

ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ

УДК 796.011.3

ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ КИДКА М'ЯЧА ДВОМА РУКАМИ ВІД ГРУДЕЙ В БАСКЕТБОЛІ

Лаврін Г. З.

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Анотація. В статті, на основі технологічної схеми, розроблена технологія навчання кидка м'яча двома руками від грудей в баскетболі. Визначено основні передумови для засвоєння прийому гри; сформовано систему конкретних завдань та підібрано засоби для їх вирішення; визначено типові помилки і шляхи їх профілактики та усунення; запропоновано засоби контролю і самоконтролю.

Ключові слова: технологія, технологічна схема, кидок м'яча двома руками від грудей, баскетбол.

Актуальність. Одним із найефективніших засобів фізичного виховання учнів та студентської молоді, завдяки великій різноманітності і доступності вправ, всебічному впливу на організм і оздоровчій спрямованості, є баскетбол.

У працях фахівців із баскетболу висвітлені питання історії, техніки і тактики гри, методики навчання баскетболу, досліджено методику спортивного тренування, організацію і проведення змагань [1, 4, 5, 6, 7, 8]. Водночас у практиці фізичного виховання спостерігаємо низький рівень володіння учнями навчальним матеріалом з баскетболу. Зважаючи на достатню кількість методичних рекомендацій наразі немає чіткої технології навчання гри в баскетбол та окремих її прийомів.

У галузі фізичної культури і спорту технології розробляються на різних рівнях, починаючи від технологій навчання окремих рухів, рухових дій, закінчуючи технологіями засвоєння цілісних рухових діяльностей. Розробляється і реалізовується технологія навчання на основі технологічної схеми.

Нами розроблена технологічна схема навчання прийомів баскетболу [3], яка передбачає такі взаємопов'язані процедури:

1. Забезпечення передумов ефективного навчання прийому:
 - необхідний руховий досвід;
 - необхідний рівень розвитку фізичних якостей;
 - теоретичні знання.
2. Форми навчання:
 - вивчення на уроці;
 - вивчення під час самостійної роботи.

3. Елементи технології:

- система конкретних завдань для вивчення прийому;
- типові помилки при вивченні прийому і шляхи їх профілактики та усунення;
- система засобів для вирішення кожного завдання та профілактики виникнення помилок;
- система методів та методичних прийомів навчання і тренування;
- дозування навантажень;
- організація і методика навчання;
- взаємозв'язок прийому з іншими прийомами;
- взаємозв'язок прийому з іншим навчальним матеріалом.
- кількість уроків і їх розташування протягом навчального року;
- система засобів контролю і самоконтролю [3].

На основі даної технологічної схеми ми розробили технологію навчання передачі м'яча двома руками від грудей [2]

Враховуючи викладене, ми поставили собі за мету розробити технологію навчання кидка м'яча двома руками від грудей.

Мета досягалась через вирішення наступних завдань:

1. Сформувані систему конкретних завдань для вивчення прийому та засобів для вирішення кожного завдання.
2. Визначити типові помилки і шляхи їх профілактики та усунення.
3. Підібрати засоби для самостійної роботи.

Для вирішення поставлених завдань було використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; спостереження та методи опитування (бесіди, інтерв'ю).

Результати дослідження. Першим кроком у вивченні технічного прийому гри в баскетбол є визначення стану готовності до його засвоєння та забезпечення належних передумов ефективного навчання.

Основними передумовами навчання учнів прийомів баскетболу є:

1. Необхідний рівень розвитку фізичних якостей. Виконання технічних прийомів баскетболу вимагає певного рівня розвитку фізичних якостей. Для ефективного засвоєння кидка необхідно, щоб дитина могла виконати передачу м'яча двома руками від грудей в баскетбольний щит з відстані не менше як 2м. Якщо в учня недостатній рівень розвитку фізичних якостей (в основному силових можливостей верхнього плечового поясу), тоді дитина буде витратити зусилля не на засвоєння правильної техніки виконання прийому, а лише на намагання докинути м'яч. При недостатньому рівні м'язових зусиль учнів необхідно цілеспрямовано розвивати необхідні м'язові групи під час уроків фізичної культури та самостійних занять. Також таким учням рекомендовано вивчати кидок не баскетбольним м'ячем, а м'ячем із меншою масою (футбольним, волейбольним чи резиновим).

2. Відповідний руховий досвід є основою подальшого вивчення прийому. Розпочинаючи навчання кидка м'яча двома руками від грудей, необхідно вміти виконувати передачу м'яча двома рукам від грудей. Пропонуємо засоби, які рекомендуємо використовувати у підготовчій частині заняття під час вивчення кидка двома руками від грудей:

а) вправи на місці:

- передачі м'яча двома руками від грудей в стінку;
- передачі м'яча двома руками від грудей в мішень;
- передачі м'яча двома руками від грудей вгору над собою;
- передачі м'яча двома руками від грудей в парах;
- передачі на партнера з навісною траєкторією;
- передачі в парах через волейбольну сітку чи натягнутий шнур;
- передачі двома руками від грудей в парах в присіді;
- передачі двома руками від грудей сидячи ноги нарізно;

- передачі двома руками від грудей сидячи ноги нарізно з навісною траєкторією.

За відсутності м'ячів ці вправи можна виконувати у колах або у колонах.

б) вправи в русі:

- передачі м'яча партнеру позаду (з правого боку, з лівого, вгору назад) при бігу в колоні по одному навколо спортивного майданчика. Останній вибігає з м'ячем вперед і стає направляючим колони (узгодити чи найкоротшим шляхом або поруч партнерів) і продовжує вправу;
- те ж під час переміщення приставним кроком правим та лівим боком або стрибками ноги нарізно (дистанція 2 м);
- передачі в парах із стрибками: партнери розміщуються паралельно на лицьовій лінії на відстані 3м. На пару один м'яч. Гравець без м'яча виконує стрибок вперед, а партнер передає йому м'яч двома руками від грудей. Далі інший стрибає і отримує зворотню передачу. Таким способом переміщуватись по всій довжині майданчика.
- та ж вправа, тільки партнери розміщуються обличчям один до одного і стрибають правим (чи лівим) боком. Можна передачі виконувати через волейбольну сітку.

3) теоретичні знання і відомості про прийом містять інформацію про техніку виконання прийому, його різновиди, місце і доцільність використання в грі. Розпочинаючи вивчення кидка м'яча двома руками від грудей необхідно знати, що кидок у кошик є одним з найголовніших ігрових прийомів баскетболу, оскільки саме він є кінцевою метою будь-якого ігрового епізоду.

Кидок повинен бути логічним і відповідати ігровій ситуації. Знати, коли треба кидати, так само необхідно, як і знати, коли не слід цього робити. Кидок виконується тоді, коли у гравця є реальна можливість досягти успіху. Кидати без впевненості влучити у кошик означає дати можливість супернику оволодіти м'ячем. Гравець не повинен кидати, коли він нервує, або відстань до кошика дуже велика, або партнери у не вигідних умовах для боротьби за відскок м'яча у разі невлучного кидка.

Структура кидка двома руками від грудей подібна до структури передачі м'яча двома руками від грудей. У вихідному положенні ноги зручно розташовуються на ширині плечей, але кожний гравець повинен визначити розташування ніг у такому положенні, яке дає йому впевненість та рівновагу під час кидка. Маса тіла розподіляється на передній частині стоп (п'ятки ледь торкаються підлоги); обидві ноги зігнуті у колінах, тулуб трохи нахилений і спрямований уперед (Рис. 1.).

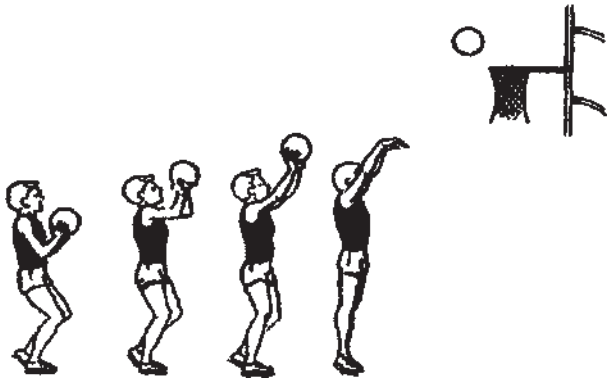


Рис. 1

М'яч зручно утримується кінчиками пальців обох рук на відстані близько 30 см попереду тулуба і трохи нижче рівня підборіддя. Пальці широко розставлені, вказівні і великі пальці на одній лінії, великі пальці розташовані близько один до одного на задній поверхні м'яча. Лікті тримають близько до тулуба, голову — прямо, погляд спрямований на точку прицілювання.

Виконується кидок узгодженим розгинанням рук і ніг (підніманням на носки і випрямленням ніг у колінах та рук у ліктях), з одночасним розгинанням кистей і пальців у напрямку кошика, що надає м'ячу зворотного обертання. М'яч випускається через вказівні пальці, які забезпечують точність напрямку його польоту. М'яч супроводжується продовженням руху великих пальців усередину—вниз. Погляд фіксує ціль протягом усього руху під час кидка. Після виконання кидка руки опускаються розслаблено вниз.

При кидку з дальніх дистанцій необхідно більше сили вкласти в рухи руками, різкіше згинати ноги і енергійніше їх розгинати.

Для точності кидка дуже важливі узгоджені плавні рухи руками і ногами.

Способи кидків двома руками: від грудей, зверху, знизу, зверху вниз, добивання; без відскоку від щита, з відскоком від щита, з місця, в русі; близькі, середні, дальні.

Під час вивчення прийому гри в баскетбол слід пам'ятати про типові помилки, які трапляються в процесі навчання та подбати про підбір засобів для їх профілактики та усунення

Наступна складова технологічної схеми вивчення прийому є - система конкретних завдань та засобів для їх вирішення. Для успішного засвоєння кидка м'яча двома руками від грудей ми визначили такі завдання та підбрали відповідні засоби для їх вирішення:

1. Перевірити і збагатити руховий досвід учнів необхідний для виконання кидка двома руками від грудей.

1. Засоби, які передбачені для навчання передачі двома руками від грудей формують руховий досвід необхідний для виконання кидка двома руками від грудей.

2. Перевірити дальність передачі м'яча двома руками від грудей у баскетбольний щит. Учням, які не докидають баскетбольний м'яч з 2-ох метрів до баскетбольного кошика надалі для навчання кидка запропонувати легший м'яч, а також підібрати засоби для індивідуальної роботи з розвитку необхідних фізичних якостей.

2. Створити уяву про техніку виконання кидка двома руками від грудей:

1. Показ кидка, пояснення техніки виконання, місце використання прийому та практичне значення в грі (2 хв).

3. Розучити тримання м'яча і підготовчі рухи руками (при випусканні м'яча) під час кидка:

1. Імітація тримання і випускання м'яча на місці (5р.).

2. Кидки м'яча з високою траєкторією в зустрічних шеренгах, але з потраплянням м'яча в умов-

Таблиця 1.

Типові помилки під час вивчення кидка двома руками від грудей, шляхи їх профілактики та усунення

Типові помилки	Шляхи профілактики та усунення
Ноги прямі, маса тіла розподілена на одній нозі	Дотримуватись широкої стійки на рівномірно півзігнутих ногах. Масу тіла рівномірно розподіляти на обидві ноги. Виконувати кидки з півприсіду.
Неправильне тримання м'яча руками	Контроль над правильним триманням м'яча.
Випуск м'яча за рахунок зусилля плечей і передпліччя	Випрямлення рук з кінцевим рухом кисті – енергійне згинання кисті при випуску м'яча
Низька траєкторія вильоту м'яча	При кидку виніс м'яча вперед-вгору. Кидки м'яча через натягнуту мотузку.
В момент випуску м'яча руки не випрямляються	Кидки стоячи на прямих ногах. Імітація кидка із зосередженням уваги на розгинання рук.
Широке розведення ліктів в сторону	При виносі м'яча торкнутися ліктями ребер тулуба.
Відсутній захлестуючий рух кист	Удари м'ячем в стінку (за принципом ведення) кистю, не згинаючи руки в ліктьовому і плечовому суглобах.

ний «кошик», утворений руками партнера (15р. Відстань між шеренгами 3 м).

- Кидки м'яча в орієнтир на стіні на висоті 3 м, з відстані 2-3 м в коло діаметром 30-40 см (12-15 р. Учні розміщені колонами).
- Колони розміщуються справа і зліва від щита (2-3м). Учні по чергово виконують передачу двома руками від грудей в праву (інші — ліву) половину щита. (по 15-20р. кожен. На один щит — дві колони).
- Колони розміщуються збоку від щита (1,5 - 2м). Учні по чергово виконують кидки двома руками від грудей в кошик з ударом від щита.

4. Навчити узгодженій роботі рук і ніг при виконанні кидка:

- Передачі в баскетбольний щит із півприсіду (7-10р. Одночасно з правою і лівою стороною щита).
- Те ж, в кошик справа і зліва від щита (7-10р.).
- Те ж, попереду щита (5-7р.).
- Естафета: кожна команда розміщується колоною з правої сторони біля щита. За командою, переший учень виконує кидок від щита в кошик, ловить м'яч і передає його наступному. При невлученні в кошик, учень стає позаду своєї колони, а при влученні переходить на ліву сторону від щита. Коли всі учасники влучають в кошик з правої сторони, виконують кидки з лівої. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету (2-3р.). Учень, що виконує кидок повинен зловити м'яч, незалежно чи влучив м'яч чи ні і передати в руки наступному учаснику.

5. Удосконалювати супроводжуючий рух руками при кидку:

- Кидки з високою траєкторією в колонах з 3-4 м від щита. Погляд спрямовувати на завершальний рух кистями (10-12р. Слідкувати за повним розгинанням рук в ліктьових суглобах).
- Кидки з високою траєкторією в колонах з 2-3 м від щита, з утриманням рук у кінцевому положенні (8-10 р.).
- Кидки з ударом в щит з 2-3 м. Погляд спрямовувати на завершальний рух кистями (20 р.).

6. Перевірити техніку виконання кидка способом двома руками від грудей збоку від щита:

- Тест №1. (По одній спробі)

Тест №1.

Оцінка техніки виконання кидка м'яча двома руками від грудей

Учень виконує 3 кидки м'яча двома руками від грудей з 1,5м з правої і 3 з лівої сторони від кошика. Партнер подає м'яч. Проводиться спостереження за технікою виконання кидка.

Можливі помилки під час виконання тесту:

- м'яч випускається зігнутими руками;
- відсутній завершальний рух кистями;
- кидок виконується на прямих ногах;

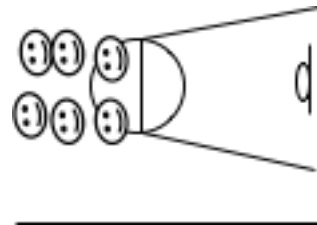
- не узгоджена робота рук і ніг;
- м'яч утримується долонями;
- відсутні підготовчі дії;
- лікть надто розведені в сторони.

7. Домогтись підвищення швидкості і точності і кидка:

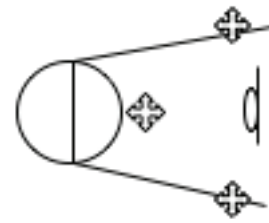
- Учні в колонах виконують по 3 влучних кидків справа (1,5-2м) від кошика і передають м'яч наступним учням, а самі переходять на ліву сторону. Те ж виконують з лівої сторони (вимагати не тільки влучності кидка, а й правильної техніки його виконання).
- Те ж, у вигляді естафети. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету (3 р.).
- Те ж, збільшується відстань до 3 м. (2-3 р.).

8. Домогтись виконання штрафного кидка способом двома руками від грудей:

- Виконання кидка двома руками від грудей в колонах з лінії на 1м ближче від лінії штрафного кидка (10—15р.).



- Те ж, на 50 см ближче від лінії штрафного кидка (10—15р.).
- Те ж, з лінії штрафного кидка (10—15 р.).
- Естафета: один учень розміщується на відстані 3 м справа від кошика і виконує кидок в кошик до тих пір поки не влучить, два учасники команди подають йому м'яч. Влучивши з правої сторони переходить на центр, а потім на ліву сторону. Далі починає наступний учень. Виграє команда, всі учні якої швидше влучають у кошик з 3-ох точок (3—5 р.).

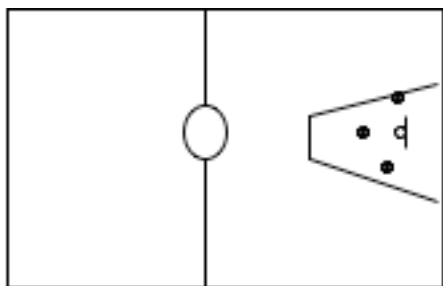


9. Оцінити влучність кидка з близької відстані:

- Тест №2 (по одній спробі).

Тест №2

Оцінка результативності кидків із близької відстані.



Учень повинен виконати 5 кидків з правого боку від щита 5 з лівого і 5 кидків попереду від щита (відстань — 1,5м).

Оцінювання проводиться за кількістю влучних кидків.

На наступних заняттях повторюють засвоєні вправи та ускладнюють їх (збільшують відстань до кошика, використовують пасивних, а пізніше активних захисників, далі переходять до вивчення кидка двома руками від грудей в русі (стрижку, після подвійного кроку)). Кидок удосконалюють у поєднанні з іншими прийомами гри в баскетбол (під час вивчення кидка з подвійного кроку, вико-

нання тактичних комбінацій, під час різноманітних рухливих ігор та естафет), а також у поєднанні з іншими розділами навчальної програми.

Для ефективного засвоєння будь-якого прийому гри слід ретельно підібрати засоби для самостійної роботи. Для успішного засвоєння кидка м'яча двома руками від грудей рекомендуємо такі засоби:

- Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.
- Згинання-розгинання рук в упорі лежачи позаду.
- Вис на зігнутих руках.
- Вистрибування з повного присіду.
- Передачі баскетбольним м'ячем в присіді (відстані 3м).
- Стрибки в довжину з місяця.
- Передачі з ВП сидячи.
- Штовхання набивного м'яча двома руками з положення сидячи.
- Передачі набивним м'ячем вгору.
- Передача м'яча двома руками від грудей в парах, трійках з високою траєкторією.
- Імітація техніки виконання кидка двома руками від грудей.



Сергієнко Л.П.

С32 Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОБС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1064 від 14 травня 2008 р.) ISBN 966-7858-51-0.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з психології спорту та програми з даної навчальної дисципліни. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практичних заняттях студентам пропонується виконання психологічних та дидактичних тестів. Навчальний посібник доцільно використовувати під час підготовки до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник рекомендовано студентам вищих навчальних закладів освітнього напрямку «Фізичне виховання і спорт» та «Психологія». Може бути корисним для викладачів, фахівців у галузі психології, тренерів, спортсменів високої кваліфікації, широкого кола читачів.



Худолій О.М.

Х98 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОБС», 2008. — 408 с.: іл. ISBN 966-7858-53-7.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

- Кидок м'яча в баскетбольний щит.
- Кидок двома руками від грудей в кошик з відстані 1м.
- Кидок двома руками від грудей в кошик з відстані 2м
- Кидки двома руками від грудей із середніх дистанцій (3м)
- Кидки з лінії штрафного кидка способом двома руками від грудей.
- Кидки з максимальною швидкістю з відстані 1,5м.
- Кидки із середніх та дальніх дистанцій.
- Кидок м'яча двома руками від грудей з 2м із півприсіду.
- Кидок двома руками від грудей з ВП спиною до кошика
- Кидок двома руками від грудей із закритими очима (з відстані 1,5м).
- Естафети з потраплянням м'яча у мішень, з кидками в кошик.

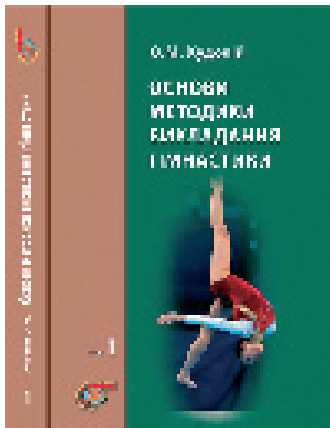
Висновок. Нами розроблено технологію навчання кидка м'яча двома руками від грудей та визначено основні передумови для його засвоєння; сформовано систему конкретних завдань для

вивчення прийому та підібрано засоби для їх вирішення; визначено типові помилки і шляхи їх профілактики та усунення; запропоновано засоби контролю і самоконтролю.

Дане дослідження повністю не вичерпує проблему навчання гри в баскетбол. В подальшому передбачаємо розробити технології навчання інших основних прийомів гри в баскетбол та ігрової підготовки.

Список літератури

1. *Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ/ Под ред. Ю.М.Портнова.* — Изд. 3-е пераб. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 288 с.
2. *Лаврін Г.* Технологія навчання передачі м'яча двома руками від грудей в баскетболі//Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали міжнарод. наук-практ. конф., Тернопіль, 25-27 жовтня 2012 р. — Тернопіль, 2012. — С. 92—97.
3. *Максимів Г.* Технологія навчання прийомів гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи// Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз.



X98

Худолій О.М.

Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл.

ISBN 966-7858-54-5.

ISBN 966-7858-55-3(І).

У першому томі навчального посібника розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також засоби і методика розвитку рухових здібностей та методика навчання гімнастичним вправам.

Навчальний посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.



X98

Худолій О.М.

Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.

ISBN 966-7858-54-5.

ISBN 966-7858-56-1(ІІ).

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
(лист № 14/18.2—1928 від 17.01.06)

- культури та спорту. — Л., 2006. — Вип. 10. — Т.1. — С.150-155.
4. Мозола Р.С. та ін. Індивідуальне тренування баскетболістів: Метод. посібник для тренерів, вчителів загальноосвітніх шкіл, спортсменів та студентів спец. навч. закладів. — Львів, 1993. — 90 с.
 5. *Основы* подготовки юных баскетболистов. Учеб. пособие под ред. Е.П.Волкова, Аль Хатиб Ахмада. — Харьков ГИФК: Парус, 2000. — 130с.
 6. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Підручник для студентів та викладачів ВНЗФВіС та ф-ів фіз. вих., фахівців у галузі спорту. — Київ: Олімпійська література, 2004. — 448 с.
 7. *Спортивные игры*: техника, тактика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. — М.: Академия, 2001. — 520 с.
 8. Чуча Ю.И. Отбор и подготовка баскетболистов: Учебно-методическое пособие для студентов, преподавателей, тренеров. — Харьков: ХХПИ, 1996. — 204 с.

Надійшла до редакції 20.10.2012 р.

Лаврін Г.З. Технология обучения броска мяча двумя руками от груди в баскетболе.

В статье разработана технология обучения броска мяча двумя руками от груди в баскетболе. Определены основные предпосылки для усвоения приема игры; сформирована система конкретных заданий и подобрано средства для их решения; определены типичные ошибки и пути их профилактики и устранения; предложены средства контроля и самоконтроля.

Ключевые слова: технология, технологическая схема, бросок мяча двумя руками от груди, баскетбол.

Lavrin G. Z. Technology of studies of throw with both hands from a breasts in basketball.

In the article technology of studies of throw with both hands from a breasts in basketball. Certainly basic pre-conditions for mastering of reception of game; the system of concrete tasks and neat facilities is formed for their decision; certainly typical errors and ways of their prophylaxis and removal; controls and self-control are offered.

Keywords: technology, technological chart, of throw with both hands from a breasts, basketball.