

**Гаврилко І.В.**

**18.04.22**

**Група № 34**

**Урок № 53**

**Тема уроку:** Розвиток швидкісно-силових якостей.

**Мета уроку:** Розвиток сили ніг та м'язів спини.

Серед засобів розвитку швидкісно-силових якостей, необхідних для оволодіння ефективним відштовхуванням, провідне місце посідають різні стрибкові вправи і стрибки у висоту, в довжину, потрійні.

При вивченні техніки стрибків у висоту і в довжину використовують багаточисленні спеціальні стрибкові вправи. Вони покликані вирішувати задачу — максимально сприяти досягненню найвищого рівня розвитку комплексу спеціальних рухових якостей і специфічних навичок для підвищення потужності робочих зусиль у стрибках, а також ефективності виконання цих зусиль.

Підбір спеціальних вправ проводиться у відповідності згідно принципу динамічної відповідності.

Принцип динамічної відповідності передбачає в якості критеріїв схожості тренувальних засобів із основною спортивною вправою такі показники, як амплітуда і напрям руху, які акцентують ділянки робочої амплітуди, максимум зусиль і під час його прояву, режим роботи м'язів (Ю.В. Верхощанський, 1963, 1970). Серед спеціальних слід особливо виділити вправи співдружного впливу, при виконанні яких відбувається як розвиток спеціальних фізичних якостей, так і оволодіння технікою рухової дії [6,14].

Стрибкові вправи, в яких перед відштовхуванням має місце рух тіла, слід віднести до групи вправ ударного методу розвитку вибухової сили, ідея якого полягає в тому, щоб стимулювати м'язи ударним їх розтягуванням, що попереджує активне зусилля у тренувальному русі, для чого

використовується не обтяження, а його кінетична чи потенційна енергія (Ю.В. Верхочанський, 1969, 1970).

Найефективнішою вправою для розвитку вибухової сили є стрибики з різної висоти на обидві і одну ногу з наступним швидким відштовхуванням вперед-вгору або вгору. До застосування цього засобу в умовах школи вчителю фізичної культури слід застосовувати надзвичайно обережно. Стрибок із висоти вимагає спеціальної попередньої підготовки, яка виявляється у виконанні великого обсягу стрибкових вправ і вправ із значним обтяженням. На жаль, можливості для такої спеціальної підготовки учнів у школах немає [17].

Ідея ударного методу в умовах шкільних занять реалізується за допомогою зістрибувань із висоти з м'яким приземленням, зі зменшенням стандартизованого шляху. Зістрибування з невеликої (до 50 см) висоти з наступним відштовхуванням дається учням з хорошою фізичною підготовленістю.

При виконанні стрибкових вправ особливу увагу слід звернути на використання пружності м'язів. Не менш важливий розвиток сили і використання пружності м'язів, що керують роботою ступні, і які утримують її обід. У зв'язку з цим виняткове значення мають вправи, що зміцнюють м'язи ступні і гомілки. Це ходьба на носках, стрибики із скакалкою та інші. їх треба виконувати щоденно як домашні завдання і в більшому дозуванні.

Розвиток швидкісно-силових якостей можливий тільки при регулярному виконанні вправ певного напрямку поза рамками шкільного уроку в умовах позакласних організаційних форм з фізичного виховання і в самостійних заняттях. При цьому учні повинні знати, що:

- вирішуючи швидкісно-силові вправи (стрибкові) самостійно, слід дотримуватися певних правил;
- перед виконанням вправ (які рекомендуються вчителем фізичної культури) треба підготувати організм, провести розминку;

- дозування повинно відповідати віковим та статевим особливостям, рівню підготовленості, враховуючи навантаження, яке отримується на шкільних та інших заняттях фізичної культури і спортом (визначається вона вчителем фізкультури);
- швидкісно-силові вправи виконуються перед вправами для розвитку власних силових вмінь і тим паче їх не слід виконувати після вправ на розвиток витривалості [4,16].

Невеликий ефект у вихованні силових вмінь досягається при застосуванні такої форми організації занять, яка б дозволила комплексно розвивати всі м'язові групи. Такою формою є колове тренування з розвитку сили.

Основу колового тренування складає серійне (злите або з інтервалами) повторення вправ, підібраних і об'єднаних в комплекс у відповідності з певною схемою — «символом колового тренування» — які використовуються в порядку послідовної зміни «станцій» (місце для кожної із вправ з відповідним обладнанням), які розташовуються в залі або на майданчику по замкнутому контуру.

У комплекс включаються технічно нескладні і добре розучені вправи, переважно загальнопідготовчі та спортивнодопоміжні, гімнастичні, важкоатлетичні, на тренажерах та інші.

Підбір вправ передбачає дотримання різноманітності й послідовності в навантаженнях на різні групи м'язів і системи організму.

Вправиожної станції діють на певну групу м'язів ніг, рук, плечового пояса, черевного пресу, спини. Таким чином, основні м'язові групи одержують навантаження в певному чергуванні, так що після «роботи» на одній станції для них настає відпочинок на наступних.

Для розвитку сили, швидкісно-силових якостей і силової витривалості колове тренування проводиться за методом інтенсивної інтервальної роботи у 2 варіантах:

1) На кожній «станції» вправа (потужністю роботи 50—75%) виконується упродовж 10—15 сек. Потім іде навантаження від 30 до 90 сек в залежності від потужності роботи.

2) Кожна вправа повторюється максимум 8—12 разів без обмеження часу, в плавному (безперервному) темпі. Інтервали відпочинку 30—180 сек. Використовуються для вправ у «розслабленні» і розтягуванні, які особливо важливі для тренувального ефекту [7,15].

Підвищення навантаження відбувається через кожні 2—3 заняття в першому варіанті за рахунок скорочення часу виконання 8—12 повторень з 15 до 10 сек. У другому варіанті підвищення навантаження може іти за рахунок збільшення навантаження. Загальне збільшення навантаження можливе за рахунок збільшення кількості проходження «кіл» від 1 до 3. В одне коло включається 8—10 вправ.

Колове тренування може застосовуватися і для виконання комплексу вправ, що пропонується для домашніх завдань у вигляді «скороченого кола» 4—5 вправ.

При виконанні вправ, що розвивають швидкісно-силові якості (різні стрибкові завдання), вчителю слід звернути увагу на положення частин тіла тих, хто займається, вправи махових рухів із розгинанням ніг, м'яким приземленням, налаштування на швидке відштовхування. Ці вправи повинні сприяти закріпленню правильної навички відштовхування.

**Зворотній зв'язок-otradniy2708@gmail.com**

**Гаврилко! В.**

**18.04.22**

**Група № 34**

**Урок № 54**

**Тема уроку:** Ведення м'яча.

**Мета уроку:** Навчити основним елементам техніки гри; сприяти вихованню морально-вольових якостей.

Вивчення основ техніки баскетболу доречно розпочинати з пояснення, як правильно **тримати м'яч**. Тримати м'яч слід обома руками з широко розчепреними пальцями, що охоплюють його з усіх боків. Необхідно звернути увагу на те, що м'яч потрібно утримувати подушечками пальців, він не має торкатися поверхні долонь. Великі пальці, при цьому, знаходяться на задній поверхні м'яча.

Наступним етапом має бути ознайомлення з **основною стійкою баскетболіста** – положенням, що дає можливість контролювати та координувати рівновагу. Спочатку ноги слід поставити разом на лінії, потім зробити крок лівою в сторону на ширину плечей і прибрести ногу за лінію, носок розвернути зовні. Необхідно начебто сісти на високий стілець, голову тримати прямо, спину прямо, ноги глибоко зігнути в колінах. Руки зігнуті в ліктях і «заряджені» для ловіння м'яча. Ніс, підборіддя та середина живота знаходяться на одній лінії.

Тепер слід узяти до рук м'яч – це буде стійкою «потрійної загрози». М'яч у «точці приціловання»: з неї можна виконати передачу, розпочати ведення або виконати кидок. Ось чому таке положення баскетболіста називається стійкою «потрійної загрози».

Розглянемо техніку **ведення м'яча** (дриблінгу) – важливого елемента техніки баскетболу, що дає змогу гравцеві, який володіє м'ячем, не порушуючи баскетбольних правил, виходити на зручну для атаки позицію, наблизятися до кошика суперника та кидати м'яч.

Учні повинні звернути особливу увагу на те, що ведення повинно здійснюватись поштовхами м'яча в підлогу пружинистими рухами пальців (працюють подушечки, а не долоні).

Вивчаючи техніку ведення м'яча, слід використовувати таку послідовність вправ:

- ведення м'яча на місці зі зміною висоти відскоку, лівою та правою рукою
  - (голова піднята, очі дивляться на майданчик);
- ведення правою та лівою рукою поперемінно (спина пряма, голова піднята);
- два удари правою, переведення на ліву, два удари лівою і переведення на право руку;

- переведення м'яча перед собою поперемінно лівою та правою рукою (спина пряма, голова піднята);
- в основній стійці баскетболіста обводити правою рукою праву ногу;
- те саме лівою рукою ліву ногу;
- почергове обведення правої ноги правою рукою та лівої ноги лівою рукою («вісімка»), що має циклічний характер.

Після виконання вправ на місці слід переходити до вивчення ведення м'яча в русі та зупинки стрибком обома ногами. Набувши стійки «потрійної загрози», необхідно зробити крок правою ногою, проштовхуючи себе лівою вперед, ведення м'яча виконувати на середньому рівні вище колін.

1. Зробивши переміщення з веденням, виконати зупинку стрибком на обидві ноги.
2. Фінт на прохід праворуч правою ногою (крок на відстань до 10 см), перехресний крок, перенести м'яч на ліву руку та виконати ведення лівою рукою, зупинка стрибком на обидві ноги.
3. Ведення м'яча по прямій зі зміною швидкості руху.
4. Ведення м'яча зі зміною висоти відскоку.

Коли учні навчилися виконувати і опанували швидкісне ведіння, можна виконувати вправу «зигзаг». Очі завжди дивляться вперед і шукають партнера. Виконувати по 3 – 4 удари в кожний бік. Вправа дає можливість навчити гравців легко змінювати напрямок руху. Змінюючи напрямок, використовується переведення м'яча перед собою. Згодом вивчається переведення м'яча за спину та під ногою.

Ці вправи – основа техніки дриблінгу. Удосконалюючи техніку, можна навчитися ведення м'яча без зорового контролю завдяки периферичному зору та м'язовому відчуттю. Для цього необхідно дивитися не на м'яч, а на щит, розмітку на майданчику та інших гравців. Не завадить використання спеціальних окулярів, що закривають нижній сектор зору.

Опанування такої техніки дасть можливість під час гри бачити ввесь майданчик, вільні місця для розташування гравців, не захищенні та вразливі місця біля кошика суперників.

Важливими елементами баскетбольної техніки є **ловіння та передачі м'яча**. Найпростіше спіймати м'яч, що летить назустріч гравцеві на рівні грудей. Для цього слід зробити до м'яча короткий крок будь-якою ногою, витягнути вперед прямі та напружені руки з широко розчепіреними пальцями. Великі пальці спрямувати один до одного на відстані 3 – 5 см. Під час дотику м'яча до пальців потрібно злегка зігнути руки амортизувальним рухом наближаючи м'яч до грудей.

Аналогічно ловиться м'яч, що високо летить. Різниця лише в тому, що амортизувальний рух, що гасить швидкість польоту м'яча, виконується зверху-попереду.

Ловіння м'яча, що летить праворуч або ліворуч, виконується на одну руку. Для цього рука з широко розчепіреними пальцями витягується у бік

м'яча і під час зіткнення з ним починати виконувати амортизувальний рух й одночасне захоплення м'яча з подальшим підтягуванням і захватом його другою рукою. Після цього м'яч можна переводити у положення, що є зручним для виконання передачі або кидка.

Динамічність і швидкість гри в баскетбол забезпечують численні передачі м'яча між гравцями. Їх слід виконувати партнерові, який звільнився від опіки суперника або має зручну позицію для кидка в кошик.

Найчастіше можна використовувати передачу м'яча обома руками від грудей так як вона надійна і точна по своїй структурній техніці виконання. У вихідному положенні м'яч утримується обома руками тому що він добре захищений від суперника. Цю передачу можна виконувати стоячи на місці або в русі.

Замахом у цій передачі є неширокий петлеподібний рух м'ячем униз – до себе – вгору, після чого м'яч різко виштовхується у необхідному напрямку. Руки випрямляються у ліктях, кисті виконують хльост і розвертаються назовні.

Для прискорення польоту водночас робиться крок ногою вперед. Для вдосконалення техніки вивчених рухів потрібно використовувати передачі в парах, стоячи обличчям одне до одного. Для індивідуального вдосконалення техніки передач корисними є вправи з передач біля стіни.

Передача однією рукою від плеча застосовується, коли м'яч необхідно передати швидко або далеко. Якщо вона виконується правою рукою, то кисть має перебувати зверху на м'ячі, а ліва рука – збоку. Лікоть повинен знаходитись на одній лінії зі стегном, робиться крок уперед та хльост кистю з випрямленням руки у ліктьовому суглобі. Так само потрібно навчати передачі лівою рукою. Ліворуч необхідно віддавати передачу лівою рукою, а праворуч – правою рукою.

Необхідно навчати учнів передачі м'яча з відскоком від підлоги однією або обома руками. Основні умови: поштовх м'яча має відбуватися ближче до адресата передачі та якнайдалі від гравця, який виконує передачу м'яча.

Важливо навчити учнів вміло виконувати **зупинки та повороти**, що дають змогу не втратити м'яч під час зустрічі з суперником, який грає агресивно, дають можливість оцінити ситуацію та обрати найкращий варіант для передачі м'яча. Зупинки потрібно виконувати двома кроками або приземленням на обидві ноги водночас.

Повороти, після зупинки стрибком, дають змогу виконувати на будь-якій нозі, після зупинки двома кроками – лише на основній нозі (основною вважається нога, що поставлена на майданчик першою).

Метою пересування гравця на майданчику є кидки в кошик суперника, адже результат гри залежить від влучності кидків. Тому важливо навчати учнів правильної техніки **кидків м'яча**. Під час виконання кидків усі рухи мають бути плавними та ритмічними.

М'яч контролюється кінчиками пальців, а не долонею. М'яч же потрібно закидати зі зворотнім обертанням, що дає змогу втримати його на заданій траєкторії, м'якшого відскоку у випадку невдалого кидка, сповільнення польоту м'яча.

Навчання слід починати з вивчення техніки кидка однією рукою від плеча з близької відстані, потім – із середньої та далекої. Пальці широко розчепірюються, рука з м'ячем має розташуватися перпендикулярно підлозі. Одноїменна нога, коліно, стегно та лікоть мають розташуватися на одній лінії. Ліва рука збоку і дещо позаду підтримує м'яч.

Під час кидка важливу роль відіграють вказівний і великий пальці. У точці прицілювання м'яч – на подушечках пальців однієї руки. Плече та передпліччя мають утворювати прямий кут. Потім м'яч виноситься угору, рука випрямляється, а кисть виконує хльост начебто накриваючи м'яч.

Імітаційні вправи для рук і кисті:

- обертання м'яча за рахунок руху кисті;
- підкидання м'яча на 0,5 – 1 м за рахунок хльосту кисті;
- те саме в парах назустріч одне одному на відстані 1 – 2 м.

Після засвоєння цих рухових навичок слід починати вивчати кидки м'яча в кошик спочатку з близької відстані збоку від щита (якщо праворуч, то права нога попереду, крок лівою, стрибок і кидок із відскоком від щита). Потім виконується крок лівою назад, один удар м'ячем, крок лівою, правою та кидок у стрибку.

Далі можна приступати до вивчення кидків м'яча після ведення та подвійного кроку.

Важливим є навчити учнів кидка м'яча з місця в стрибку. Розпочинати навчання слід з «настрибування»: права нога попереду, крок лівою, приставити праву, стрибок угору, руку випрямити у лікті та виконати хльост кистю. Після опанування цієї рухової дії можна виконувати те саме з кидком м'яча. Удосконалювати техніку кидків можна й потрібно скоріше за все у парах, виконуючи серії кидків із різних точок. Відстань до кошика необхідно збільшувати поступово, щоб не порушувати раціональну техніку виконання кидків.

Основні вимоги під час виконання кидків:

- виконуй кидок швидко;
- у вихідному положенні утримуй м'яч близько до тулуба;
- спрямовуй лікоть руки, що кидає, на кошик;
- випускай м'яч через вказівний палець;
- супроводжуй кидок рукою та кистю;
- постійно утримуй погляд на меті;
- цілком зосереджуйся на кидку;
- стеж за м'якістю та невимушенностю дій;
- зберігай рівновагу.

Зворотній зв'язок-otradniy2708@gmail.com