навчання (осінній семестр), 5 сем.	БЛОК 3.5 Удосконалення техніки гри в баскетбол.	М 3.5.1	М.5.1 Т –нетрадиційні системи зміцнення здоров'я й фізичного вдосконалення техніки подвійного кроку.	М.5.1 П.3 – способи покращення працездатності, легка атлетика, кросова підготовка, поточний тестовий контроль, удосконалення техніки подвійного кроку в баскетболі.	М.5.1.м.п. – основи методики організації заняттями нетрадиційними фізвправами для упередження втоми, удосконалення техніки з б/б сучасними методами.	5.1.1		
		М 3.5.2	М.5.2 Т – оздоровче і прикладне значення обраної системи вдосконалення техніки штрафних кидків.	М.5.2 П.3 – удосконалення індивідуальної системи: л/а, крос і силова підготовка, удосконалення техніки штрафних кидків (спец. вправи та рухливі ігри). Проміжна атестація.	М.5.2 М.П. – основи методики , побудови самостійних занять (...методичні основи з удосконалення техніки гри в баскетбол).		5.2.2	
Третій рік навчання (весняний семестр), 6 сем..	БЛОК 3.6. Удосконалення техніки й тактики гри в баскетбол.	М.3.6.1	М.6.1 Т – основи раціонального харчування за різноманітних умов праці та особливостях життєдіяльності. Удосконалення техніки гри в баскетбол.	М.6.1 П.3. – інструктаж з техніки безпеки з б/б. Удосконалення тактики гри з б/б (персональний та зонний захист).	М.6.1 М.П. – основи методики раціонального харчування і покращення проф.праці , рекомендації з удосконалення техніки гри в б/б.		6.1.1	
		М.3.6.2	М.6.2. Т – Удосконалення техніки гри в баскетбол і самостійна консультативна підготовка(М.6.1 – 6.2).	М.6. П.3. – л/атлетична, кросова й силова підготовка. Участь у змаганнях за тестовими нормативами України. Та з баскетболу.	М.6.2 М.П. – організація й проведення змагань за тестовими и нормативами.			6.2.2

7. Баскетбол як один із способів підвищення працездатності й прискорення її відновлення при різних навантаженнях

В наш час науково-технічного прогресу наукова праця майже повністю витіснена машинами. Люди стали мало рухатися. За малорухливого способу життя порушуються процеси обміну в організмі. Невправно працює серцево-судинна й дихальна система, слабшає рухливий апарат, людина швидко втомлюється. Ось чому всім так важливо займатися фізичною культурою та спортом, щоб задовольнити потребу в рухах.

На заняттях з фізвиховання зі спортивних ігор (зокрема з баскетболу), поліпшуються життєво важливі рухові якості. Різноманітні дії, рухи з м'ячем на заняттях із баскетболу допомагають закріпити рухливий апарат, покращують загальний обмін речовин, збільшують діяльність усіх органів і систем організму - це і є засобом активного відпочинку для студентів особливо в той час, коли вони зайняті розумовою діяльністю. Великий вплив надає баскетбол на центральну нервову систему.

Велика швидкість виконання рухів та швидка їх зміна, постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності допомагають збереженню й примноженню сили, рухливості та швидкої реакції нервової системи.

Заняття баскетболом добре впливає на розвиток зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів. У студентів, що регулярно займаються спортивними іграми, розширюється поле зору, розвивається глибинний зір, що не тільки важливий в ігровій діяльності, але необхідний в сучасних умовах праці. Але, відрізняючись загальною взаємодією на організм студентів, спортивні ігри не можуть вирішити весь комплекс задач різнобічного фізичного розвитку, необхідно включати й інші види спорту.

Висновки

Заняття зі спортивних ігор за програмою фізичної підготовки студентів вимагають цілком специфічних умінь та навичок, притаманних ігровим видам спорту. Тому викладач повинен варіювати фізичні вправи в залежності як від особливостей тієї чи іншої гри, так і стану фізичної підготовки студентів. Крім того, протягом занять необхідно навчати студентів умінню діяти колективно, найбільш ефективно використовувати їхні індивідуальні особливості. В методичних рекомендаціях автори звернули увагу на розвиток найбільш важливих для студентів якостей, особливо - витривалості, швидкості, спритності, сили. Важливо, щоб студенти добре засвоїли принципове правило з фізичної підготовки: вдосконалити, довести до розумного автоматизму свої дії можна лише за багаторазового повторення.

Рекомендації

Для гармонійного розвитку студентів доцільне ознайомлення з історією розвитку спортивних ігор та практичних занять з баскетболу; для постійного удосконалення фізичного розвитку на заняттях та індивідуального розвитку рухливих якостей і в зв'язку з іншими засобами (такими як волейбол, легка атлетика, атлетична гімнастика) треба застосовувати різні методи в різних варіантах. Необхідно мати взаємозв'язок викладача зі студентами, що залежить від професіональності викладача. Це особливо видно на навчальному процесі, як правильно розподіляти навантаження на кожну частину уроку.

Пропозиції з ефективного використання теоретичних висновків та практичних занять безумовно необхідно здійснювати в спортивних іграх, зокрема - в баскетболі, як одному із способів для підвищення й відновлення працездатності за різних навантажень.

Список літератури

1. Волков А. В. Методика воспитания физических способностей учащихся. – К.: Радянська школа, 1990 - с. 3-7.
2. Волков А. В. Розвиток фізичних здібностей. - К.: Знання, 1986 - 240с.
3. Гальперин П. Я. Талызина Н. Ф. Формирование знаний и умений на основе теории поэтапного усвоения умственных действий. - М.: изд. Московского университета, 1988 - 231с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1990 -с. 25-31.
5. Ковалев В. Д. Спортигры. - М.: "Просвещение", 1988.
6. Портных Ю. И. Спортивные игры. - М.: "Физкультура и спорт", 1995 - 365с.
7. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1989 - 184с.
8. Шолих М. Круговая тренировка. - М.: Физкультура и спорт, 1981 - с. 14-19

Навчальне видання

Методичні вказівки до самостійної роботи та практичних занять з дисципліни „Фізичне виховання”, „Фізична культура”, „Управління професійною працездатністю” (для студентів усіх спеціальностей Академії).

Укладачі: к.т.н., проф.Валерій Михайлович Клочко,
Ольга Іванівна Четчикова,
Валентина Іванівна Протоковило.

Редактор: Д.Ф. Курильченко.

Комп'ютерний набір і верстка : Н.В. Полуніна.

План 2009, поз. 323М

Підп. до друку.10.04.2009 р.	Формат 60x84 1\16	Папір офісний.
Друк на ризографі.	Умовн.-друк.арк. 2,4	Обл.-вид. арк. 2,9
Замовл.№	Тираж 50 прим.	

61002, Харків, ХНАМГ, вул. Революції 12

Сектор оперативної поліграфії при ЦНІТ ХНАМГ

61002, Харків, вул. Революції 12