

Министерство образования и науки Самарской области
Отраденское управление образование и науки Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный



Методическая разработка
«Развитие координации у баскетболистов»

Выполнил:
Тренер-преподаватель
СП ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» ДОД
Ненашев А.В.

Специалисты, занимающиеся проблемами физического воспитания, до сих пор не пришли к единому мнению о том, что же такое ловкость, координационные способности и точность движений. А решение вопроса о природе этих качеств очень важно для развития соответствующих способностей.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Она является очень координированным, быстрым, интеллектуальным видом спорта в мире. В ней как нигде в другой игре часто происходят изменения и дополнения. Возникают новые программы, техники и методики обучения, также появляются новые технические приемы, которые были неизвестны. Поэтому постоянно необходимо изучать и совершенствовать технические и тактические приемы, чтобы соответствовать, а лучше превосходить соперников по спорту.

Под координацией следует понимать - способность человека выполнять сложные движения с пространственно-временной дифференциацией. Тренеры-преподаватели выделяют некоторые относительно самостоятельные виды координационных способностей:

- оценивание и регулирование динамических и пространственно-временных параметров движений;

- сохранение устойчивого равновесия, баланс;

- ощущение и усвоение ритма;

- произвольное расслабление мышц;

- согласование движений во время двигательного действия.

В целостной двигательной деятельности эти способности взаимодействуют. В определенных ситуациях одни способности ведущую роль, другие вспомогательную. При этом в определенных ситуациях одни способности играют ведущую роль, другие – вспомогательную. Отдельные виды двигательной деятельности подразумевают в роли ведущей конкретную координационную способность.

По мнению многих баскетбольных специалистов, координация и равновесие, важнейшие физические навыки, развитие которых просто необходимо для баскетболиста.

В основном, координация-это врожденная особенность, которая развивается с раннего детства, но в более старшем возрасте ее развитие нарушается из-за морфологических изменений, связанных в первую очередь, с изменениями опорно-двигательного аппарата подростка. В тоже время специфическую координацию определенного вида двигательной деятельности можно приобрести и развивать с помощью соответствующих упражнений.

Равновесие-это способность человека сохранять устойчивую позу в статистических и динамических условиях при наличии поры и без нее. Каждому отклонению тела от оптимального положения должно соответствовать усилие на восстановление такого положения игрока путем балансирования. Качество выполнения упражнения тем выше, чем меньше амплитуда балансирования.

Развитие координации и равновесия (баланса) длится до 16-17 лет, но и после этого благодаря целенаправленному тренировочному процессу возможно дальнейшее усовершенствование этих способностей. Особенное значение баланс и координация движений имеет в игровых видах спорта в баскетболе в частности, так как игроки зачастую имеют высокий рост и развитие этих физических навыков жизненно необходимо. Помимо развития и совершенствования двигательных умений, упражнения которые выполняют спортсмены, направлены на профилактику травматизма.

Каждому отклонению тела от оптимального положения должно соответствовать усилие на восстановление такого положения воспитанника путем балансирования. Качество выполнения упражнения тем выше, чем меньше амплитуда балансирования.

Для развития и совершенствования данных качеств у обучающихся мы используем различные комплексы упражнений:

-Без мяча самостоятельно выполняя задания:

1. Бег с поворотом через спину. Выполняется на носке той ноги, в сторону которой игрок собирается выполнить поворот.

2. Бег с поворотом через спину прыжком. Перед поворотом игрок выполняет остановку прыжком и без паузы поворот прыжком. Следить за тем, чтобы приземление происходило на обе ноги.

3. Бег с поворотом через спину и вращением вокруг себя. Выполнение упражнения 1, но на прямых отрезках добавляется поворот 360°.

4. Прыжки «с кочки на кочку». Прыжки с изменением направления движения (влево-вправо) с продвижением вперед и остановкой на опорной ноге в течение 2-4 с. При выполнении упражнения не терять равновесия. Упражнение выполняется с продвижением прыжками вперед.

5. Прыжки а) на двух ногах (приседания с различными положениями рук) б) на одной ноге (различные стойки с поднятием одного бедра, как с открытыми и закрытыми глазами).

На месте в парах упражнения проводятся в виде игры: а) на двух ногах (где необходимо выдавливать соперника руками пока тот не сделает шаг) б) на одной ноге (где без участия рук нужно при помощи одной ноги заставить выйти из определенного пространства другого игрока).

Упражнения с мячом.

1. Передачи в парах. Стоя на одной ноге, игроки выполняют передачи мяча друг другу, прокатывая мяч по полу. В момент передачи игрок наклоняется вперед. Во время паузы – выпрямляется. Упражнение выполняется в течение 30-40 с на каждой ноге с повторением 2-3 раза.

2. Передачи в тройках со средним игроком. Два игрока выполняют передачи мяча друг другу, при этом один игрок выполняет прямую передачу двумя руками от груди, а второй – двумя руками от груди с отскоком от пола. Средний игрок или приседает, когда передачу выполняет первый игрок, или подпрыгивает, когда передачу выполняет второй игрок. После передачи

средний игрок поворачивается лицом к игроку, у которого мяч. Игроки выполняют по 10-20 передач, а потом меняются местами. Упражнение можно повторить дважды.

3. Передачи мяча в парах в движении (комплекс):

- двумя руками от груди;
- одной рукой за спиной;
- одной рукой под ногой, на двойном шаге, в прыжке;
- двумя руками от груди, после передачи игрок выполняет поворот на 360°;
- двумя руками от груди после вращения мяча вокруг себя;
- сочетание двух последних упражнений.

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз. Завершить прохождение площадки можно броском по кольцу с двойного шага.

4. Бросок с двойного шага после поворота. Упражнение начинается от центральной линии с правой стороны площадки. Игрок выполняет ведение правой рукой и, подбегая к кольцу, и начинает делать двойной шаг. На первом шаге игрок берет мяч в руки и начинает выполнять поворот на носке правой ноги на 360°. На втором шаге он завершает поворот и выполняет бросок по кольцу одной рукой. Упражнение выполняется 10-15 раз, причем как с правой, так и с левой стороны площадки.

5. Бросок в прыжке с места после поворота на 360°. Упражнение начинается от центрального круга баскетбольной площадки. Игрок выполняет ведение правой рукой. На расстоянии 2-2,5 м он выполняет остановку прыжком на обе ноги и (без паузы) бросок по кольцу после поворота прыжком на 360°. Упражнение выполняется 10-15 раз, повороты необходимо выполнять как вправо, так и влево.

Серии упражнений на баланс и координацию также можно выполнять на руках, делая различные стойки на: прямых и согнутых руках; предплечья и кисти можно ставить под разными углами, тем самым усложнять упражнения. Дополнять задания можно с поочередным поднятием рук и ног, перемещения по площадке или поверхности (лицом, спиной, правым и левым боком). Возможны различные вариации выполнения в парах. Также во время тренировочного процесса используют: мячи различного диаметра (баскетбольные, набивные, теннисные) и специализированные тренажеры (босу, балансирующие подушки и т.д.)

Комплекс специально-беговых упражнений:

- Без мяча
- С мячом
- С партнером

Упражнения такие как: подскоки, захлесты, подъем бедра на третий шаг, т.е. выполнять движение не каждый раз чередуя ноги. В беговые упражнения включаем различные развороты, повороты, круговые движения как с мячом так и во круг своей оси, развороты во время прыжков. Если упражнения в парах то значит: беремся сначала за одну только руку, далее усложняем за две руки, добавляем вращения, усложняем упражнения мячом, мячами (двумя, тремя), одновременно вести мяч и при этом катать еще один.

Отдельные упражнения на равновесие и координацию с баскетбольными мячами:

- выполнять с одним мячом, двумя, тремя;
- выполнять самостоятельно, с партнером, партнерами, на месте и в движении;
- сочетать баскетбольные мячи с набивными, теннисными мячами;
- передачи мяча в стену, в парах используя 1-2-3 мяча, как на месте, так и в движении.

Использование в тренировочной подготовке спортсмена подвижных игр позволяет:

Получить заряд энергии (эмоцию) на время всей тренировки, если включили игры до начала процесса. Положительный заряд (эмоция) позволяет легче в психологическом плане переносить физическую нагрузку и нужную, но рутинную работу.

1. «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 водящие.
2. «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 берет его за руку, образуя цепь, и они вдвоем продолжают осаливать других игроков. Игра продолжается, пока все игроки не окажутся в цепи, после чего можно повторить игру, сменив водящего.
3. «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.
4. «Защиты 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.

В процессе спортивной подготовки, занимающихся баскетболом большое внимание уделяется развитию баланса, координации, особенно изучению технических приемов, умение сохранять динамическое равновесие в изменяющейся ситуации на площадке. Спортивная тренировка разносторонней направленности обеспечивает прирост силы мышц и специальной выносливости, координации увеличением скоростного режима.