РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ И МЕТОДЫ ЕЕ ОЦЕНКИ

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

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-11091

Аннотация. *Ловкость, как ведущее физическое качество, координационные способности баскетболиста, на этапе совершенствования спортивного мастерства играют одну из важных ролей. В данной статье приведены примеры комплексов упражнений для определения уровня развития ловкости у студентов, как у юношей, так и у девушек, занимающихся на элективном направление «Баскетбол». Проведен сбор, анализ полученных результатов.*

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. Ловкость – это комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. Более узко можно сказать, что ловкость – это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения.

Различают три степени ловкости:

– первая степень характеризуется пространственной точностью и координированностью движений;

– вторая – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки;

– третья – высшая, проявляется в точности и координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях [1].

Если сформулировать кратко, то первая степень ловкости – это точность, вторая – точность в быстроте и третья – точность в быстроте при переменных условиях. Таким образом, несомненна 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 [2]. 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.

Оценка результатов представленных упражнений проводится по следующей шкале: 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 %

№	Упражнение	5 баллов	3 балла	1 балл
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.

Оценка результатов представленных упражнений проводится по следующей шкале: 16-25 баллов – отлично, 6-15 баллов – хорошо, 1-5 баллов – удовлетворительно.

Мы считаем, что приведенные комплексы упражнений позволят объективно 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.: Полымя, 1996. – 127 с.

2. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров // Александр Авакумов, Хосе Мариа Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск: Издательство Поликолор, 2017. – 376 с.

DEVELOPMENT OF SPECIAL DEXTERITY IN BASKETBALL PLAYERS AND METHODS OF ITS ASSESSMENT

E.M. Solodovnik, *Senior Lecturer*
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. *Dexterity, as the leading physical quality, coordination abilities of a basketball player, plays one of the important roles at the stage of improving sports skills. This article provides examples of sets of exercises to determine the level of dexterity development in students, both boys and girls, who are engaged in the elective direction "Basketball". The results were collected and analyzed.*

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