

УДК 796.9

*Карчевский А.А.*

*студент*

*Научный руководитель: Анучин Денис Сергеевич, преподаватель кафедры  
физической культуры и здоровья ВолГМУ  
Волгоградский государственный медицинский университет*

## ВЛИЯНИЕ БАСКЕТБОЛА НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: Баскетбол - это командный вид спорта, который сочетает в себе физическую подготовку, стратегическое мышление и командную работу. В этой работе мы рассмотрим основные аспекты баскетбола, включая историю, технику игры, физическую подготовку игроков и влияние баскетбола на общество.

Ключевые слова: баскетбол, команда

Karchevsky A.A. student

Scientific supervisor: Denis Sergeevich Anuchin, lecturer at the Department  
of Physical Education and Health of VolgSMU Volgograd State Medical  
University

## PROFESSIONAL ARTIFICIAL SURFACE FOR SKI SLOPES AS AN OPPORTUNITY TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS OF SKI RACERS

Abstract: The results of the initial testing of the artificial surface replacing snow make it possible to conclude that the artificial surface is as close as possible in its characteristics to the natural snow surface. Consequently, the skier / biathlete will not experience critical technical and biochemical changes in movement technique, which will make it possible at the preparatory stage of training to organize the training process in conditions as close as possible to the competitive stage of training.

Keywords: cross-country skiing, artificial turf, snow, biomechanical structure, ski running, highly qualified athlete

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма. Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием «ловкость» - способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития, которого определяется многими факторами.

Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра - основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания. Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта. В работе показаны и затронуты все аспекты развития ловкости баскетболистов, рассмотрены методы и средства, которые можно использовать как для развития ловкости. Ловкость – основа

успеха соревновательной деятельности баскетболиста. Тренер должен содействовать развитию ловкости выполнения технических элементов в соревновательной деятельности. Конечно, можно сказать, что ловкость играет важную роль в баскетболе, но надо также не забывать и о тактической и технической стороне игры она тоже играет не мало важную роль в игре.[1] Средний школьный возраст выбран не случайно это возраст где все спортивные игры только набирают незначительные обороты так и баскетбол. Работая плодотворно в этом возрасте для развития физических качеств, технического мастерства, тактических действий можно в дальнейшем получить действительно мастеровитого обладающего всем потенциалом игрока. Это начало долгого пути, на котором будит все: победы, проигрыши взлеты и падения.[2] У подростков совершенствуется и приближается к уровню, свойственному взрослым, способность правильно организовывать свое восприятие в процессе учебных занятий. Они стремятся критически осознать сущность усвояемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения.

#### Список литературы

- 1 Баскетбол: средства и методы обучения: учеб. пособие [Текст] / М.Л. Берговина. – Сыктывкар: ИПО СыктГУ, 2011. 112 с.
- 2 Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Д.И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. 336 с.