

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ В ИГРЕ БАСКЕТБОЛ

Недосекина Ольга Юрьевна



- В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение подростков в активные занятия физической культурой и спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта, в частности, баскетболом. Он занимает одно из заметных мест в программном материале по физической культуре.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски), что, в свою очередь, требует применения скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

При занятии баскетболом развивается глазомер, расширяется поле зрения, разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Занятия баскетболом, также помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания.

Игра в баскетбол положительно сказывается на профилактике асоциального поведения и укреплении психического здоровья подростков. А также на развитии координационных и скоростных способностей, что имеет важное значение, как в профессиональной деятельности игроков, так и в повседневной жизни обучающихся.

- Под **координацией** мы будем понимать способность человека выполнять сложные движения с пространственно-временной дифференциацией.
- Специалисты по физическому воспитанию выделяют следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей:
 - оценивание и регулирование динамических и пространственно-временных параметров движений;
 - сохранение устойчивого равновесия;
 - ощущение и усвоение ритма;
 - произвольное расслабление мышц;
 - согласование движений во время двигательного действия.
- В целостной двигательной деятельности эти способности взаимодействуют. При этом в определённых ситуациях одни способности играют ведущую роль, другие — вспомогательную. Отдельные виды двигательной деятельности подразумевают в роли ведущей конкретную координационную способность. По мнению большинства ведущих баскетбольных специалистов, координация и равновесие — важнейшие физические способности, развитие которых необходимо для юных баскетболистов.
- В основном, координация — это врождённая особенность, которая развивается с раннего детства, но в позднем пубертатном возрасте её развитие нарушается из-за морфологических изменений, связанных, в первую очередь, с изменениями в опорно-двигательном аппарате подростка. В то же время, специфическую координацию определённого вида двигательной деятельности можно приобрести и развить с помощью соответствующих упражнений. Развитие координации и равновесия длится до 16–17 лет, но и после этого благодаря целенаправленной тренировке возможно дальнейшее усовершенствование этих способностей.
- Равновесие — это способность человека сохранять устойчивую позу в статических и динамических условиях при наличии опоры или без неё. Особое значение равновесие имеет для гимнастических и игровых упражнений, единоборств и т. п. Каждому отклонению тела от оптимального положения должно соответствовать усилие на восстановление такого положения ученика путём балансирования. Качество выполнения упражнения тем выше, чем меньше амплитуда балансирования.

- Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличения ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.
- Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.
- Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.
- Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.
- Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регулярно двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.
- Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

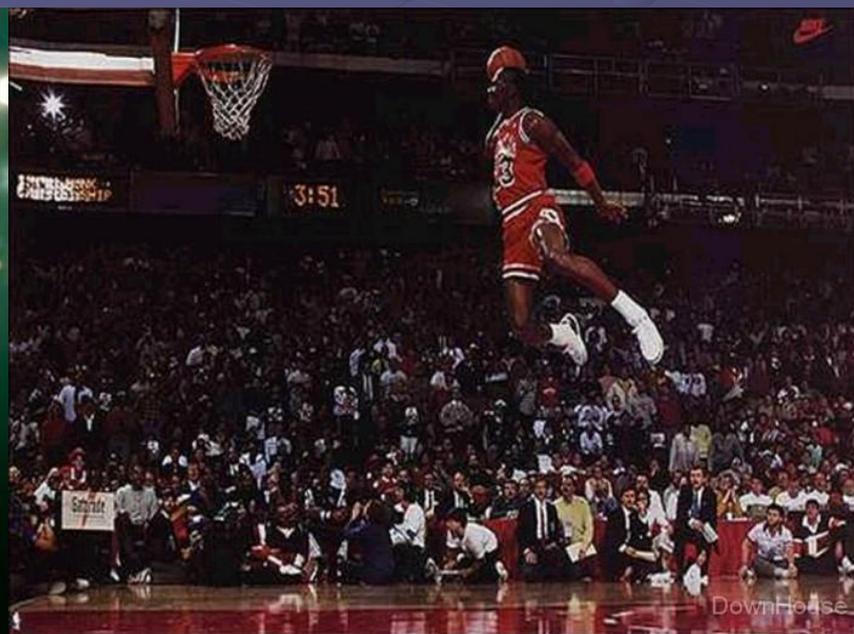


- На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:
- - подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;
- - развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях; - ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.).
- Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.
- Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.



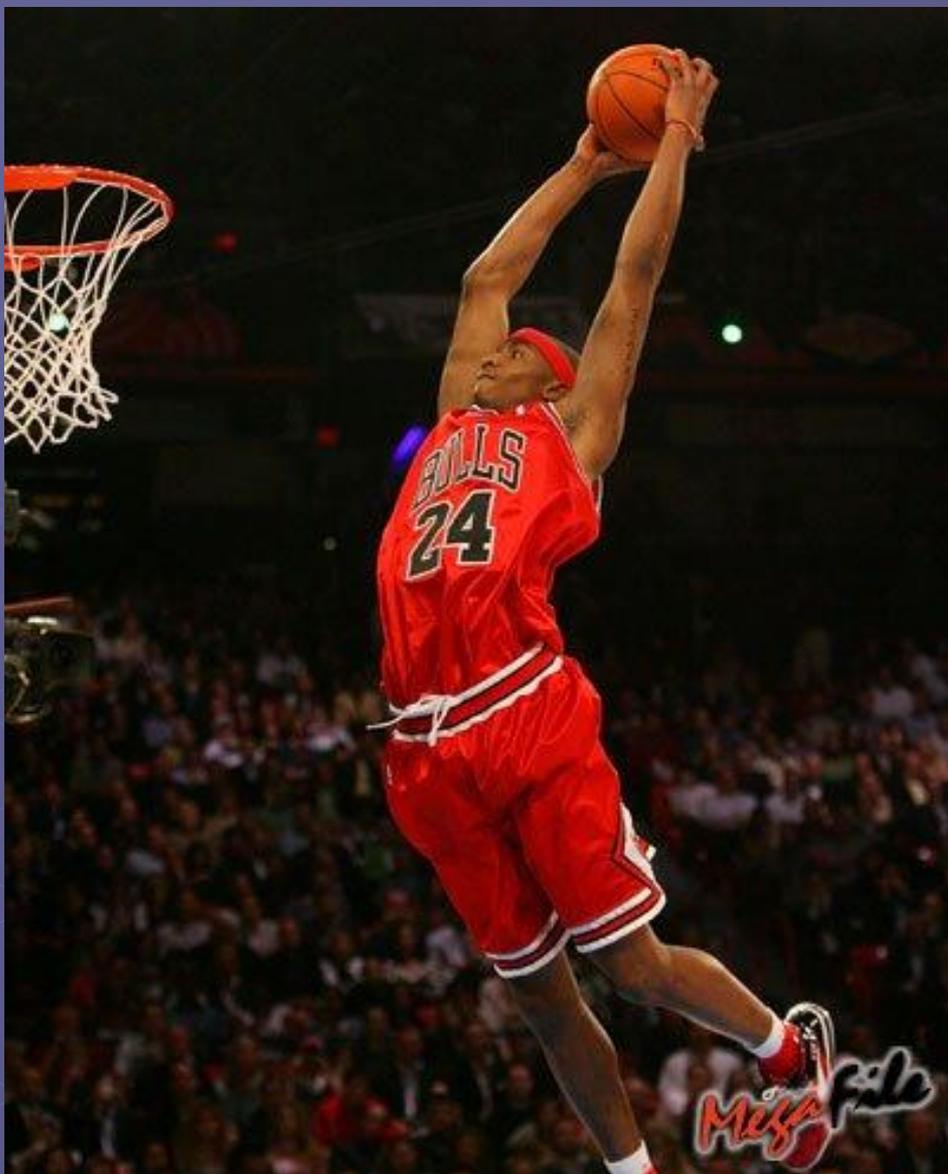
- При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.
- Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.
- Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.
- Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.
- Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

- Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.
- Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и координационной).
- Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким.
- Для ее снятия целесообразно использовать:
 - а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера;
 - б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии;
 - в) плавание;
 - г) массаж, сауна, тепловые процедуры.



- Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).
- Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы:
- а) в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Это во многом предупредит появление ненужной напряженности;
- б) применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др.
- Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:
- 1) стандартно-повторного упражнения;
- 2) вариантного упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный.
- При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях.

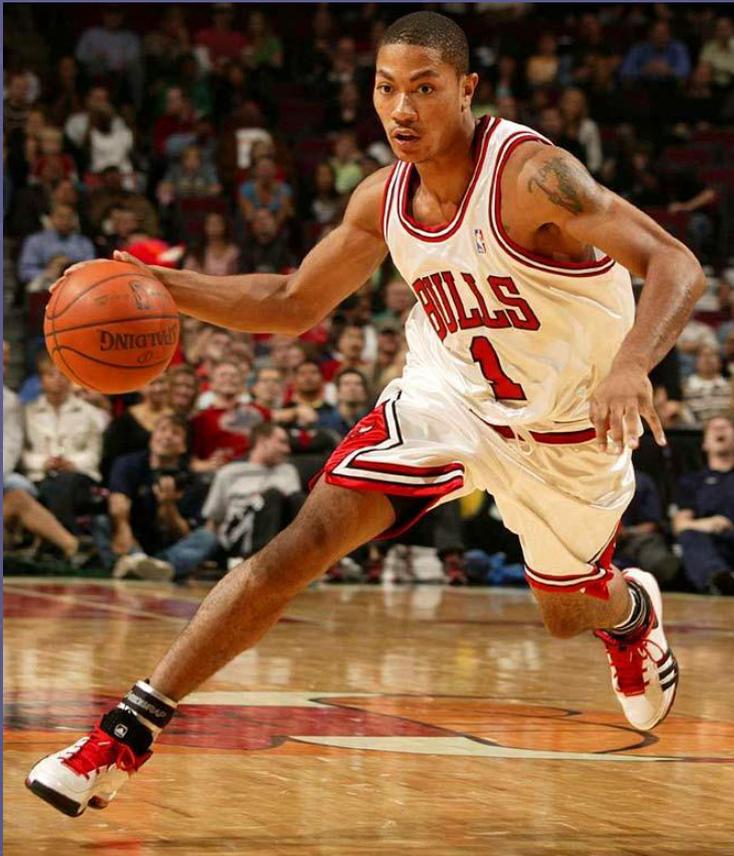
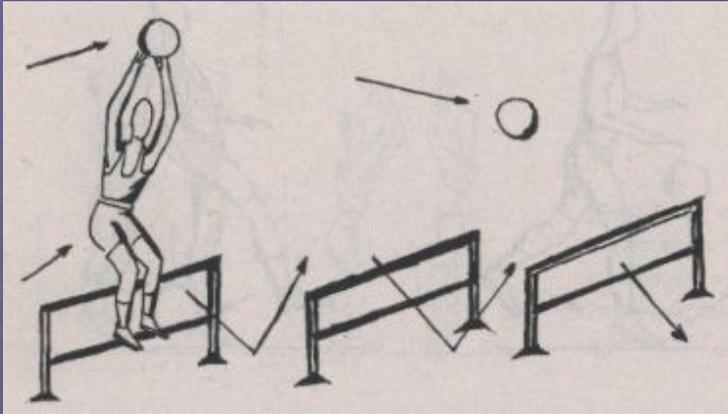
- Метод вариативного упражнения со многими его разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:
 - - строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);
 - - изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из исходного положения стоя – ловля сидя и наоборот);
 - - изменение способов выполнения действий (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);
 - - «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);
 - - выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);
 - - выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, ведение мяча и броски в кольцо).
- Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.
- Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п.
- Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении.



- Совершенствование пространственной точности движений, выполняемых в относительно стандартных условиях (упражнения спортивной гимнастики, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), осуществляется главным образом по таким методическим направлениям:
 - а) совершенствование точности воспроизведения заданных (эталонных) параметров движений, соответствующих требованиям рациональной техники спортивно-технического мастерства. Применяются задания с установкой: точно и возможно стандартно воспроизвести эталонные параметры амплитуды, направления движений или положения тела. При этом ставится задача по достижению стабильности эталонных параметров движений (например: выполнение штрафных бросков);
 - б) совершенствование точности выполняемых движений в соответствии с заданными изменениями параметров. Например, увеличить амплитуду маха на определенное число градусов при размахиваниях на брусках или высоту взлета перед исполнением сальто, изменение точки выполнения броска. Эти задания носят дифференцированный характер.



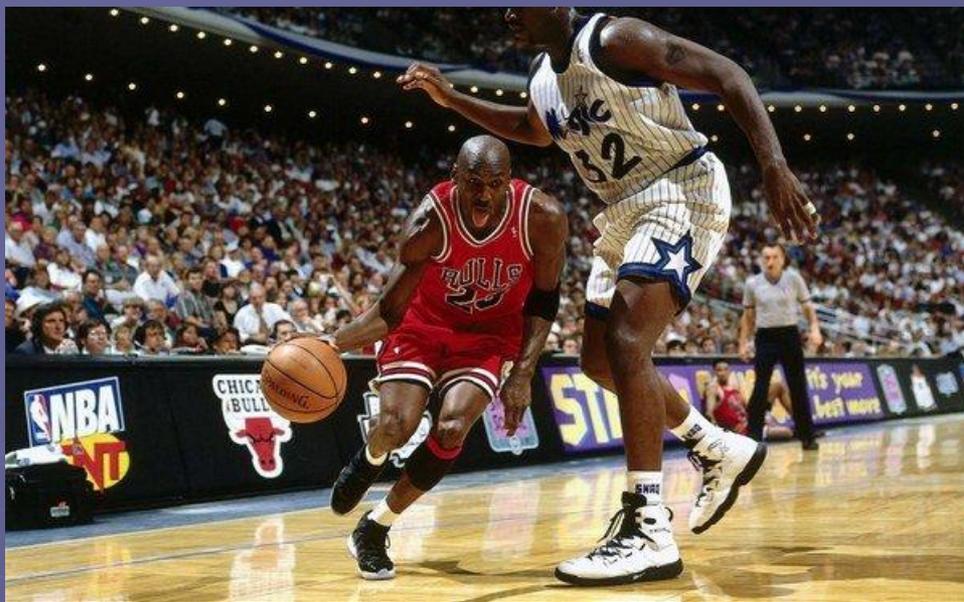
- Общие упражнения для развития ловкости (координации)
- 1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
- 2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
- 3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
- 4. Падение назад и быстрое вставание.
- 5. Падение вперед и быстрое вставание.
- 6. Гимнастическое (колесо) влево и вправо.
- 7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
- 8. Стойка на руках.
- 9. Ходьба на руках.
- 10. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.



- 11. На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.
- 12. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.
- Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, по рельсу, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

- **Специальные упражнения для развития ловкости (координации)**

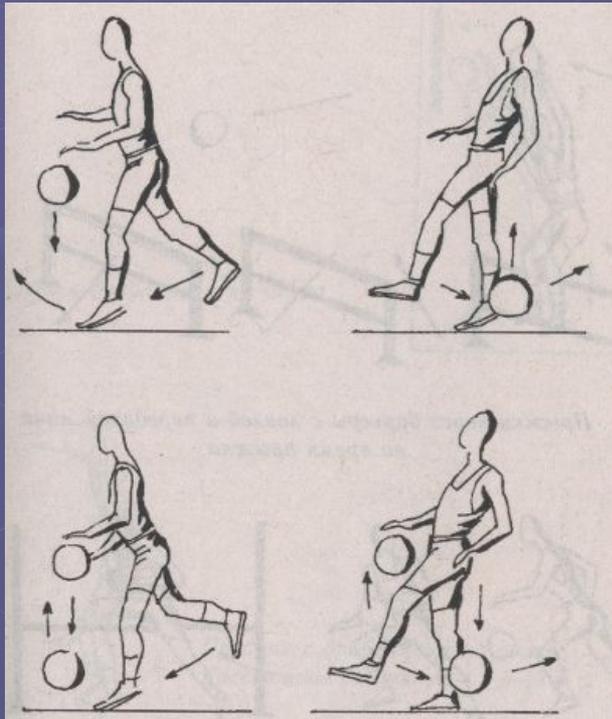
- 1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
- 2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5 - 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
- 3. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
- 4. Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа - до 30м.
- 5. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.



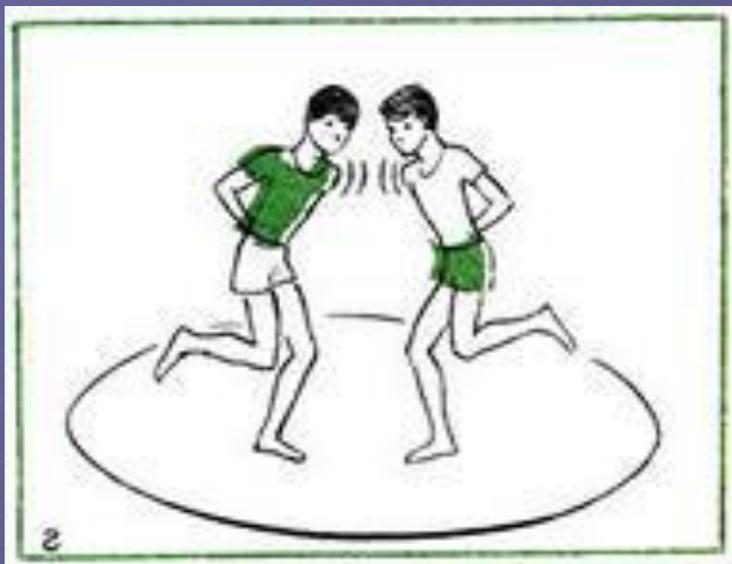
- 6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
- 7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
- 8. Рывок с ведением мяча на 5 - 6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
- 9. Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
- 10. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.
- 11. Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.
- 12. То же, что и упр. 11. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника - увернуться от мяча.
- 13. Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.
- 14. Игра в (пятнашки) в передачах. 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.



- 14. Игра в (пятнашки) в передачах. 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.
- 15. 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 лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.
- 16. 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.
- 17. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.
- 18. Игрок совершает рывок на 5 - 6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.
- 19. То же, что и упр. 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90 или 130°.
- 20. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.
- 21. Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.



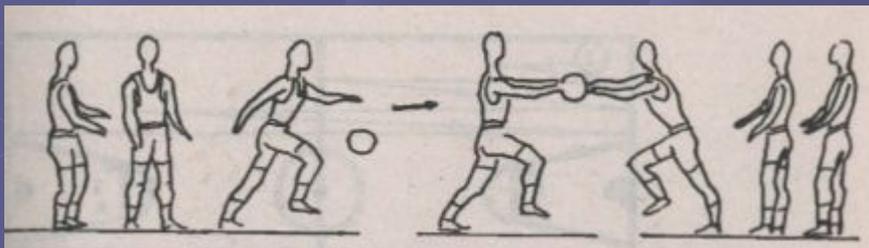
- 22. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.
- 23. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.
- 24. Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4-5 м от кольца. 2-3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля передачи и бросок по кольцу выполняются в одном прыжке.
- 25. Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.
- 26. Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.
- 27. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.
- 28. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.
- 29. Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперед.



- 30. Игрок делает рывок от центра поля к линии штрафного броска спиной вперед, на штрафной линии выполняет кувырок назад. Тренер, стоящий на лицевой линии, пасует мяч с отскоком от пола так, чтобы игрок сумел получить его после кувырка.
- 31. 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 забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков - слабой рукой).
- 32. Упражнение выполняется двумя мячами, то же что и 31.

• **Примерные станции «круговой тренировки» для развития координации:**

- 1. Метание малого мяча в цель.
- 2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
- 3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
- 4. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.
- 5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).
- 6. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной.





• ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

• «Спасатели»

- Игра проводится на всей площадке, не выходя за линии. В начале игры выбирают 2–3 водящих, каждый из которых получает по мячу.
- Водящие, выполняя ведение мяча, стараются осалить других игроков. Тот игрок, которого осалили, останавливается, занимает широкую стойку и разводит руки в стороны. Это является сигналом о помощи.
- Оставшиеся игроки могут его «спасти»: для этого одному из них необходимо пролезть под ногами осаленного игрока. Водящие стараются этого не допустить и продолжают дальше салить других игроков. Игра продолжается, пока не осалят всех игроков, после чего заменяют водящих.

• «Цепь»

- Игра проводится на всей площадке, не выходя за линии. В начале игры выбирают водящего, который после сигнала начинает догонять и осаливать других игроков.
- Когда водящий осаливает какого-нибудь игрока, он берёт его за руку, образуя цепь, и они вдвоём продолжают осаливать других игроков.
- Игра продолжается, пока все игроки не окажутся в цепи, после чего можно повторить игру, сменив водящего.



- «Команда на команду»
- Все участники объединяются в две команды — команду водящих и команду игроков.
- У первой команды — один мяч и задача осаливать игроков второй команды.
- Для этого они должны дотронуться мячом до игрока команды соперников. Игроки могут выполнять передачи друг другу, но не могут бегать с мячом в руках. Если игрока осалили, он должен покинуть игровую площадку. Руководитель игры фиксирует время, за которое были осалены все игроки. Потом команды меняются ролями.
- Побеждает команда, потратившая меньше времени на осаливание всех игроков второй команды.



- «Защити игрока»
- Все игроки объединяются в тройки. В каждой тройке выбирают водящего, защитника и игрока.
- Водящий должен осалить игрока, защитник должен ему в этом помешать.
- Сам игрок должен не дать себя осалить, постоянно находясь за спиной защитника.
- Когда водящий осалит игрока, все по кругу меняются ролями — защитник становится игроком, игрок — водящим, а водящий — защитником.
- Продолжительность игры — 7–10 мин.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- В этой работе показаны и затронуты все аспекты развития координационных качеств баскетболистов, рассмотрены методы и средства, характеристика спортивных игр, техника и тактика игры баскетбол, двигательные-координационные способности и основы их воспитания детей среднего школьного возраста.
- Литературные данные показали, что для воспитания координационных способностей методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений, а также правильную дозировку нагрузок.
- Ловкость — это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.
- Это самое общее определение, поскольку ловкость — комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.
- Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость — это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Различают прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др.
- Развивать ловкость следует с 6-8 лет и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.
- Координационная подготовка – основа успеха соревновательной деятельности баскетболистов. Тренер должен содействовать развитию ловкости выполнения технических элементов в соревновательной деятельности, но ни в коем случае заставлять игроков торопиться, что ведет к многочисленным ошибкам. Если игрок не может быстро выполнить тот или иной технический прием, то, прежде всего, необходимо закрепить двигательный навык, применяя упражнения способствующие совершенствованию техники.

- Актуальность этой работы обусловлена тем, что технический прогресс и социальные условия жизни значительно снизили объем двигательной активности человека. Снижение общей двигательной активности (гиподинамия) в сочетании с ускоренными темпами жизни может быть причиной патологии, в первую очередь, сердечно-сосудистой системы. В связи с этим приобщение подростков к здоровому образу жизни посредством игры в баскетбол особенно актуально, так как игра очень распространена среди школьников, а также зрелищна, эмоциональна и динамична.

