

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «БАСКЕТБОЛ» ДЛЯ 2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Е.М. Солодовник, *старший преподаватель*
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10623

Аннотация. Ни у кого не вызывает сомнения, что при занятиях баскетболом необходима ловкость. Ловкость имеет три степени. В данной статье приведены примеры упражнений для определения уровня развития этого качества у студентов, занимающихся на элективном направлении «Баскетбол» (второй-третий курс). Проведен анализ полученных результатов, с целью при необходимости, внести в рабочие программы дисциплины большее количество часов на развитие данного качества у баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, ловкость, контрольные нормативы, первокурсники.

Ловкость имеет значение во всех видах спорта, но особенную важность приобретает в тех, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями. Определение ловкости как физического качества представляет для специалистов значительные трудности. Это связано с тем, что не совсем ясен вопрос, чем может быть измерена ловкость. Основными измерителями ловкости считаются координационная сложность действия, точность выполнения и время выполнения.

Ловкость определяется, как способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки – с другой.

Различают три степени ловкости:

1. первая степень характеризуется пространственной точностью и координированностью движений;

2. вторая – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки;

3. третья – высшая, проявляется в точности и координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Если сформулировать кратко, то первая степень ловкости – это точность, вторая –

точность в быстроте и третья – точность в быстроте при переменных условиях. Таким образом, несомненно зависимость проявления качеств быстроты и ловкости в специфических условиях баскетбола, а в связи с этим и необходимость параллельной работы над развитием этих качеств.

Для успешной игровой деятельности баскетболистам необходимы все три степени ловкости. При этом важную роль играет высшая степень.

Главным направлением в развитии ловкости считается овладение новыми разнообразными навыками и умениями. При этом очень важно повышение координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся исходя из точности движений, взаимной согласованности и внезапности изменений игровой обстановки на площадке.

Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны, а для развития ловкости как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые временные сроки используются упражнения, требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации.

Для оценки ловкости у студентов предлагаем проводить следующие комплексы упражнений (табл. 1).

Таблица 1. Комплекс упражнений, для оценки ловкости у юношей 2-3 курс

№	Упражнение	5 баллов	3 балла	1 балл
1.	Стоя у стены с мячом в руках на расстоянии 4 метров, выполнить передачу от груди двумя руками в круг, нарисованный на стене, диаметром 30 см. на высоте 90 см., присесть, встать и поймать отскочивший от стены мяч.	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 20 передач без потерь и попасть в круг не менее 70 %	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 18 передач и попасть в круг не менее 60 %	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 16 передач и попасть в круг не менее 50 %
2.	То же, только после передачи мяча повернуться на 360 град.	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 18 передач без потерь и попасть в круг не менее 70 %	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 16 передач и попасть в круг не менее 60 %	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 14 передач и попасть в круг не менее 50 %
3.	Сидя на полу с мячом в руках на расстоянии 3 метров от стены, выполнить передачу двумя руками от головы в круг диаметром 30 см., нарисованный на стене, на высоте 60 см.	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 20 передач и попасть в круг не менее 80 %	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 18 передач и попасть в круг не менее 70 %	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 16 передач и попасть в круг не менее 60 %
4.	Стоя с двумя мячами на расстоянии 5 метров от стены, передавать поочередно мячи в круг, нарисованный на стене, на высоте 60 см., диаметром 50 см., двумя руками от груди, с последующей ловлей двумя руками после отскока от пола.	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 22 передач без потерь и попасть в круг не менее 70 %	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 20 передач и попасть в круг не менее 60 %	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 18 передач и попасть в круг не менее 50 %
5.	Стоя с мячом в руках в 4 метрах от стены, выполнить передачу мяча так, чтобы мяч отскочил в сторону. Сместиться в сторону за мячом и поймать его, не дав упасть на пол. То же в другую сторону.	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 18 передач без потерь.	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 16 передач.	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 14 передач.

Примечание: Оценка результатов представленных упражнений: 16-25 баллов – отлично, 6-15 баллов – хорошо, 1-5 баллов – удовлетворительно.

Таблица 2. Комплекс упражнений, для оценки ловкости у девушек 2-3 курс

№	Упражнение	5 баллов	3 балла	1 балл
1.	Стоя у стены с мячом в руках на расстоянии 4 метров, выполнить передачу от груди двумя руками в круг, нарисованный на стене, диаметром 30 см. на высоте 90 см, присесть, встать и поймать отскочивший от стены мяч.	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 18 передач без потерь и попасть в круг не менее 80 %	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 16 передач и попасть в круг не менее 60 %	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 14 передач и попасть в круг не менее 50 %
2.	То же, только после передачи мяча повернуться на 360 град.	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 16 передач без потерь и попасть в круг не менее 70 %	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 14 передач и попасть в круг не менее 60 %	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 12 передач и попасть в круг не менее 50 %
3.	Сидя на полу с мячом в руках на расстоянии 3 метров от стены, выполнить передачу двумя руками от головы в круг диаметром 30 см., нарисованный на стене.	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 18 передач и попасть в круг не менее 80 %	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 16 передач и попасть в круг не менее 70 %	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 14 передач и попасть в круг не менее 60 %
4.	Стоя с двумя мячами на расстоянии 5 метров от стены, передавать поочередно мячи в круг, нарисованный на стене, на высоте 60 см., диаметром 50 см., двумя руками от груди, с последующей ловлей двумя руками после отскока от пола.	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 20 передач без потерь и попасть в круг не менее 70 %	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 18 передач и попасть в круг не менее 60 %	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 16 передач и попасть в круг не менее 50 %
5.	Стоя с мячом в руках в 4 метрах от стены, выполнить передачу мяча так, чтобы мяч отскочил в сторону. Сместиться в сторону за мячом и поймать его, не дав упасть на пол. То же в другую сторону.	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 16 передач без потерь.	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 14 передач.	В течение 30 сек. нужно сделать не менее 12 передач.

Примечание: Оценка результатов представленных упражнений: 16-25 баллов – отлично, 6-15 баллов – хорошо, 1-5 баллов – удовлетворительно.

Приведенные комплексы упражнений позволят оценить степень развития ловкости у студентов занимающихся на элективном направлении «Баскетбол» и в случае если это качество окажется на низком уровне развития в рабочие программы

дисциплины физическая культура «Баскетбол» внести коррективы и выделить большее количество часов и упражнений для развития этого качества, т.к оно является одним из главных для баскетболистов.

Библиографический список

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. – Мн.: Польша, 1996. – 127 с.
2. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров // Александр Авакумов, Хосе Мариа Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск: Изд-во Поликоп, 2017. – 376 с.

COMPLEX OF EXERCISES FOR DETERMINATION OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF AGILITY IN STUDENTS PLAYING ON ELECTIVE DISCIPLINE "BASKETBALL" FOR 2-3 YEARS OF TRAINING

C.M. Solodovnik, senior lecturer
Petrozavodsk state university
(Russia, Petrozavodsk)

***Abstract.** No one doubts that skill in basketball is necessary. Dexterity has three degrees. This article provides examples of exercises for determining the level of development of this quality among students engaged in the "Basketball" field of study (second or third year). The analysis of the obtained results was carried out, with the goal, if necessary, to add more hours to the work programs of the discipline for the development of this quality among basketball players.*

***Keywords:** basketball, agility, control standards, freshmen.*