

тами, не занимающимися спортом, мы определили заметное преобладание высокой степени волевых качеств у студентов-спортсменов.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВЛАДЕНИЮ МЯЧОМ В БАСКЕТБОЛЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

С. И. Юрчик, В. Ф. Юрчик

Брестский политехнический институт

На начальном этапе главным приемом в баскетболе является ловля и передача мяча. Приходится выполнять передачи в самых различных ситуациях. Поэтому студенты одинаково хорошо должны уметь передавать мяч, стоя и в движении – в беге, после ведения и ловли мяча, в прыжке – после перехвата. Вначале обучения игроки разбиваются на пары и выполняют на месте простые и часто применяемые передачи: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, от головы, а затем уже переходят к сложным, в частности передачам мяча партнеру. При этом важно определить скорость передвижения партнера и своевременно дать ему пас с определенной силой. Передача должна быть быстрой, направлена в ту точку площадки, где к этому времени окажется партнер. Освоив это упражнение, можно приступать к передачам мяча друг другу на ходу. Все передачи выполняются не на прямых, а на согнутых в коленях ногах.

Ловля мяча это, по сути дела, исходное положение для всех последующих элементов игры, в том числе и передач. Стойка баскетболиста в момент ловли: ноги согнуты в коленях, спина прямая, голова поднята, руки вытянуты вперед, кисти с разведенными пальцами как бы образуют воронку размером несколько большим чем хват мяча. Мяч попадает на кончики пальцев и лишь затем на ладонь. При этом руки согнуты амортизирующим движением, гасящим скорость полета мяча. Студент меняет стойку в зависимости от высоты полета мяча.

Передача мяча двумя руками от груди позволяет быстро и точно направить мяч на близкое расстояние. Мяч выпускают из рук быстрым движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей делаем шаг вперед. Передача одной рукой от плеча – это наиболее распространенный способ передачи мяча на любое расстояние.

Передачи мяча развивают координацию движений. Полезно делать передачи у ребристой стенки, поскольку отскоки мяча тут не предвидены, и это заставляет быть предельно собранным. Необходимость разгадывать направление полета мяча после отскока развивает быстроту реакции. Передачи развивают силу рук. Поэтому на обучение передачам надо включать побольше упражнений на развитие силы рук.