

**И.И.Таран  
А.Г. Беляев**

**КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ**

**Учебно-методическое пособие**

**Великие Луки, 2016**

А

Утверждено Учёным Советом ФГБОУ ВО ВЛГАФК (март, 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.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

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

## 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