

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана БОБЕРСЬКОГО
Кафедра спортивних та рекреаційних ігор**

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
спортивних та рекреаційних ігор
«___» _____ 20__ р. протокол № __
Зав. каф _____ Ковцун В.І.

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТІВ**

з навчальної дисципліни
«Теорія і методика спортивних ігор»
Модуль 2 (баскетбол)
рівень вищої освіти «бакалавр»
для студентів II курсу факультету післядипломної та заочної освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
спеціалізація Фітнес і рекреація

© викл. Романчук І.В.

Тема 1. Історія гри в баскетбол.

План

1. Описати сучасний стан розвитку баскетболу в Україні і світі за матеріалами періодичних видань.
2. Різновиди баскетболу (баскетбол 3х3, міні баскетбол), основні відмінності їх правил, розміри майданчика, ігрове обладнання.

1. Описати сучасний стан розвитку баскетболу в Україні і світі за матеріалами періодичних видань.

За матеріалами періодичних видань (спортивні газети і журнали, спортивні розділи обласних і всеукраїнських газет, інтернет-видання) проаналізувати сучасний стан розвитку баскетболу в Україні і світі, вказавши (за завданням викладача):

- результати виступів баскетбольних команд на всеукраїнських дитячих, юнацьких та дорослих змаганнях;
- результати виступів баскетбольних команд (клубних, збірних України) на міжнародних змаганнях;
- стан функціонування та перспективи розвитку окремих баскетбольних команд (клубних, збірних України).

2. Різновиди баскетболу (баскетбол 3х3, міні баскетбол).

Описуючи різновид баскетболу (за завданням викладача), слід звернути увагу на наступні положення:

- історія розвитку;
- розміри майданчика;
- ігрове обладнання;
- склад команди;
- структура і тривалість гри;
- основні технічні прийоми;
- основні правила гри.

Тема 2. Методика навчання способам техніки і тактики гри.

План

1. Алгоритм навчання прийому техніки гри.
2. Алгоритм навчання групових тактичних взаємодій в нападі.

1. Алгоритм навчання прийому техніки гри.

Скласти послідовність вправ для навчання прийому техніки гри (за завданням викладача).

Варіанти завдання

- вправи для навчання ловіння та передачі м'яча;
- вправи для навчання кидка м'яча в кошик з подвійного кроку;
- вправи для навчання кидка м'яча в стрибку;
- вправи для навчання ведення м'яча;
- вправи для оволодіння технікою пересування .

При вивченні будь-якого прийому гри повинна зберігатися послідовність формування техніко-тактичної дії, вивчення якої проходить поетапно:

- 1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів: показу і розповіді;
- 2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів (в цілому і по частинам);
- 3) вдосконалення прийому в умовах наближених до умов гри;
- 4) застосування прийому в грі (1).

При ознайомленні необхідно розказати початківцям про значення та доцільність застосування технічного прийому, що вивчається, у грі та створити у них загальну зорову і рухову уяву про прийом гри за допомогою наочних і словесних методів. Враховуючи те, що у дітей образне мислення, вивчення прийому гри починається з показу, який супроводжується розповіддю про місце і значення прийому або дії в грі, а також найбільше раціональному його застосуванню в окремих ігрових ситуаціях.

Навчання в спрощених умовах передбачає добір загально-підготовчих, спеціально-підготовчих і підвідних вправ. Кількість цих вправ повинна бути

великою, а дозування – не менше 10 повторень. При цьому слід зосереджувати увагу початківців на правильне виконання рухової дії.

Для виконання прийому в більш складних умовах при вивченні прийомів гри змінюють вихідне положення, відстань, напрямок, швидкість руху, вводять перешкоди. Практичне вивчення прийому гри доцільно доповнювати демонстрацією наочних посібників (кінограм, фотографій, схем, та інше), акцентувати увагу на найбільш важливих деталях.

Основне в заняттях баскетболом це гра, де і вдосконалюється виконання прийомів.

Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, що поступове введення їх в гру ускладнювало однокористування. При вивченні прийомів у нападі раціонально починати вивчення в захисті. Вивчаються прийоми гри паралельно, але не більше ніж на двох-трьох заняттях.

Алгоритм навчання

1. Аналіз структури руху прийому техніки гри.

Перед вивченням кожного прийому техніки гри важливо зробити аналіз способу виконання, виділивши:

- фази прийому техніки гри;
- підготовчу, основну і заключну частини прийому техніки гри;
- визначальну ланку прийому техніки гри, основи техніки і деталі;
- проста чи складно координаційна рухова дія.

2. Вибір практичного методу навчання.

В залежності від координаційної складності прийому гри вибирається практичний метод навчання: якщо прийом простий – метод вивчення в цілому, а якщо складно координаційний – то метод вивчення по частинам.

3. Вибір засобів навчання (фізичних вправ).

Спочатку підбираються підготовчі вправи – вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання прийому гри.

Потім підбираються підвідні вправи – вправи, які за структурою руху схожі до вправи, що вивчається, або її частин і простіші від неї.

Якщо прийом техніки гри вивчається методом в цілому, то спочатку вивчаються фази підготовчої частини. Якщо прийом техніки гри вивчається методом по частинам, то спочатку вивчаються визначальна ланка і фази основної частини.

4. Вибір дозування навантаження.

Якщо вправа тільки вивчається, кількість повторень підвідних вправ має бути великою (8-10 разів), а кількість повторень основної вправи має бути малою (3-4 рази).

Якщо вправа вже вивчена до рівня вміння, кількість повторень підвідних вправ має бути малою (3-4 рази), а кількість повторень основної вправи має бути великою (8-10 разів).

2. Алгоритм навчання групових тактичних взаємодій в нападі.

Скласти алгоритм навчання групових тактичних взаємодій в нападі (зі спеціальної літератури вибрати 4 тактичні комбінації при взаємодії двох або трьох гравців і описати).

При навчанні групових тактичних дій використовують метод регламентування, який включає в себе сувору послідовність дій гравців. Цим методом користуються при вивченні нових взаємодій, при удосконаленні комбінацій з визначеною кінцевою дією для певного гравця. При вивченні тактичної дії важливо досягнути синхронної послідовності включення в дію всіх виконавців.

Для цього баскетболісти з певного початкового розташування відпрацьовують взаємні пересування по схемі дій. Пізніше вводиться суперник і вправа виконується з поступово більшою активністю суперника до того часу, поки не будуть уточнені та засвоєні всі деталі дії. Коли стандартна схема взаємодії засвоєна, робляться корекції та поправки на поведінку захисників, конкретизуючи можливі варіанти завершення атаки.

У тактичних вправах для нападників, організованих методом регламентування, уточнюються:

1. Вихідне положення гравців.
2. Послідовність включення в дію.
3. Відстань між партнерами.
4. Відстань до гравців суперника.
5. Можливі варіанти завершення атаки.

У тактичних вправах для захисників уточнюються:

1. Вихідне положення гравців.
2. Послідовність включення в дію.
3. Спрямоване пересування.
4. Позиція відносно гравців суперника.
5. Варіанти підстрахування.

Вправи побудовані таким методом чітко конкретизують дії гравців, заставляють їх досягти задуманої мети найкоротшим шляхом, привчають до ігрової дисципліни, коли всі діють по єдиному плану.

При описі групових взаємодій (комбінацій) необхідно врахувати послідовність дій всіх гравців згідно методу регламентування.

Рекомендована література

Основна:

1. Артюх В. М. Баскетбол / В. М. Артюх. – Львів : Піраміда, 1996. – 142 с.
2. Баскетбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Н. В. Семашко. – Изд. -2-е перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 264 с.
3. Баскетбол : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Ю. М. Портнова. – Изд. 3-е перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.

4. Баскетбол : учеб. пособие для студ. ин-тов физ. культуры / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. А. Божинар, Р. С. Мозола. – Киев : Вища шк., 1989. – 232 с.

5. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 336 с.

6. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.

7. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.

8. Спортивные игры и методика преподавания : учеб. для пед. ф-тов физ. культуры / под ред. Ю. И. Портных. – Москва : ФИС, 1985. – 316 с.

Допоміжна:

9. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / Гриньків М. Я., Вовканич Л.С., Музика Ф. В. – Львів, 2015. – 304 с.

10. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко. – Львів : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.

11. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.

12. Келлер В. С. [Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях \(ДСВКС\) единоборств и игр](#) / В. С. Келлер // Педагогика. Психология. Сборник. – Москва, 1980. – С. 116–117.

13. Келлер В. С. Факторы результативности соревновательной деятельности при розыгрыше стандартных положений / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа // Проблемы повышения мастерства спортсменов : тез. докл. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 1989. – С. 71.

14. Келлер В. С. Характеристики соревновательной деятельности и методика повышения результативности баскетболистов при розыгрыше стандартных положений / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа // Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта в свете основных направлений перестройки высшего и среднего 10 специального образования в республике : тез. докл. респуб. науч.- практ. конф. – Ивано-Франковск, 1988. – С. 100–101.

15. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.

16. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.

17. Пасічник В. М. Теоретичні аспекти використання вправ та ігор з елементами баскетболу у фізичному вихованні дітей дошкільного віку /

Пасічник В.М., Пасічник В.Р. // Баскетбол: історія, сучасність, перспективи: матеріали I Всеукр. з міжнар. участю наук.-практ. інтернет-конференції (м. Дніпро, 20-21 грудня) / відповід. ред. О. О. Мітова; тех. ред. Т. В. Михайлова. – Дніпро : ДДІФКіС, 2016. – С. 238–241.

18. Приступа Е. Н. Факторы результативности соревновательной деятельности при розыгрыше стандартных положений в баскетболе / Е. Н. Приступа // Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивных резервов : материалы Всесоюз. науч.-практ. конф. – Москва, 1990. – С. 226–227.

19. Приступа Е. Н. Моделирование соревновательных воздействий в учебно-тренировочном процессе квалифицированных баскетболистов / Е. Н. Приступа, А. Б. Мацак, Ю. М. Черкасов // Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивных резервов : материалы Всесоюз. науч.-практ. конф. – Москва, 1990. – С. 227– 228.

20. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 37–44.

21. Романчук І. В. Оцінка фізичної і технічної підготовленості баскетболісток високої кваліфікації / Романчук І. В. // Мотивація людини до здорового способу життя : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2015. – С. 50–56.

22. Романчук І. В. Теоретико-методичні аспекти виховання витривалості в сучасній системі підготовки баскетболісток / І. В. Романчук, І. С. Красоткіна, А. В. Коваленко // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2009. – Вип. 37. – С. 27 – 32.

23. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Бесяк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

24. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>

25. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

26. Баскетбол : ают. трьома мовами бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту [Електронний ресурс]/ уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 70 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 2).
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/280>

27. Ігри : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 24 с. – (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму” ; вип. 2). <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3962>
28. Офіційний сайт FIBA [Режим доступу] / www.fiba.com
29. Офіційний сайт Федерації баскетболу України. – Режим доступу: <http://ukrbasket.net/?ret=home>