

**И.И.Таран
А.Г. Беляев**

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ

Учебно-методическое пособие

Великие Луки, 2016

В учебно-методическом пособии предпринята попытка обобщить современные теоретические положения и практический опыт по проблеме формирования координационных способностей в баскетболе. В пособии рассматриваются вопросы терминологического характера, представлены факторы, физиологические основы, сенситивные периоды, средства и методы формирования координационных способностей. Практическая часть пособия содержит большой набор основных и специальных, индивидуальных и групповых упражнений для формирования координационных способностей баскетболистов разной квалификации.

Содержание пособия предназначено для студентов, тренеров, учителей физической культуры и слушателей курсов повышения квалификации.

Учебно-методическое пособие подготовлено к.п.с.н., доцентом кафедры теории и методики спортивных игр ВЛГАФК И.И. Таран и старшим преподавателем кафедры теории и методики спортивных игр ВЛГАФК А.Г. Беляевым.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
<u>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</u>	
ПОНЯТИЕ И ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	6
ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ	14
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	23
СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	28
ЗНАЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ.....	34
ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	40
КЛАССИФИКАЦИЯ И ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ.....	43
КЛАССИФИКАЦИЯ И ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ.....	49
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	53
<u>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</u>	
СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	61
СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	75
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	128
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	146
ЛИТЕРАТУРА	154

ВВЕДЕНИЕ

Совершенствование отечественной системы подготовки квалифицированных спортсменов требует постоянного поиска новых методических подходов к организации и содержанию учебно-тренировочного процесса, к отбору средств специальной подготовки в соответствии с тенденциями развития соревновательной деятельности.

Отличительной особенностью современного баскетбола, по мнению многих специалистов, является придание процессу игры активного, динамичного, атакующего характера, увеличение количества сложных и неожиданных игровых ситуаций в достижении единой цели - забросить мяч в корзину соперника. Существенно повысилось значение рациональной техники и ее вариативности при экономизации движений, усложнились тактические действия и тем самым уменьшилась их информативность для команды соперника. Участие в игре с высокой интенсивностью действий в нападении и защите заставляет каждого баскетболиста владеть совершенным технико-тактическим мастерством, быстро ориентироваться на площадке, принимать верные решения и быстро их реализовывать в условиях постоянно меняющейся ситуации при дефиците времени и пространства.

В теории и практике спорта активно разрабатываются вопросы управления движениями в видах спорта, имеющих высокую вариативность технического мастерства спортсменов, анализируются представления о месте координационных способностей в общей структуре подготовленности спортсмена, определяются критерии измерения координационных способностей. Ученые единодушно считают, что координационная тренировка является одной из важнейших и неотъемлемых частей комплексного тренировочного процесса, но вместе с тем остается до сих пор одним из наименее разработанных разделов спортивной подготовки и одной из «недооцененных задач».

В основном содержании пособия обобщены многочисленные результаты теоретических исследований координационных способностей ведущих отечественных и зарубежных специалистов Н.А. Берштейна, Л.П. Матвеева, В.И. Ляха, Ю.В. Верхошанского, В.Н. Платонова, Ю.Ф. Курамшина, З. Витковски и других, а также