

## РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ

Долгова Н. О., к.пед.н., доц., Корольчук В. В., студ.  
Сумський державний університет  
*katakomba18@gmail.com*

**Вступ.** У командних іграх здобуває перемогу та отримує поразку вся команда, а не спортсмени окремо як би добре не грав один спортсмен, Тому баскетбольна команда є такою ж цілісною спортивною одиницею, як і один спортсмен. Така специфіка ігор визначає ряд вимог до гравців. Основною є психологічна установка спортсмена на гру, вона має бути прагненням до повного контролю власних дій, інтересам всієї команди При відсутності такої установки у кожного гравця не може бути й сильної, злагодженої команди в цілому навіть, якщо вона складається з індивідуальних добре технічно, фізично і тактично підготовлених гравців. Баскетболіст сьогодні – це спортсмен рухливий, гарно координований, який швидко мислить на ігровому майданчику. Щоб здобути перемогу потрібно декілька факторів: антропометричні дані гравця, його фізичні якості, технічні й тактичні дії [1]. На думку більшості експертів, головною якістю баскетболіста є швидкість і спритність виконання ігрових прийомів і дій.

**Мета:** визначити доцільність розвитку спритності під час тренувального процесу для фізичної підготовки баскетболістів.

**Виклад матеріалу дослідження.** Граючи баскетболісти формують навички та вміння та одночасно розвивають рухові якості. Ці явища є взаємопов'язані. Під час гри значно збільшується обсяг діяльності в неочікуваних та мінливих ситуаціях, що вимагає великого прояву спритності, реакції, великої концентрації та переключення просторової та тимчасової уваги. Всі ці здібності в теорії фізичного виховання пов'язують з поняттям «спритність» – здатність спортсмена

швидко, доцільно та раціонально освоювати нові рухові навички, успішно вирішувати завдання в мінливих умовах.

Спритність це складна рухова якість, рівень якої визначається багатьма факторами. Найефективніше для виховання цієї навички використовувати вправи з координаційною складністю, що містять елементи новизни. Складність вправ можна збільшити, якщо змінити динамічні, просторові та часові параметри або за рахунок збільшення вправ на рівновагу з комбінуванням ходьби, стрибків, з обмеженим проміжком часу. Рекомендовані вправи: 1). вправи з баскетбольним м'ячем; 2). вправи з використанням гімнастичної лавки; 3). вправи зі скакалкою; 4). вправи з використанням гімнастичного коня; 5). вправи з виконанням перекидів; 6). комбіновані вправи; 7). долання «Смуги перешкод»; 8) прискорення на 10–12 м.; 9). спеціальні вправи з баскетбольним м'ячем для розвитку спритності і швидкості рук; 10) вправи на розвиток балансування тощо.

Гравець повинен своєчасно реагувати на зовнішні подразники, бути налаштованим на боротьбу, кидати м'яч і боротися за нього та швидко аналізувати ситуацію.

**Висновок.** Підводячи підсумок, можна сказати, що координаційна підготовка баскетболістів є основою успіху у змагальній діяльності команди. Тренер мусить сприяти розвитку спритності виконання технічних елементів змагальної діяльності, та ні в якому разі він не повинен змушувати гравців поспішати, бо це призводить до безглузвих помилок. Якщо технічний прийом гравець не може швидко виконати, то насамперед необхідно вивчити та закріпити рухову навичку, виконуючи спеціальні вправи, що сприяють вдосконаленню техніки. Звичайно, координаційна підготовка відіграє дуже важливу роль в баскетболі, але треба також не забувати і про тактичну сторону гри. Вона теж грає не мало важливу роль в грі. Якщо вдало комбінувати спритність, тактику та дух команди, то можна досягнути найвищих висот у грі.

## **Література**

1. Розвиток координації та балансу у баскетболістів.  
URL: <https://ukrprosport.ru/basketbol-2/3878-rozvitok-spritnosti-u-basketbolistiv.html> (20.03.2019).

Долгова Н. О. Розвиток спритності як необхідна умова підготовки спортсменів-баскетболістів / Н. О. Долгова, В. В. Корольчук // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей VI Міжнар. наук.-метод. конф.(Суми, 18–19 квітня 2019р.) – Суми : СумДУ, 2019. – С. 92–93.