

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ
С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ,
НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ
ЧУВСТВА МЯЧА**

**Автор: Прытов Александр Евгеньевич
учитель физической культуры МБОУ СОШ № 115**

Современный баскетбол характеризуется проявлением высокого уровня координационных способностей в самых разнообразных условиях, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности, — в условиях овладения новыми движениями, воспроизведения наиболее эффективных движений при дефиците времени и пространства, в состоянии утомления, при противоборстве соперника, при необходимости импровизации в неожиданных сложных ситуациях и др. [1]. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием координационных способностей - способности человека быстро, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, а также успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях тренировочной и соревновательной деятельности [2].

По мнению большинства ведущих баскетбольных специалистов, координационные способности — важнейшие физические способности, развитие которых необходимо как для начинающих баскетболистов, так и для игроков высокого класса [3]. Для баскетболиста высокий уровень развития координационных способностей – это основная база овладения новыми, более сложными видами двигательных действий в спортивной деятельности. От уровня совершенства координационных способностей зависит также качество выполнения сложных технических элементов [1].

Актуальность повышения уровня развития этих способностей у современных баскетболистов определяется следующими обстоятельствами:

- во-первых, координационные способности являются одной из важнейшей составляющей спортивного мастерства, во многом определяя его уровень, и неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки любого баскетболиста;
- во-вторых, растущий уровень интенсивности соревновательной деятельности и функциональной готовности игроков заставляет специалистов искать новые пути повышения координационной подготовленности баскетболистов;
- в-третьих, рост высококвалифицированных баскетболистов с годами постоянно увеличивается, что приводит к определенным затруднениям в проявлении

координационных способностей у высокорослых спортсменов, физиологически менее предрасположенных к развитию их до требуемого высокого уровня.

Указанные причины определяют необходимость разработки новых подходов, средств и методов развития координационных способностей, как у начинающих баскетболистов, так и у игроков высокого класса.

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 [3].

В современной литературе [1,4] выделяют следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей:

- оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений;
- сохранение устойчивости;
- чувство ритма;
- ориентирование в пространстве;
- произвольное расслабление мышц;
- координированность движений.

В реальной тренировочной и соревновательной деятельности все указанные способности проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии. В конкретных ситуациях отдельные координационные способности играют ведущую роль, другие — вспомогательную, при этом возможно мгновенное изменение роли различных способностей в связи с изменившимися внешними условиями [1,2,5].

Традиционные методики развития координационных способностей у баскетболистов опираются, в основном, на идею постепенного повышения степени проявления координационных способностей на первом этапе путем развития общей координации и пространственной точности, на втором этапе - на проявление первого и второго качеств в минимально короткое время, на третьем этапе - на проявление указанных способностей в короткое время в меняющихся условиях [3].

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элемент новизны. Сложность физических упражнений принято увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения средств, их вес, высоту; комбинируя двигательные навыки и движения; выполняя упражнения по сигналу и в ограниченное время [1].

Наиболее широкую и доступную группу средств для развития координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения с предметами и без них различной сложности, выполняемые в измененных условиях при разных положениях тела и его частей, элементы акробатики и др. В основе каждого отдельно взятого вида координационных способностей лежит совокупная мобилизация сенсорных систем и, в особенности, проприоцептивной чувствительности. Самые высокие результаты показывают спортсмены, хорошо чувствующие, т. е. обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей, что проявляется в совершенстве такого восприятия (чувства), как чувство мяча. Поэтому важная роль в совершенствовании координационных способностей баскетболистов, основанных на проприоцептивной чувствительности, отводится упражнениям, направленным на повышение отчетливости мышечно-двигательного восприятия или чувства мяча.

Согласно Официальным Правилам ФИБА (пункты 7.4- 7.5): размеры и вес баскетбольных мячей строго регламентированы (табл.1). По официальным правилам мини-баскетбола в России используется мяч размера 5 (табл.1). Также существуют мячи "размер 3", которые чаще всего используется для тренировки дриблинга у баскетболистов или для тех, кому мячи "размера 5" все равно слишком велики [6].

Таблица 1. Официальное разделение баскетбольных мячей по размерам

Размер	Назначение	Длина окружности,	Масса, г
--------	------------	-------------------	----------

		мм	
Размер 7	соревнования среди мужчин	750—780	567—650
Размер 6	соревнования среди женщин	720—740	500—540
Размер 5	соревнования по мини-баскетболу среди юношей и девушек	690—710	470—500
Размер 3	используется для тренировки дриблинга	560—580	300—330

Одними из наиболее эффективных упражнений для развития чувства мяча у баскетболистов являются своего рода жонглирования мячами. Ниже приведены некоторые из них:

- вращения одного мяча вокруг шеи, туловища, одной выставленной вперед и в сторону ноги, стоящих вместе полусогнутых ног, поочередно вокруг обеих ног ("восьмерка") и различные их сочетания;
- жонглирования двумя мячами одной рукой, двумя руками, с подбрасыванием одного мяча и вращением другого вокруг туловища, вокруг одной ноги, вокруг обеих ног поочередно, а также с ударом (несколькими ударами) одного мяча об пол;
- подбрасывание одного мяча из положения стоя с последующим изменением положения тела: поворотом, приседанием, принятием упора лежа и последующей ловлей мяча, не коснувшегося пола.
- жонглирование тремя мячами и др.

На успешное освоение этих упражнений баскетболистами оказывают влияние возраст, собственные габариты спортсмена, размеры и вес баскетбольных мячей. Например, вращение мяча вокруг частей тела для юных баскетболистов

затруднительно в виду малых собственных габаритов (длины рук и ног) и большого объема мяча, а достаточно большой вес затрудняет подбрасывание мяча.

Для более успешного освоения упражнений данного типа повсеместно используются теннисные мячи. Однако практически не находят применения различные медицинболы, мячи со смещенным центром тяжести и баскетбольные мячи различных размеров - мячи 7-го, 6-го, 5-го и 3-го размеров.

В то же время, учитывая, что упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пока они не выполняются автоматически, "продлить" продуктивность упражнений с мячами для баскетболистов высокого класса можно используя в дальнейшем мячи большего размера, веса или со смещенным центром тяжести, а также их различные сочетания.

Список литературы:

1. Горчакова Н.А., Гудивок Я.С., Гунина Л.М. [и др.]. Фармакология спорта / под общ. ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. - К. : Олимп. л-ра, 2010 - 640 с.
2. Холодов, Ж.К. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.
3. Скрипец Э.Б. Развитие координационных способностей у баскетболистов / Э.Б. Скрипец // Физическая культура. Все для учителя! - 2011. - № 1.
4. Солопов И.Н. Специфические восприятия про спортивной деятельности / И.Н. Солопов; под общ. ред. С.В. Клаучек, Н.Н. Сентябрева. Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2007. - 184 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин - М., 2003 г - 196 с.
6. Официальные Правила Баскетбола 2012, утверждены Центральным Бюро ФИБА, Рио-де-Жанейро, Бразилия, - 29 апреля 2012 г.