

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования  
«Витебский государственный технологический университет»

**Развитие ловкости элементами техники баскетбола**

Методические указания

Витебск  
2015

УДК 796.323.2

Развитие ловкости элементами техники баскетбола : методические указания.

Витебск: Министерство образования Республики Беларусь, УО «ВГТУ», 2014.

Составители: ст. преп. Новиков А. П.,  
доц. Денисюк А. И.,  
ст. преп. Белей В. В.

В методических указаниях излагаются практические рекомендации для самостоятельного развития ловкости в популярной среди молодежи игре – баскетбол. Предложен большой выбор упражнений и рекомендаций. Затронуты теоретические аспекты формирования и совершенствования двигательных навыков в игре, высшей формой которых выступает экстраполяция. Методические указания могут помочь студентам приобрести жизненно необходимые умения и навыки, а преподавателям – разобраться в проблемах роста спортивного мастерства.

Одобрено кафедрой физического воспитания и спорта УО «ВГТУ»  
«24» 06 2014 г., протокол № 10.

Рецензент: к.п.н. Халанский Ю. Н.  
Редактор: ст. пр. Ребизова Е. А.

Рекомендовано к опубликованию редакционно-издательским советом УО  
«ВГТУ» «18» сентября 2014 г., протокол № 6.

Ответственный за выпуск: Гукова Ю. А.

Учреждение образования  
«Витебский государственный технологический университет»

---

Подписано к печати 28.01.15. Формат 60x90 1/16. Уч.-изд. лист. 1,5.  
Печать ризографическая. Тираж 35 экз. Заказ № 19.

---

Отпечатано на ризографе учреждения образования «Витебский государственный технологический университет».

Лицензия № 1/172 от 12 февраля 2014 г.  
210035, г. Витебск, Московский пр-т, 72.

## Содержание

Введение	4
1 Методики совершенствования ловкости в спортивных играх	5
2 Развитие ловкости в баскетболе	7
3 Развитие специальной ловкости	10
4 Экстраполяция двигательного навыка	17
Заключение	20
Литература	22

Витебский государственный технологический университет

## Введение

Игры возникли в глубокой древности, использовались в целях воспитания, отдыха, развлечения. В играх совершенствуются жизненно важные умения и навыки. Содержание игр характеризуется большим разнообразием двигательных действий и способствует развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости, психологических качеств.

Спортивные игры являются высшей ступенью развития подвижных игр. Соревнования по спортивным играм характеризуются сложными техническими и тактическими приемами ведения спортивной борьбы, требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Спортивная борьба в играх интересна не только для участников, но и для зрителей. Наблюдая за ловкими, быстрыми действиями играющих, зрители увлекаются игрой, включаются в систематические занятия физической культурой и спортом.

Умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение своих партнеров и противников, сознательная дисциплина – результат формирования положительных черт характера и навыков, воспитывающихся в спортивных играх.

В спортивных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу (волану и другому спортивному инвентарю). Игроки, применяя технические приемы, стремятся совместно добиться преимущества над противником, который активно оказывает сопротивление. Активное противодействие соперника приводит к постоянному изменению условий при осуществлении задуманных действий одного игрока и команды в целом, к быстрой смене игровых ситуаций в защите и нападении. Перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного разрешения. Им необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся обстановку, оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Это возможно осуществить при комплексном наличии у играющих определенных знаний, умений, двигательных навыков, развитых физических качеств.

Как бы хорошо не были развиты физические качества у игрока, без ловкости результативность сводится к минимуму. Рассмотрим средства развития ловкости в популярном игровом виде спорта – баскетболе.

## 1 Методики совершенствования ловкости в спортивных играх

Ловкость – это способность человека выполнять точные, согласованные по направлению, условиям и времени движения, идеально владеть своим телом, легко усваивать сложные и часто неожиданные действия.

Всякое произвольное движение направлено на решение какой-либо конкретной задачи (так называемой двигательной задачи): прыгнуть как можно выше, поймать мяч, уйти от столкновения и так далее. Это задание может быть различной сложности. Сложность двигательной задачи определяется многими причинами, в частности требованиями к согласованности одновременно или последовательно выполняемых движений (требованиями к координации движений). Координационная сложность двигательных действий служит первым мерилем ловкости.

Двигательная задача будет выполнена, если движение соответствует ей по своим пространственным, временным и силовым характеристикам, то есть, если оно достаточно точно. Понятие точно включает в себя:

- 1) точность пространственных;
- 2) точность временных;
- 3) точность силовых характеристик движения.

Точность движения, то есть степень его соответствия требованиям двигательной задачи, является вторым мерилем ловкости.

Точность движений имеет своим следствием достижение высокой экономичности – то же движение выполняется с меньшей затратой мышечных усилий и энергии. В процессе физического воспитания ограничиваются самим фактом выполнения движения (поймал мяч – не поймал, забил гол – не забил и так далее).

Все движения, с которыми приходится сталкиваться в спортивных играх, можно разделить на две группы: стереотипные и нестереотипные. Примером первых будут: бег по легкоатлетической дорожке, легкоатлетические метания и прыжки, гимнастические упражнения, ходьба по ровной поверхности. Примером вторых – движения в спортивных играх, единоборствах, слаломе, кроссе и так далее.

Точность в стереотипных движениях зависит, в частности, от того, как долго человек обучался их выполнению. Если он «с ходу» начинает выполнять новые для него движения, то его, очевидно, следует считать более ловким, чем того, кто затрачивает на их освоение большее количество времени. Поэтому одним из показателей ловкости может быть время, необходимое для освоения движения.

В нестереотипных движениях также многое зависит от времени, в частности от времени между сигналом к движению и началом его выполнения. Если обстановка меняется внезапно и это время мало, то нужна большая ловкость, чтобы выполнить движение. Наоборот, если характер движения известен заранее, выполнить его легче. Здесь мерилем ловкости является то

минимальное время, которое достаточно человеку для выполнения движения с требуемой точностью.

Учитывая сказанное, ловкость можно определить как, во-первых, способность овладевать новыми движениями (способность «быстро обучаться») и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Мы видим, что ловкость – это сложное, комплексное качество, не имеющее единого критерия оценки. В каждом отдельном случае в зависимости от условий выбирают тот или иной измеритель. При этом остальные условия стараются сделать неизменными.

Измерителями ловкости выступают:

- 1) координационная сложность задания;
- 2) точность его выполнения;
- 3) время выполнения либо время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения (детальные характеристики движения заранее неизвестны).

Совершенствование ловкости складывается из развития способности осваивать координационно сложные двигательные действия и воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Существенное значение имеет повышение точности восприятия своих движений в пространстве и времени («чувство пространства», «чувство времени»).

Основной путь в развитии ловкости – овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора. Желательно, чтобы обогащение занимающихся новыми навыками проходило более или менее непрерывно. Например, гимнасты-мастера, на протяжении нескольких лет не разучивавшие новые элементы, затем осваивают неизвестные для них движения с гораздо большим трудом, чем многие перворазрядники.

Если на какой-либо длительный период не запланировано овладение новыми движениями, то и тогда нужно время от времени предлагать занимающимся выполнять неизвестные им упражнения. Поскольку они даются не ради овладения ими до высокой степени совершенства, а лишь для того, чтобы занимающиеся испытывали новые двигательные ощущения. Важно лишь пробовать их выполнить. В учебно-тренировочный процесс такие «двигательные безделушки» включаются обычно в день, отведенный для открытого отдыха (восстановления).

Для развития ловкости как способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку: спортивные игры, элементы из единоборств, катание на коньках, лыжах.

В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы:

1. применение необычных исходных положений;
2. «зеркальное» выполнение упражнений;
3. изменение скорости и темпа движений;
4. изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
5. смена способов выполнения упражнений;
6. усложнение упражнения дополнительными движениями;
7. изменение противодействий занимающихся при групповых или парных упражнениях.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, относительно быстро ведут к утомлению. В то же время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступлении утомления. Поэтому при совершенствовании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения стараются выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки. Методами реализации упражнений для развития ловкости являются повторный и игровой.

Поскольку ловкость определяет быстроту овладения новыми движениями, можно сказать, что «тренировать ловкость – значит тренировать тренируемость», то есть, чем выше у человека ловкость, тем быстрее у него будут улучшаться результаты в физических упражнениях (академик Л.А. Орбели).

## **2 Развитие ловкости в баскетболе**

Любая тренировка начинается с разминки. С помощью разминки готовятся к выполнению основных упражнений тренировки мышцы, связки, суставы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы игрока. Пожалуй, ещё более важно – хорошая разминка способствует предупреждению травм.

Как правило, разминка игрока состоит из двух частей: выполнения упражнений без мяча и с мячом. Продолжительность разминки в среднем составляет 15-20 минут, а у высококвалифицированных спортсменов перед ответственной игрой может достигать до 2 – 3 часов и более.

Начинают ее обычно с медленного бега в течение 3 – 4 минут. Во время бега выполняют энергичные вращения в лучезапястных суставах. Затем выполняют упражнения, чтобы в «работу» были включены все мышечные группы и суставы. Отведения, махи, вращения прямыми и согнутыми руками, приседания, выпады, пружинящие наклоны вперед и в стороны, подскоки, прыжки, упражнения на гибкость – все это подготавливает игрока к выполнению заданий на развитие ловкости.

На каждом занятии необходимо включать 3-4 упражнения в жонглировании мячом для развития «чувства мяча». Необходимо помнить, что упражнения в жонглировании мячом достаточно трудны и вначале не все будет получаться. Когда научишься выполнять упражнения из приведенного ниже перечня быстро, легко и непринужденно, стараясь не смотреть на мяч, – правильное владение мячом в игре уже не представит трудности.

Кстати сказать, если есть возможность, каждому полезно повторять эти упражнения в свободное время.

1. Вращай мяч на большом, указательном или среднем пальцах руки. Соревнуйтесь с партнером, кто дольше продержит вращающийся мяч на пальце (рисунок 1).

2. Перебрасывай мяч с кисти правой руки на кисть левой и обратно с постепенным подниманием и опусканием прямых рук и изменением ритма. Выполняй это упражнение вначале медленно, а затем увеличивай скорость и расстояние, которое должен пролететь мяч. Когда научишься выполнять упражнение уверенно, старайся не смотреть прямо на мяч, а контролируй его, используя периферическое зрение.

3. Попеременно вращай мяч вокруг пояса и вокруг головы. По мере усвоения изменяй направление вращения и увеличивай скорость.

4. Поставь ноги врозь (чуть шире плеч) и согни ноги в коленях. Передавай мяч с руки на руку, описывая восьмерку под ногами. Почувствовав уверенность, изменяй направление движения мяча, стараясь не смотреть на него (рисунок 2).

5. Исходное положение то же, что и в предыдущем положении. Правой рукой брось мяч сзади в пол между ног и поймай его при отскоке так, чтобы правая рука была впереди, а левая – сзади, за ногами. Вернись в исходное положение и повтори это упражнение, начиная его с левой руки. Теперь, в момент ловли, левая рука должна коснуться мяча впереди, а правая – сзади, за ногами.

6. В ходьбе на месте проноси мяч под выходящей вперед ногой. Почувствовав уверенность, переходи на бег.

7. В исходном положении удерживай мяч между ног правой рукой спереди, а левой – сзади, за ногами. Быстро поменяй положение рук, стараясь не дать мячу упасть на пол. Сначала делай паузы перед каждой попыткой. Постепенно сокращай эти паузы и старайся не смотреть на мяч.

8. Поставь ноги врозь и держи мяч двумя руками перед собой. Направь мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил за спину, и поймай его двумя руками за спиной. Обратным движением снова направь мяч в пол так, чтобы он отскочил вперед, и поймай его перед собой (рисунок 3).

Когда научишься выполнять это упражнение без ошибок, увеличь скорость выполнения. Потом ты сможешь делать его без удара в пол, просто бросая мяч двумя руками между ног назад и ловя его двумя руками сзади, за спиной (рисунок 4).



**Рисунок 1**



**Рисунок 2**



**Рисунок 3**

9. Подними мяч над головой, опусти назад за голову и поймай его двумя руками за спиной у пояса (рисунок 5). При выполнении упражнения не наклоняйся, а, наоборот, подай таз вперед. Для совершенствования подбрось мяч высоко над головой и для облегчения ловли мяча за спиной двумя руками используй подкрутку.

10. Сделай глубокий выпад правой ногой вперед, удерживая под ней мяч так, чтобы правая рука бала справа, а левая – слева от ноги. Хлопни в ладоши впереди, перед ногой, и снова поймай мяч, не давая ему упасть на пол (рисунок 6). Это упражнение можно выполнять, удерживая мяч сразу за двумя ногами на уровне коленей. Постарайся быстро хлопнуть ладонями впереди, перед коленями, и успеть поймать мяч, пока он не упал на пол.



**Рисунок 4**



**Рисунок 5**



**Рисунок 6**

11. Сделай выпад левой ногой вперед, удерживая мяч на правой руке справа. Направь мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил на левую сторону. Принимая мяч на левую руку, прыжком смени положение ног и сделай то же в

другую сторону и так далее. Будь терпеливым при его выполнении, делай его, пока мяч не станет послушным.

Для разнообразия и переключения внимания упражнения на ловкость можно чередовать с самостоятельным серийным выполнением бросков без большой нагрузки.

### **3 Развитие специальной ловкости**

Для баскетболиста чрезвычайно важны умелые, высококоординированные действия в безопорном положении, различные действия с мячом и действия в сложных, быстро изменяющихся условиях, для которых характерны трудные исходные и промежуточные положения тела.

С целью развития у игроков умения управлять своим телом в воздухе следует в упражнениях удлинять время безопорной фазы (время «полета»). Для этого используются различные пружинные мостики и батут. Высоко выпрыгивая, игрок получает возможность выполнять сложные задания по доставанию ряда подвешенных предметов, выполнению передач и бросков мяча, преодолению препятствий. Хорошие результаты дают также упражнения в раскачивании на канате или кольцах с последующими разнообразными соскоками, рассчитанными на преодоление препятствий и на точность приземления.

Процесс совершенствования координации движений с использованием мячей должен обгонять процесс совершенствования в технике игры, идти впереди него, предъявляя к игроку повышенные требования в отношении качества владения мячом.

В этом плане предлагаем использовать следующие примерные упражнения:

1. Серийные невысокие прыжки через длинную скакалку или препятствие (гимнастическую скамейку, легкоатлетические барьеры) с ловлей мяча, ударом о площадку, подбрасыванием мяча (можно использовать баскетбольные, волейбольные, теннисные).

2. Подбросить мяч вверх, сесть на площадку, встать и поймать мяч; то же, но повернуться на 180, 360 градусов и поймать мяч; то же, но сесть и поймать мяч сидя, из седа опять подбросить мяч вверх и поймать уже стоя.

3. Из положения лежа на спине, мяч за головой на площадке, бросить мяч вверх перед собой и поймать.

4. Бросить мяч одной рукой из-за спины через плечо вверх и поймать его двумя руками, одной рукой.

5. Встать на одну ногу, другую поднять вперед, бросить мяч под ногу с наружной (внутренней) стороны вверх и поймать (поймать мяч после поворота на 180, 360 градусов).

6. Из положения лежа на животе, мяч на площадке около головы, сделать передачу партнеру в сторону – назад.

7. Жонглирование двумя мячами – дриблинг двумя мячами на месте и в движении с различной высотой отскока мяча и темпом шагов; передачи двумя мячами в стену и в движении с партнером.

8. Ловля теннисного мяча, неожиданно отскочившего от стены, при выполнении броска из-за спины игрока партнером или тренером-преподавателем (рисунок 7).

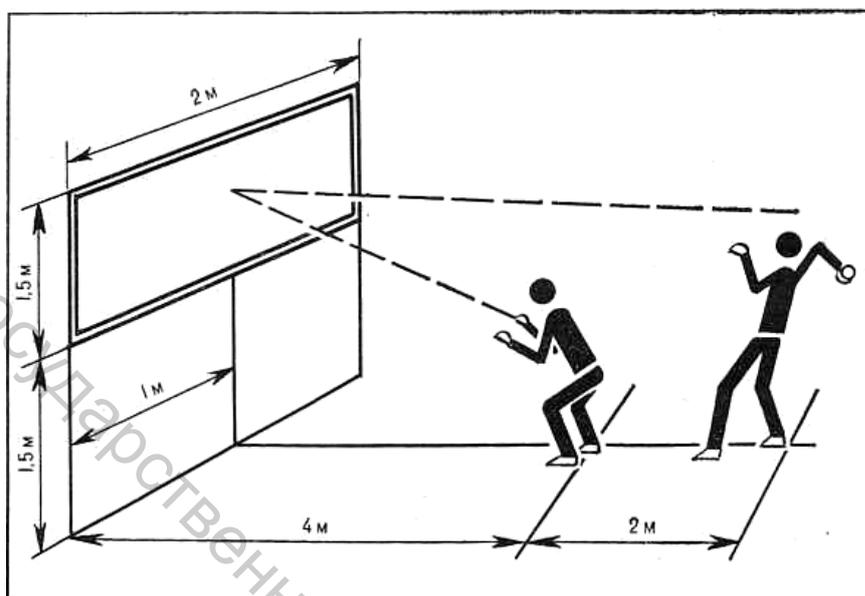


Рисунок 7

9. Акробатика – группировки, перекаты, кувырки, перевороты, стойка на лопатках (голове, руках), ходьба на руках, «колесо» в две стороны, техника падений из различных положений с последующей ловлей мяча (рисунки 8 – 22).



Рисунок 8



Рисунок 9



Рисунок 10

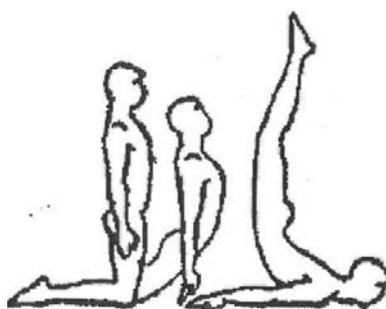


Рисунок 11

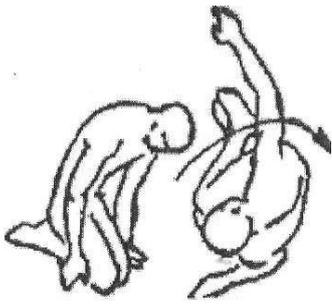


Рисунок 12

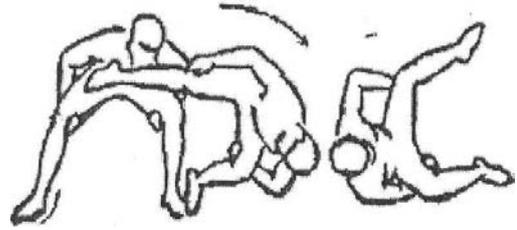


Рисунок 13

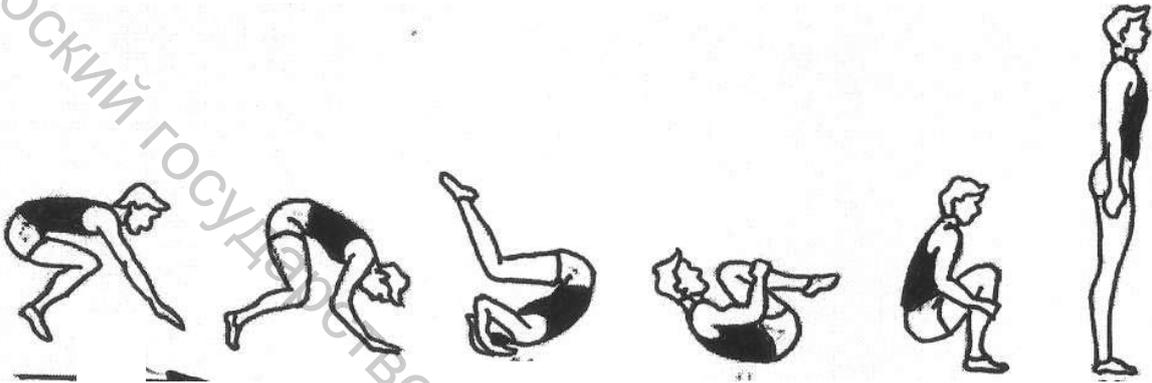


Рисунок 14

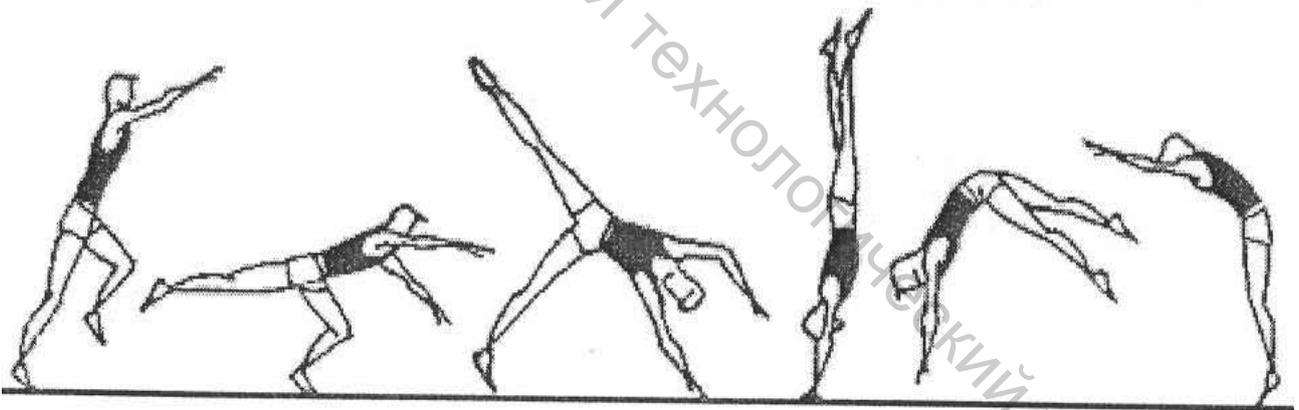


Рисунок 15

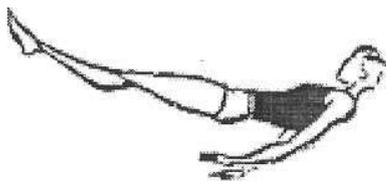


Рисунок 16

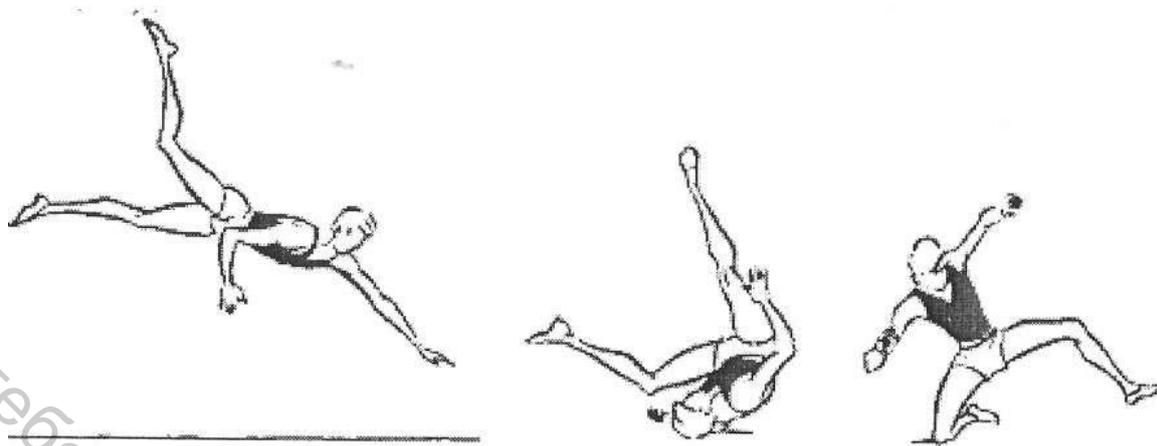


Рисунок 17

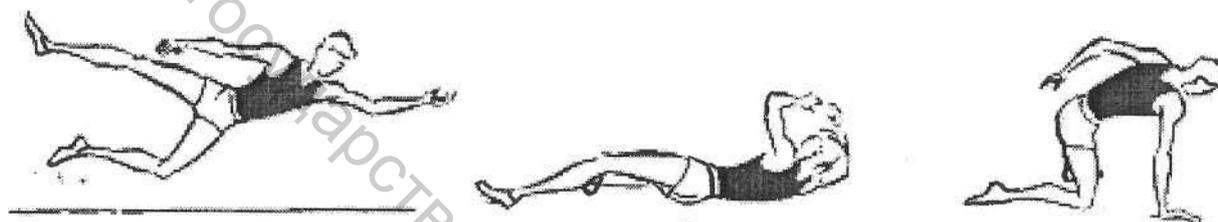


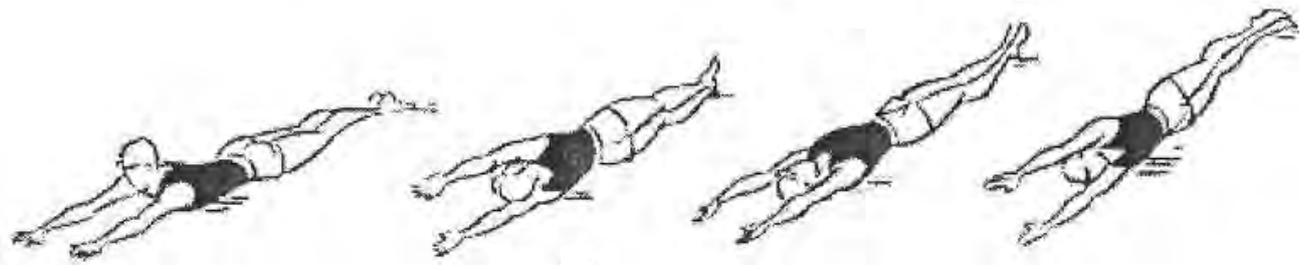
Рисунок 18



Рисунок 19



Рисунок 20



**Рисунок 21**



**Рисунок 22**

10. Подвижные игры на площадке и в воде.

11. Двусторонняя игра без ведения мяча.

12. Прыжки на батуте с поворотом на 180 – 360 градусов с падением на спину, на колени, на грудь, после приземления немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.

13. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 180 градусов с ведением одного или двух мячей.

14. Ускорение с ведением одного или двух мячей на 5 – 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь ускорение.

15. Ходьба на руках с качением мяча перед собой, партнер поддерживает ноги.

16. Передача мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняется одним мячом.

17. Ускорение с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок в кольцо.

18. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

19. Ускорение с ведением мяча на 5 – 6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидного мостика («лягушки») с мячом в руках.

20. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

21. Различные варианты перемещений с ведением одного-двух мячей: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, прыжками на одной – двух ногах, в приседе и т. д.

22. Игра в «пятнашки» с ведением мяча, с выбиванием мяча в процессе ведения.

23. Игра в «пятнашки» с передачами. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

24. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование – побеждает тот, кто сделает больше прыжков от центральной или противоположной лицевой линии.

25. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10 – 12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.

26. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком, лицом или спиной к скамейке.

27. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену или партнеру.

28. Прыжки через длинную скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже могут вести мяч.

29. Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 2 – 5 м от кольца. 2 – 3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля мяча после передачи и бросок по кольцу выполняются в одном прыжке.

30. Броски по кольцу после ускорения с ведением мяча с поворотом на 90 или 180 градусов.

31. Игрок выполняет два шага после ускорения с ведением мяча и делает один (два) оборота мячом вокруг корпуса.

32. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу преподавателя они выполняют кувырок вперед и совершают ускорение к центру площадки, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанным техническим элементом кольцо.

33. Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. У каждого направляющего мяч. По сигналу тренера-преподавателя первые игроки каждой колонны выполняют бросок мяча в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперед. Для усложнения задания добивание выполнять одной рукой.

34. Игрок бежит спиной вперед от центра поля к линии штрафного броска по условленному сигналу (свистку, хлопку в ладоши и др.). На штрафной линии выполняет кувырок назад. Преподаватель, стоящий за лицевой линией, пасует мяч с отскоком от пола так, чтобы игрок сумел поймать его после кувырка. Затем выполняется атака корзины оговоренным техническим элементом (бросок в прыжке, бросок «крюком», бросок в прыжке с отклонением, слева, справа от корзины).

35. Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разворачивается, догоняет мяч и забрасывает его в кольцо.

36. То же, что и упражнение 35, но бросок выполняется «слабой» рукой или с двумя мячами.

Для развития у баскетболистов координации движений в быстро меняющихся игровых ситуациях с чередующимися трудными исходными и промежуточными положениями рекомендуется использовать поточные комплексные упражнения типа полосы препятствий, выполняемые в быстром темпе одно вслед за другим. Приведем два наиболее характерных примера таких поточных комплексов:

1. Акробатический прыжок – кувырок через препятствие – после короткого разбега прыжок в «окно» – отталкиваясь от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат – влезть на канат до определенной отметки – соскок на точность приземления – заключительное ускорение до финишной черты.

2. Старт, лежа на спине с набивным мячом в руках – с разбега 3-4 м перепрыгнуть через барьер и сразу же перелезть через гимнастическое бревно – ускорение на 5 – 7 м – вспрыгнуть с ходу на гимнастическую стенку, влезть по ней, коснуться рукой верхнего бруса – спрыгнуть вниз – заключительное ускорение до финишной черты.

Примерная схема оборудования спортивного зала для развития физических качеств игрока и организации полосы препятствий изображена на рисунке 23.

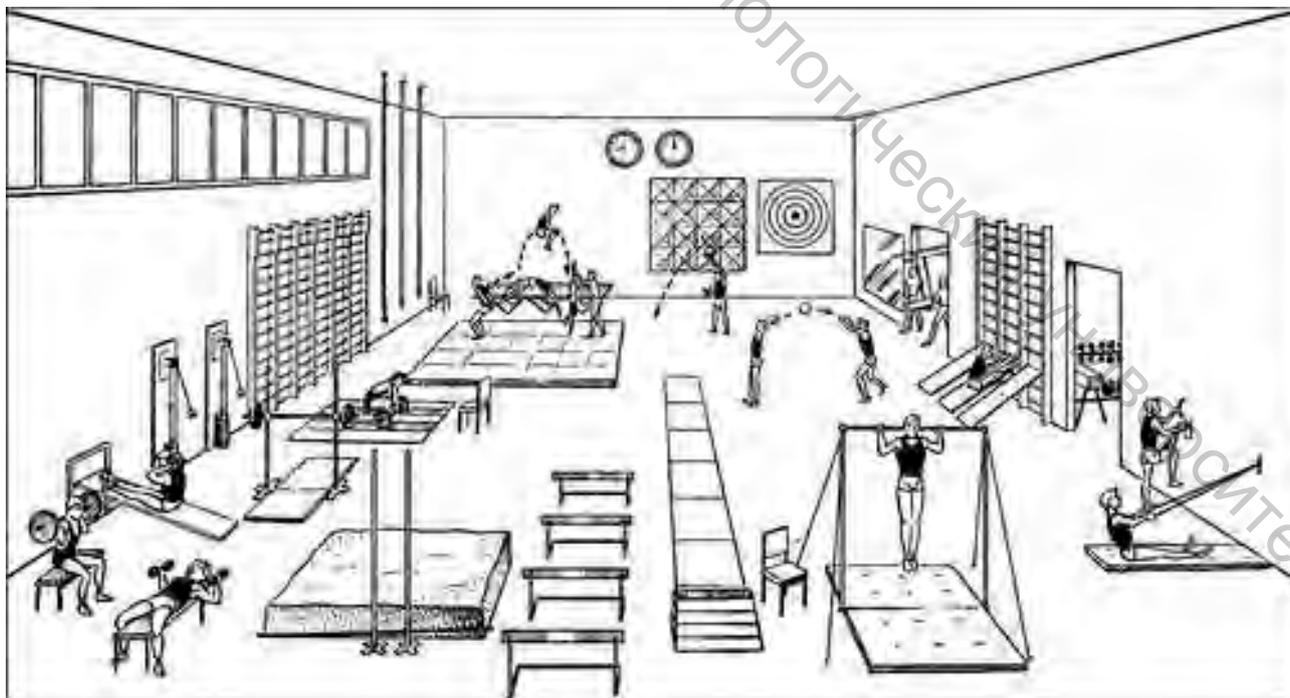


Рисунок 23

Подобные комплексные упражнения следует проводить, как правило, в порядке соревнования двух команд с фиксацией времени, затраченного каждой командой и каждым участником на преодоление полосы.

При проведении упражнений для развития специальной ловкости и координации движений баскетболиста применяются методы с ускорением и соревновательный.

#### **4 Экстраполяция двигательного навыка**

Двигательная деятельность человека характеризуется большой вариативностью. Значительная часть моторных актов новой структуры благодаря высокой пластичности центральной нервной системы (ЦНС) осуществляется путем экстраполяции. Она обеспечивает так называемый перенос навыков и возможность с «места» осуществлять новые движения. Например, в баскетболе игрок забрасывает мяч в кольцо после толчка в спину, удара по рукам соперником или успешное взятие корзины противника происходит после удачного броска с центра площадки на последних секундах добавленного времени и др.

Экстраполяцией является способность нервной системы на основании имеющегося опыта адекватно решать вновь возникающие двигательные задачи. Увеличение запаса освоенных движений содействует значительному повышению возможностей человека без специального обучения правильно решать новые двигательные задачи, близкие к ранее решенным.

При обучении технике спортивных движений формирование двигательных навыков всегда происходит на базе ранее выработанной организмом координации. Например, навык стояния формируется на базе навыка сидения, при котором приобретает способность удерживать в вертикальном положении голову и туловище, навык ходьбы – на базе навыка стояния. При формировании различных спортивных движений, например, в легкой атлетике, многие компоненты физического упражнения также не являются полностью новыми, они представляют собой элементы ранее приобретенных навыков.

В некоторых случаях наличие прочно закрепившихся навыков не только не содействует, но даже препятствует формированию нового по своему характеру двигательного акта, особенно когда структура нового движения связана с переделкой старого навыка. Поэтому при обучении и совершенствовании важно сразу же сформировать правильные движения, так как переделка прочно закрепленных неполноценных двигательных актов может потребовать весьма длительного времени и большого труда. Если в баскетболе образовать и закрепить навык атаки только с правой стороны щита, то это снизит в игре результативность попадания в кольцо с противоположной стороны щита.

Двигательный навык, как правило, представляет собою не элементарный, а комплексный двигательный акт, состоящий из нескольких элементов (фаз), связанных в едином целостном двигательном акте. В ациклических упражнениях (спортивные игры) отдельные фазы в определенном порядке последовательно сменяют друг друга. В циклических упражнениях (плавание, велоспорт, лыжные гонки и др.) также имеется многократно повторяющаяся закономерная связь фаз в каждом цикле.

В процессе формирования двигательного навыка отдельные фазы движения, представляющие собой как бы различно протекающие компоненты двигательного акта, складываются в своеобразную цепь реакций, осуществляющихся в виде определенного динамического стереотипа.

Динамический стереотип в физических упражнениях относится только к последовательности осуществления фаз движения. Так, при беге, ходьбе, плавании и т.д. только последовательность этих фаз остается одной и той же, а временные отношения между ними, обусловленные длиной и частотой шагов, постоянно варьируют. Внутренняя же структура движения, то есть состав участвующих в двигательном акте мышц и количество сокращающихся двигательных единиц в этих мышцах, может непрерывно меняться.

Это объясняется тем, что при наличии в организме большого числа исполнительных приборов (сотни мышц и сотни, и даже тысячи двигательных единиц в каждой из них) ЦНС имеет возможность достигать одного и того же внешнего эффекта за счет многих вариаций тонкой внутренней структуры движения.

Динамический стереотип является характерным для последовательности фаз внешней структуры только тех навыков, в которых эта последовательность может протекать по определенному стандарту (циклические упражнения). Но существуют и другие виды навыков, в которых необходимо в связи с частыми изменениями ситуации реагировать каждый раз новым движением (ациклические упражнения). К такого рода навыкам относятся навыки в единоборствах (боксе, фехтовании, борьбе) и спортивных играх (футболе, волейболе, баскетболе и других). В них динамический стереотип в виде стабильной целостной системы фаз движений, как правило, не образуется. Стабильность в той или иной мере относится не к проявлениям сложных двигательных комбинаций, а лишь к отдельным составным элементам (например, к штрафным броскам в баскетболе).

Формы экстраполяции имеют отношение к самым разным сторонам двигательной деятельности. Они связаны с правильной оценкой создавшейся ситуации и определением тактики действий, программированием характера и формы предстоящих движений.

Формы экстраполяции условно можно разделить на:

1. умственные (сенсорные) – это навыки восприятия, сравнения (музыкальный слух, глазомер, чтение показаний приборов);
2. волевые навыки – это навыки дисциплины, подавления эмоций;

### 3. двигательные (моторные).

Большое значение экстраполяция имеет при выполнении движений со значительными вариациями внешнего характера двигательного акта. Например, баскетболист может выполнить бросок мяча в кольцо из различных исходных положений, с неодинаковой силой, используя различные варианты подкрутки и высоты траектории полета мяча (используя пассивное и активное сопротивление защитника). Такого рода разнообразные двигательные задачи после обучения относительно ограниченному числу приемов решаются благодаря экстраполяции.

Способность человека к экстраполяции при овладении двигательными актами лишь в небольшой степени обусловлена наследственной информацией. Основное значение имеет формирование временных связей. При однообразном выполнении двигательных актов возможности к экстраполяции суживаются, при разнообразии – расширяются. Поэтому тренировка не только в спортивных играх и единоборствах, но и в циклических движениях должна проводиться с различной скоростью и длительностью передвижений, с разным весом отягощений и так далее.

Диапазон экстраполяции всегда несколько ограничен. Так, навыки, которыми обладает футболист, не могут быть использованы для выполнения путем экстраполяции приемов борца или боксера, и наоборот. Поэтому экстраполяцию необходимо учитывать при подборе комплекса подготовительных упражнений. Этот комплекс должен включать такие упражнения, которые могут оказать положительное влияние на освоение основного упражнения. Если же несколько вспомогательных упражнений дают по механизму экстраполяции один и тот же эффект, то количество их можно уменьшить. При подборе подготовительных упражнений в спортивных играх необходимо учитывать тот факт, который по механизму экстраполяции сказывается и на развитии вегетативных функций (кровообращение, дыхание и так далее), обеспечивающих двигательную деятельность.

Развитие у спортсмена способности к экстраполяции позволяет ему лучше бороться с действием сбивающих факторов и в случае невозможности осуществить движение или какую-либо его фазу по ранее заученной программе создавать новую внешнюю или внутреннюю структуру деятельности мышц, адекватную решаемой двигательной задаче.

## Заключение

Формирование у современной молодежи нравственных чувств, мотивирующих ее деятельность, – чувство патриотизма, любви к труду, чувство коллективизма, ответственности, долга, является сложным общественным процессом. Игровые виды спорта являются социально значимым фактором, активно участвующим в формировании гармонически развитой личности.

Разнообразие игр позволяет раскрыть каждому школьнику, подростку, юноше свой внутренний потенциал и просто выплеснуть накопившуюся энергию. При достижении определенных результатов любой спортсмен чувствует гордость за себя, за свои труды. Поражения подталкивают развиваться в дальнейшем, стремиться к достижению максимальных результатов и побед.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения, их рациональности. Все эти качества или способности связывают в теории физической культуры с понятием ловкости. Необходимость целенаправленного развития способностей оптимально регулировать, т.е. точно, быстро, рационально управлять движениями, быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий – все это характеризует ловкость.

Систематическое выполнение упражнений, приведенных в методических указаниях, с различными целевыми установками будет в полной мере служить достижению поставленной цели. Предлагается использовать три установки. Первая заключается в том, чтобы выполнять упражнения с мячом как можно точнее. Вторая – точно и как можно быстрее. Третья – предполагает выполнение движений точно, быстро и в переменных условиях.

Ловкость – чрезвычайно универсальное, разностороннее качество, комплекс способностей, без которого нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями. Об этом физическом качестве можно сказать: это функция управления, а в связи с этим главенствующее место по ее осуществлению занимает центральная нервная система. Прежде всего, двигательная ловкость проявляется во всевозможных случаях: профессиональных навыках, рабочих движениях, в быту, в домашнем хозяйстве, в гимнастике, легкой атлетике, спортивных играх, акробатике, в военной деятельности и так далее. Доступность и особенность ловкости дает шанс человеку с самыми средними росто-весовыми данными одержать верх в самых сложных ситуациях. Ловкость не какое-то неизменяемое прирожденное свойство, она поддается развитию, ее можно не только выработать, но и сильно повысить ее уровень. Ловкость – концентрат жизненного опыта по части движений и действий. Недаром ловкость совершенствуется с годами и

удерживается у человека дольше всех его психофизических качеств. Ловкость – это двигательная находчивость.

В заключении можно назвать несколько правил, без которых трудно прогнозировать развитие ловкости в баскетболе.

Лучше всего пройти базовую физическую подготовку в юном возрасте. Можно это сделать в детско-юношеском клубе (кружке) при общеобразовательной школе или в центре внешкольной работы, спортивной школе, специализированном учебно-спортивном учреждении. Обязательна игровая практика, т.е. участие в соревнованиях. Упражнения на развитие ловкости необходимо выполнять сразу после разминки и ни в коем случае не на фоне психофизического утомления. Приобретение двигательных умений и навыков из других видов спорта (как игровых, так и циклических) окажет положительное влияние на моторику и умственные (сенсорные) навыки баскетболиста. Периодически подбирать и выполнять неизвестные ранее упражнения. Основными методами для развития ловкости выступают повторный и игровой.

Умение тренироваться – это, в значительной мере, умение отдыхать.

## Литература

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2003. – 139 с.
2. Зациорский, В.М. Координация двигательных и вегетативных функций / В.М. Зациорский. – Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 214 с.
3. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под общей редакцией А.В. Карасева. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.
4. Уткин, В.Л. Биомеханика физических упражнений / В.Л. Уткин. – Москва: Просвещение, 1989. – 146 с.
5. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
6. Чумаков, П.А. Спортивные и подвижные игры / П.А. Чумаков. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 391 с.
7. Семашко, Н.В. Баскетбол / Н.В. Семашко. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 247 с.