УДК 769

Мілкіна О.В.[1], Ткаченко Д.І.[2]
[1]старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»
[2]студ. гр. КНТ-128 НУ «Запорізька політехніка»

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ПРИ ЗАНЯТТЯХ БАСКЕТБОЛОМ

Оскільки прояв окремих рухових якостей дуже різноманітний, то і вдосконалення кожної фізичної якості вимагає диференційованої методики. Так, в процесі вдосконалення швидкісних здібностей баскетболістів виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, прояви високих швидкісних можливостей при виконанні окремих технічних прийомів гри, швидкості орієнтації, прийняття рішень, виконання різних пересувань, атакуючих і захисних дій, складних групових взаємодій з партнерами в умовах гострого дефіциту часу. В процесі розвитку різних фізичних якостей слід також враховувати, що спортсмен повинен проявляти силу, швидкість, гнучкість і витривалість в поєднанні з координацією і точністю рухів в умовах різного стану організму.

Важливою особливістю гри баскетбол є те, що зміна прийомів і дій відбувається в залежності від ситуацій. Одночасно зі швидкою орієнтацією і рішенням тактичних задач, з умінням поєднувати максимальну швидкість пересування з високою швидкістю і точністю виконання прийомів, а також з швидкістю і точністю зміни виконання одних прийомів іншими відповідно до ігрової обстановкою, спортсмен проявляє високі координаційні здібності, тобто - спритність рухів.

Визначення спритності як фізичної якості представляє для фахівців значні труднощі. Це пов'язано з тим, що не зовсім зрозуміле питання, чим може бути виміряна спритність. Основними вимірювачами спритності вважаються координаційна складність дії, точність і час виконання.

Отже, спритність визначається як здатність оволодіння новими рухами з одного боку, і як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до умов мінливої обстановки.

Розрізняють три ступеня спритності. Перша ступінь характеризується просторової і координаційної точністю рухів. Друга - просторової точністю і координацією рухів, які виконуються в стислі терміни. І, нарешті, третя, - вищий ступінь спритності проявляється в точності і координації рухів, що здійснюються в стислі терміни в змінних умовах. Перефразовуючи сказане вище, можна констатувати, що перша ступінь спритності - це точність, друга - точність в швидкості і третя - точність в швидкості при змінних умовах. Таким чином, безсумнівна залежність прояву якостей сили, швидкості, гнучкості та спритності в специфічних ігрових умовах баскетболіста, а в зв'язку з цим і необхідність паралельної роботи над розвитком цих якостей. Отже, визначення спритності може бути наступним:

Спритність - комплексна здатність спортсмена до прояву високого рівня сили, швидкості, гнучкості в поєднанні з координацією і точністю.

Хороший баскетболіст повинен володіти в високого ступеня руховими здібностями і можливостями, що включають наступні компоненти при прояві спритності:

- координовані дії в безопорному положенні;
- вміння діяти з м'ячем у швидко мінливих ігрових ситуаціях;
- володіти почуттям рівноваги (вестибулярної чутливістю);
- вміння орієнтуватися.

Головним напрямком у розвитку спритності вважається оволодіння новими різноманітними навичками і вміннями. При цьому дуже важливо підвищення координаційних труднощів, з якими повинні справлятися баскетболісти виходячи з точності рухів, взаємної узгодженості та раптовості ігровий обстановки.

Спритність удосконалюють у вправах з швидкою зміною ситуацій, в яких необхідно прояв точності, швидкості і координації рухів. Для розвитку загальної спритності корисні вправи з гімнастики (без предметів, з предметами, на снарядах), акробатики (стрибки на батуті, перекиди), рухливі та спортивні ігри (в тому числі гра баскетбол) в незвичних умовах: у воді, на ковзанах, хокей в залі зі зменшеними ключками тощо.

Спеціальну спритність вдосконалюють в ігрових вправах з незвичними завданнями (гра в баскетбол без ведення м'яча, гра в футбол в один дотик і ін.). Існує кілька способів ускладнення умов виконання вправ: незвичні вихідні положення, дзеркальне виконання, зміна швидкості, ігрового простору, способу виконання, ускладнення додатковими рухами, зміни в діях суперників, щоб зробити навігацію більш складних вправ в залежності від рівня підготовленості спортсменів. Оскільки вправи зі складною координацією викликають значне фізичне напруження, їх слід включати в невеликому обсязі в підготовчій частині або на початку основної частини заняття.

До засобів розвитку спритності відносяться різноманітні акробатичні, гімнастичні та легкоатлетичні вправи з елементами передач, лову і кидків м'яча.

Слід пам'ятати, що вправи, спрямовані на розвиток спритності вимагають багато м'язових витрат і можуть швидко привести до стомлення, що робить їх мало ефективними. Їх використання вимагає відновлення організму спортсменів і виконувати їх слід тоді, коли немає слідів втоми від попередньої фізичного навантаження. Розвиток спритності та вміння орієнтуватися вимагає від спортсмена свіжості сприйняття, тому ці якості слід розвивати спочатку основної частини заняття.