

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**Координация движений и быстрота  
как ведущие качества при подготовке  
баскетболистов в условиях вуза**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Брест 2014

УДК 796  
ББК 75.711

Методические рекомендации направлены на оказание помощи в развитии физических качеств баскетболистов, занимающихся в спортивных секциях. В методических рекомендациях предлагаются методы развития физических качеств – быстроты, скоростно-силовой подготовки, развитие координации, выносливости приводятся специальные физические упражнения, направленные на развитие физических качеств студентов, занимающихся баскетболом.

Данная работа рекомендована студентам и преподавателям, ведущим занятия по баскетболу в спортивных секциях и желающим самостоятельно заниматься данным видом спорта.

Составители: С.И. Юрчик, старший преподаватель  
В.Ф. Юрчик, старший преподаватель

Рецензент: кафедра спортивных дисциплин учреждения образования  
«Брестский государственный университет им. А.С.Пушкина»,  
заведующий кафедрой, к.п.н., доцент К.И. Белый

## ВВЕДЕНИЕ

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры баскетболист пробегает около четырех километров и делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 26 метров, выполняет около 100 прыжков при постоянной смене направления, частых остановках и поворотах. Поэтому физическая подготовка, направленная на развитие специальных физических способностей будет занимать главное место для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Физическая подготовка в баскетболе складывается из общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь. Общая физическая подготовка – это процесс, направленный в основном на разно-стороннюю физическую подготовку и повышение уровня общей работоспособности организма. При организации общей физической подготовки на учебно-тренировочном процессе необходимо обратить внимание на развитие силы и скоростно-силовых качеств, быстроты, гибкости, выносливости и координационных способностей.

В процессе физической подготовки необходимо уделять особое внимание на развитие координационных способностей и быстроты. Это связано с тем, что баскетболисту приходится выполнять большое количество прыжков, которые позволяют овладеть ему мячом при подборе, передаче и броске мяча в корзину, эффективно выполнять броски в прыжке и т.д. Специальная физическая подготовка должна быть направлена на развитие координационных способностей, быстроты и скоростно-силовых качеств. Эффективность любого игрового приема не только зависит от степени совершенства владения его техникой, но во многом предопределяется достигнутым уровнем развития специальных физических качеств. Результативность баскетболиста требует проявления на должном уровне скоростно-силовых качеств и координационных способностей в сочетании с быстротой движений и мышления. Важно также развивать специальные виды выносливости. Все перечисленные физические качества находят свое взаимосвязанное воплощение при осуществлении игроком того или иного приема техники игры. Чем выше уровень развития значимых для баскетбола физических способностей, тем больше возможностей для расширения и совершенствования их технического мастерства.

Баскетбол относится к коллективным видам игровой деятельности, следовательно, требует тесного сотрудничества партнеров по команде. Кроме этого, технические приемы баскетболисты выполняют на максимальной скорости, в опорном и безопорном положении или в трудных для координации движений условиях, т.е. в экстремальных ситуациях. Данные методические рекомендации посвящены проблеме развития координации движений и быстроты, как ведущие качества при подготовке баскетболистов в условиях вуза. Представлены специальные физические упражнения для развития быстроты и координационных способностей.

# ГЛАВА I. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

**Физическая подготовка** – это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей, органов и систем организма обучаемых, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры. Физическая подготовка должна быть связана с технико-тактической и соревновательной подготовкой. Физическая подготовка складывается из общей и специальной, между ними существует тесная связь.

Успешность в решении задач физической подготовки зависит также от правильного выбора и умелого применения методов.

## *1.1 Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании.

### *Задачи общей физической подготовки:*

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формированию осанки;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей (ловкости), выносливости, гибкости);
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаний, плаваний и др.);
- укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих главную нагрузку в спортивной игре при выполнении специальных заданий на тренировке и в соревнованиях.

Средства, которые используют для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на группы: общеразвивающие упражнения, стретчинг и занятия другими видами спорта (по отношению к избранной спортивной игре).

*Общеразвивающие упражнения* направлены на развитие быстроты, силы, координационных способностей, гибкости, выносливости; на совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании; на укрепление связочного аппарата, голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т.д.; на формирование правильной осанки.

### *Методы развития силы:*

1. Метод кратковременных усилий характеризуется выполнением упражнения, при котором обучаемый проявляет силу, наибольшую для него в данном тренировочном занятии. По интенсивности это максимальные, или предельные усилия – 90-100 % от максимальных и субмаксимальные, или околопредельные усилия – 80-90 % от максимальных результатов. Количество повторений в одном подходе в упражнении с максимальным усилием – 1, число подходов – 2-3, интервал отдыха – 2-5 мин, субмаксимальным усилием соответственно – 2-3 повторения, 3-6 подходов и 3-4 мин.

2. Метод непредельных усилий – 30-50 % от максимальных, проявляемых при предельной скорости выполнения упражнений. Число повторений – 10-16, число подходов 3-5, интервал отдыха – 2-3 мин.

3. Метод сопряженного (совмещенного) воздействия. Характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев. Например, выполнение приема игры с отягощением.

#### *Методы развития быстроты:*

1. Повторный метод. Суть его сводится к выполнению упражнений с околопредельной, максимальной и превышающей ее скоростью. Учитывая большую роль быстроты реакции в спортивных играх, следует отдельно выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту выполнения отдельных движений и заданий. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота – от 5 до 15- 20 с. Период отдыха между упражнениями должен подготовить спортсмена к работе – он колеблется от 30 с до 5 мин в зависимости от характера упражнений и состояния обучаемого.

2. Увеличение скорости движущегося объекта. Например, при обучении задерживанию мяча.

3. Увеличение внезапности появления объекта. Например, при ловле мяча в баскетболе спиной к передающему. Вначале мяч посылается передачей по высокой траектории в стену; затем траекторию снижают, а скорость отскока мяча увеличивают.

4. Метод сопряженного воздействия. Например, перемещения с отягощением и т.п.

5. Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Например, стартовый рывок из необычного исходного положения, с отягощением, бег или прыжки с преодолением сопротивления амортизатора и т.п.

6. Выполнение упражнений в облегченных условиях с более высокой скоростью, например, бег под уклон.

7. Игровой метод. Выполнение упражнения на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

8. Соревновательный метод. Выполнение заданий с предельной скоростью в условиях соревнования.

#### *Методы развития выносливости*

1. Переменный метод. Непрерывное чередование ускорений и медленного бега, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью и т.д.

2. Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности. Сокращается время игры (таймов), однако необходимо проводить их более интенсивно. Увеличивается число приемов по сравнению, с тем как это имеет место в игре.

3. Уменьшение интенсивности нагрузки при увеличении продолжительности. Увеличение игрового времени, числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

4. Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений. Обучаемому приходится последовательно выполнять упражнения для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях. Для развития игровой выносливости обучаемые выполняют поточно ряд имитации технических приемов, а также сами приемы.

#### ***Методы развития гибкости***

1. Направлен на развитие подвижности в тех суставах, которые участвуют в выполнении приемов игры, на растягивание мышц и сухожилий. Упражнения выполняют с большой амплитудой: различные наклоны, вращения, взмахи и т.д.

2. Упражнения для развития гибкости делят на активные и пассивные: активные выполняются без отягощений и с отягощениями, пассивные – с помощью партнера или с отягощениями. Упражнения проводят сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Наряду с основными упражнениями на развитие гибкости необходимо учитывать обучаемых умению расслабляться.

3. При выборе средств и методов физической подготовки необходимо учитывать возрастные особенности обучаемых и уровень их подготовленности.

4. Воздействие собственно средств спортивной игры на разностороннее физическое развитие и функциональное состояние организма полностью зависит от уровня овладения навыками игры. Поэтому на начальном этапе занятий спортивная игра по технике и тактике и двусторонняя игра могут не оказывать должной физической нагрузки на организм занимающихся. Чтобы нагрузка была оптимальной, в занятиях применяются широкий круг общеразвивающих и подготовительных упражнений.

#### ***1.2 Специальная физическая подготовка***

***Специальная физическая подготовка*** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественно развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

##### ***Задачи специальной физической подготовки:***

1. развитие физических способностей, специфичных для спортивной игры (скоростно-силовых качеств, скоростных возможностей, силы, выносливости);

2. развитие качеств, обуславливающих успех тактических действий обучаемого (скорость перемещения, прыгучесть, быстрота реакции и т.д.).

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать физические способности, специфические для конкретной спортивной игры. Сюда входят упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, наблюдательности, быстроты ответных действий, быстроты перемещения (работа ног), прыгучести, умения быстро переходить из статического положения в движение и останавливаться после быстрого перемещения, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры, координационных способностей (ловкости), гибкости, необходимых для овладения рациональной техникой игры; специальной выносли-

ности (прыжковой, скоростной, силовой); акробатические упражнения, упражнения по технике и тактике игры; двусторонняя игра.

Подготовительные упражнения по способу выполнения делят на упражнения без предметов, с предметами – набивными мячами, скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями и другими отягощениями (для звеньев тела и всего тела), на тренажерах. Большое место занимают специально отобранные и разработанные игры и эстафеты.

Основными средствами специальной физической подготовки спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения и его отдельных фаз. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваиваются одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для достижения высокого результата в избранном виде спорта.

К соревновательному упражнению относятся собственно соревнования, т.е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат.

#### *Развитие специальной быстроты*

Под быстротой понимается способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для конкретных ситуаций время. Ее значение при обучении быстрому прорыву трудно переоценивать. «Скорость и еще раз скорость» - вот основной девиз команд, взявших на вооружение стремительное нападение. К элементарным формам проявления скоростных способностей относятся: время простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движений.

Простая реакция спортсмена – это ответ определенным движением на заранее известный, хотя и внезапно проявляющийся сигнал (например, старт в беге, выпрыгивание при розыгрыше спорного мяча), латентное (скрытое) время простой реакции невелико и зависит от наследственности, возраста, спортивной специализации и т.п.

Для баскетбола характерны проявления сложных реакций, таких как реакция на движущийся объект (мяч, партнер) и реакция выбора, когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, наиболее адекватное данной ситуации. Квалифицированные игроки достигают высокого уровня развития быстроты как простой, так и сложной реакции благодаря развитию умения предвидеть ситуации и реагировать не на само движение, а на подготовительные действия к нему (антиципирующая реакция – предвидения).

В баскетболе под быстротой одиночного движения подразумевают быстроту выполнения передачи, броска, быстрой внезапной остановки, перехвата мяча, прыжка, добивания мяча в кольцо. Поставленный в сложное положение баскетболист должен успеть, опередив соперника, выполнить одиночное или комплекс движений.

Частота движений – это способность к выполнению максимального количества движений в каком – либо отрезке времени. Для баскетболиста – это прежде всего быстрота передвижений, определяемая темпом движений рук и ног и длиной шага спортсмена, быстрота различных последовательных действий с мячом и без мяча, обеспечивает эффективную контратаку. При этом следует знать, что структура двигательных способностей в беге у спортсменов вариативна. У одних спортсменов недостаточно быстрое стартовое ускорение, но хорошие способности удерживать дистанционную скорость, у других наоборот. Подобную вариативность следует учитывать при подборе средств в тренировке.

Быстрота перечисленных движений определяется сократительными свойствами мышц, их силой, биомеханическими характеристиками.

Развивая быстроту баскетболистов, нужно помнить о следующем: в баскетболе передвижения без мяча составляют наибольшее время участия в игре. При этом скоростные движения носят самый разнообразный характер. Для этого подбирают упражнения избирательного воздействия:

- на быстроту реакции;
- на развитие быстроты отдельных движений;
- на развитие частоты движений.

А с другой стороны, учитывая особенности проявления в игровой деятельности скоростных способностей, необходимо подбирать средства и методы комплексного, целостного воздействия на эти способности.

При подборе упражнений на движущийся объект необходимо:

- 1) постоянно удерживать в поле зрения движущийся мяч;
- 2) предугадывать наиболее вероятное перемещение мяча (упреждающие или реакции антиципации);
- 3) расширять способности восприятия, оценки и ответной реакции на усложненные ситуации в упражнениях (с увеличением числа мячей, на уменьшенной площадке, варьирование скорости полета мяча с помощью катапульты, пушек).

Игроки команд, применяющие быстрый прорыв, выполняют во время игры большое количество ускорений. Бег с ускорением или рывки – важный технический прием баскетбола, обучением которому следует заниматься с первых дней занятий спортсменами. Успешный рывок требует исполнения отдельно или в сочетании таких приемов, как изменение направления движения, темпа, поворотов, финтов, стартов и остановок. Рывок всегда следует выполнять по кратчайшему расстоянию, по прямой линии. Закругленная линия рывка, как правило, занимает больше времени и позволяет защитнику вернуться назад и восстановить защитную позицию. Для правильного выполнения рывков необходимо следить за исходным положением ступней ног. Слишком широкая стойка не позволяет быстро и своевременно выполнить рывок. Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делаются короткими и очень резкими, с постановкой ноги с носка. Туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, движутся в такт шагов и активно помогают ускорению. Голова приподнята, игрок смотрит в направлении движения, затем голова поворачивается в направлении ожидаемой передачи.

Также следует помнить, что для совершенствования быстроты выполнения какого-либо технического приема, например броска в баскетболе, нужно создать условия, в которых игрок вынужден выполнять этот прием быстро. Например, два игрока поочередно максимально быстро передают мяч третьему игроку для выполнения бросков с точек. Очень полезны упражнения и игры с различными по весу мячами, можно уменьшать размеры площадки и активизировать противодействия противника.

При совершенствовании частоты движений применяются циклические упражнения и упражнения избранного вида спорта с соответствующими биомеханическими параметрами тренируемых движений. С уменьшением темпа выполнение скоростных упражнений следует прекращать. Целесообразно выполнять такие упражнения с использованием облегчающих условий (бег под уклон, бег с тяговыми устройствами, с передвижной подвеской); можно применять бег за лидером (быстрым спортсменом, мячом звуколидером и др.).

Перечисленные выше подходы совершенствования частоты движений в полной мере используются и для комплексных форм быстроты, при этом необходимо подбирать такие задания, которые отвечали бы следующим требованиям:

1. Техника движения должна быть освоена игроком, чтобы волевые усилия были направлены не на способ, а на быстроту выполнения. Постепенно сложность упражнений можно повышать.

2. Упражнения должны подбираться с таким учетом, чтобы их можно было выполнять на максимальных (предельных) скоростях. Такие упражнения обычно называют скоростными. Увеличить быстроту таких упражнений можно повышая взрывную силу, увеличивая амплитуду движений (гибкость) и улучшая технику движений.

3. Длина дистанции должна быть такой, чтобы к концу ее скорость не снижалась. На набор скорости у спортсмена уходит 4-5 с. И еще 1-2 с набранную скорость следует держать. Таким образом, минимальная дистанция, которую следует применять для совершенствования максимальной скорости, должна пробегаться за 5-7 с.

4. Повторение упражнения необходимо начинать на фоне восстановления, чтобы последующее повторение могло быть выполнено с максимальной скоростью.

5. Заканчивать повторения надо тогда, когда скорость от повторения к повторению начнет заметно снижаться или будут увеличиваться паузы отдыха. Не следует работать над быстротой в утомленном состоянии. Если спортсмен проделал большую работу, его мышцы «закислены». Лактат в крови – враг скорости. Поэтому работа над скоростью в утомленном состоянии не дает эффекта.

Большинство скоростных упражнений выполняют с использованием повторного метода, но на различных этапах подготовки применяют игровой, соревновательный и метод сопряжения воздействий. Соревновательный и игровой методы – прекрасное дополнение к повторному методу, создающее высокий эмоциональный подъем, положительно влияющий на предельную реализацию скоростных качеств.

Из числа упражнений для развития быстроты можно рекомендовать следующие:

1. Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках от 5 до 20 м из различных исходных положений (стойка баскетболиста лицом, боком и к стартовой линии), с изменением направления.

2. Бег на месте с акцентом на частоту движений в течение 1,5-2 с с последующим ускорением на 5-7 м в направлении брошенного тренером мяча или вдогонку за партнером.

3. Пробежание отрезков в принудительных условиях (бег под уклон).

4. Рывки с поясом-отягощением.

5. Бег на песке, мелководье и т.п.

6. Бег по наклонной дорожке ~ 15-20 м.

7. Бег с укороченной длиной шага, но большей частотой ~ 15-20 м.

### ***Развитие скоростно-силовых способностей***

Баскетболист, участвующий в быстром прорыве, выполняет разнообразные действия, носящие скоростно-силовой характер, где наряду с силой требуется высокая скорость движения. Само название этих способностей свидетельствует о «своего рода соединении силовых и скоростных способностей», в основе которых лежат функциональные свойства мышечной системы, развивающей значительные напряжения в скоростных действиях. Различные прыжки, передвижения, действия игроков с мячом в виде мощных передач, бросков и др. требуют определенных усилий и минимального времени выполнения. Одним из проявлений этих способностей является «взрывная сила» — способность максимально быстро наращивать степень преодолеваемой силы.

Развивать «взрывную» силу мышц помогут следующие упражнения:

1. Прыжки через гимнастические скамейки или барьеры. Высота барьера варьируется в зависимости от возраста занимающихся. За одну тренировку выполняется 7-9 серий из 8-10 прыжков.

2. Прыжки в глубину (начальная высота спрыгивания не более 30 см) с мгновенным напрыгиванием на тумбу или гимнастическую скамейку.

3. Серийные прыжки с доставанием рукой отметки на высоте, индивидуальной для каждого игрока. Прodelать 2-4 серии из 5-10 попыток с паузами между сериями 3-5 мин. Обычно такие паузы заполняются легкой неинтенсивной работой. Если паузы должным образом не выдерживаются, то развитие взрывной силы мышц подменяется развитием прыжковой выносливости.

Из упражнений можно также рекомендовать подскоки через скакалку на одной и двух ногах. Стараться, чтобы подскоки были пружинистыми, ноги в коленях не сгибать. Хороший эффект дают прыжки на одной ноге с продвижением вперед, с ноги на ногу, прыжки вверх с разбега, доставая при этом какой-нибудь предмет.

Для развития прыгучести наиболее полезным является упражнение «добывание мяча в щит». Хороший эффект дают прыжки с места в длину вперед и назад. Можно использовать прыжковые имитационные упражнения, толкание, метание, упражнение в отягощенных поясах, жилетах, в утяжеленной обуви, перчатках и т.д.

Тренировочные формы соревновательных упражнений предполагают выполнение скоростно-силовых упражнений непосредственно в реальных условиях игровой деятельности и технико-тактических действий. Это могут быть, например, передачи набивными мячами или с отягощениями на поясе, ногах, руках. Вес отягощения подбирается индивидуально. Главное – не должна искажаться основная структура движения.

Таким образом, специально-подготовительные и соревновательные силовые упражнения направлены на развитие способностей, специфичных для избранного вида спорта, и ориентированы на максимально возможную степень их проявления в условиях соревновательной деятельности. При этом следует помнить о принципе постепенного увеличения силовой нагрузки. Прежде всего, сначала необходимо применять средства общеподготовительные и в завершении – основные (или соревновательные). Е.Р. Яхонтов (2005) наглядно представил последовательность использования средств силовой подготовки в баскетболе в виде пирамиды, основанием которой являются упражнения, развивающие силовую выносливость, после которых акценты делаются на развитие максимальной силы и далее на взрывную силу. Именно благодаря подобной последовательности применяемых силовых упражнений спортсмен достигает высокого силового потенциала, обеспечивающего успешность скоростных действий в соревновательной деятельности.

#### *Развитие координационных способностей*

*Координация* – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Сложность управления опорно-двигательным аппаратом заключается в том, что тело человека состоит из значительного количества биозвеньев, которые имеют более ста степеней свободы. По точному выражению Берштейна (1947), координация движений и есть не что иное, как преодоление чрезмерных степеней свободы наших органов движения, то есть превращение их в управляемые системы. Это значит, что если нет элемента неожиданности. То не возникает спрос на какие-либо переключения. Движения должны приводить не только к нужному результату, но приводить к нему рационально. Необходимо, чтобы эти движения выполнялись точно, рационально, в необходимый момент, даже если условия выполнения меняются.

Слово «координация» латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение, упорядочение. Относительно двигательной деятельности человека употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды. Например, поскользнувшись, один человек с помощью компенсаторных движений восстанавливает равновесия, а другой – падает. Очевидно, первый из них имеет более высокий уровень согласованности движений, а следовательно, и более развитые координационные способности.

Особое значение в физической подготовке баскетболистов, наряду с другими факторами, отводится развитию координационных способностей. Актуальность повышения уровня развития этих способностей у современных баскетболистов определяется следующими обстоятельствами:

во-первых, координационные способности относятся к спортивно важным качествам баскетболистов и закономерно включаются в содержание специальной физической подготовки игроков;

во-вторых, повышение интенсивности соревновательно-игровой деятельности заставляет тренеров искать новые пути повышения координационной подготовленности баскетболистов;

в-третьих, в мировом баскетболе отмечаются тенденции значительного повышения уровня технической оснащенности игроков, применения новых неожиданных приемов, финтов, дальних бросков в кольцо и других тактико-технических действий, которые основываются на тщательной физической подготовке с применением упражнений на развитие координационных способностей;

в-четвертых, рост высококвалифицированных баскетболистов с годами постоянно увеличивается. Это обстоятельство приводит к определенным затруднениям в проявлении координационных способностей у высокорослых спортсменов (например, при подборе мяча с площадки игровой). Указанные причины определяют необходимость разработки новых подходов, средств и методов развития координационных способностей как у начинающих баскетболистов, так и у игроков высокого класса. Изучение данных специальной научной и методической литературы показывает, что в последние годы проводится сравнительно много исследований, посвященных различным проблемам, связанным с занятиями баскетболом. Однако исследования, посвященные развитию координационных способностей баскетболистов, встречаются довольно редко.

В.Н. Платонов выделяет следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей:

- способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движения;
- способность к сохранению устойчивости позы (равновесия);
- чувство ритма;
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к произвольному расслаблению мышц;
- согласованность движений

Для воспитания координационных способностей рекомендуют упражнения, включающие элементы новизны, связанные с мгновенным реагированием на меняющуюся обстановку, а также упражнения, координационная сложность которых повышается от занятия к занятию. Координационная сложность упражнений может быть увеличена повышением требований к точности движений, их взаимной согласованности, внезапностью изменения обстановки.

Очень эффективны для воспитания ловкости упражнения, тренирующие вестибулярный аппарат, например различного рода кувырки, полеты-кувырки через препятствия, перевороты, прыжки с поворотами, всевозможные круговые

перекаты, выполняемые различными способами и в различных соединениях, кувырки вперед, вперед в сед ноги врозь, вперед с выпада, с прыжка, назад, прыжки на 360 градусов, кувырки вдвоем с захватом голени, перевороты в сторону («колесо»), перевороты с опорой на руки и на голову, подъемы разгибом.

В процессе воспитания координационных способностей применяют различные методические приемы:

- 1) зеркальное выполнение упражнений;
- 2) изменение скорости или темпа движений;
- 3) усложнение движения с помощью задания типа жонглирования;
- 4) варьирование тактических условий выполнения игровых упражнений;
- 5) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- 6) варьирование условий выполнения упражнений.

#### *Развитие специальной выносливости*

**Выносливость** – это способность противостоять утомлению. В связи с повышением на современном этапе интенсивности и напряженности нагрузок в баскетболе роль выносливости неоспорима, а при использовании быстрого прорыва особенно. Специальная выносливость способствует длительному ведению игры с высокой интенсивностью и возможно частому и результативному применению прорывов.

Например, в баскетболе бывают случаи, когда в длительном матче одни игроки снизили активность игровых действий, точность попаданий, а другие еще могут продолжать действовать активно и результативно. В этом случае одни спортсмены выносливы, а другие нет.

Несмотря на утомление, возникающее в результате многочисленных контратак, требующих высокого уровня скоростных качеств, значительно эмоционального и умственного напряжения, большого расхода энергии, внимания, спортсмен должен сохранять в матче требуемый уровень проявления физических качеств, психических процессов, сохранять стабильность выполняемых технико-тактических действий при многочисленных сбивающих факторах, стремиться к высокой эффективности своих действий.

Для развития специальной выносливости рекомендуется включать беговые, прыжковые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Продолжительность работы в зависимости от ее интенсивности следует постепенно увеличивать от 15-20 с до 1-1,5 мин, сокращая интервалы отдыха между повторениями от 1,5 мин до 30 с, число повторений в серии 3-4. Для ликвидации значительной части кислородного долга отдых между сериями следует выдерживать в пределах 3-5 мин.

Развивать специальную выносливость также можно в занятиях с отягощениями (специальные пояса – утяжелители, манжеты и т.п.).

Кроме этого, целесообразно включать в тренировочные занятия многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике, в том числе и в быстром прорыве. Не следует забывать, что специальную выносливость развивают на базе высокого уровня общей выносливости.

## **ГЛАВА II. ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

Обучение навыкам игры в баскетбол рассматривается как успешное лишь в том случае, если занимающиеся могут результативно использовать свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства. Формирование взаимосвязей между отдельными компонентами подготовленности составляет основу обучения игровой деятельности. Задача педагога – научить своих учеников в игре максимально реализовывать свои физические способности при выполнении технических приемов; эффективно выполнять игровые действия, состоящие из нескольких приемов техники; избирательно использовать свой технический арсенал в ответ на изменения игровых ситуаций; адекватно воспроизводить сочетания тактических действий. Соответственно после достижения положительных результатов в обучении основам техники, тактики игры и развития базовых физических качеств педагогическая деятельность должна быть направлена, прежде всего, на взаимосвязанное совершенствование значимых компонентов игровой деятельности. Поэтому в данной главе мы остановимся на формировании двухкомпонентных взаимосвязей между навыками техники игры и значимыми для их эффективного использования в игровых условиях физическими способностями.

Как уже отмечалось, специфической особенностью игры в баскетбол является комплексное проявление практически всех физических качеств. Однако воспроизведение отдельных приемов техники игры происходит под знаком реализации базовых для них компонентов физического потенциала. Так, например, наиболее значимыми для ловли мяча являются координационные способности; передачи мяча связаны с достаточным уровнем развития скоростно-силовых качеств верхних конечностей и разновидностей быстроты; эффективное использование ведения мяча требует высокой степени развития координационных способностей и скоростных качеств, а для бросков мяча в корзину главенствующими выступают координационные способности и скоростно-силовые качества.

К формированию взаимосвязей между компонентами технической и физической подготовки занимающихся следует приступать по мере развития на должном уровне базовых физических способностей и овладения рациональной структурой технических приемов.

При обучении и совершенствовании техники ловли и передачи мяча эффективно развиваются координационные способности, скоростно-силовые качества и быстрота. С этой целью мы рекомендуем специальные упражнения.

### ***2.1 Специальные упражнения с мячом для развития координационных способностей***

Упр.1. Выполнение разновидностей приема на месте после собственного подбрасывания мяча вверх над собой в сочетании с разнообразными двигательными действиями после выпуска мяча:

– хлопок или несколько хлопков в ладони над или за головой, за спиной, спереди или сзади на уровне колен, у пола, под ногой и т.п.;

– смена положений тела: присед, сед на полу, упор лежа, выпад вперед или в сторону, сед на одной ноге и т.п.;

– повороты на 180 - 720° переступанием, прыжками на одной или двух ногах;

– элементы акробатики: кувырок вперед или назад, переворот в сторону, равновесие на одной ноге («ласточка») и т.п.

Упр.2. Ловля мяча после отскока от пола с элементами жонглирования:

– из и.п. – стойка ноги врозь – игрок направляет мяч двумя руками в пол между ногами спереди – назад или в обратном направлении с последующим захватом мяча двумя руками за спиной или перед собой;

– то же, но в широкой стойке правая или левая нога впереди с ударом мяча в сторону и ловлей сбоку от себя.

Упр.3. Индивидуальные упражнения в ловле мяча после отскока от стены с элементами жонглирования:

– ловля мяча на различной высоте, чередуя и.п.: сидя, стоя на коленях, лежа и т.п.;

– изменение и.п. после выпуска мяча в стену (например, выпустить мяч стоя – поймать сидя на полу и т.п.);

– то же, но со сменой и.п. прыжком на одной или двух ногах (например, из широкой стойки прыжок в положение «ноги скрестно» и т.д.);

– ловля катящегося от стены мяча после прыжка через мяч толчком двумя ногами и поворота кругом;

– ловля мяча, отскочившего от пола, после прыжка через мяч в положении «ноги врозь» и поворота кругом.

Упр.4. Разновидности ловли мяча после его подбрасывания над головой в сочетании с челночными перемещениями на коротких отрезках (до 1,5 м) рывком, приставными шагами, прыжками на одной или двух ногах с касанием рукой ориентиров на полу.

Упр.5. Ловля на месте мяча, посланного партнером:

– с чередованием траектории полета мяча;

– с чередованием направления полета мяча;

– с разных дистанций и с различным усилением.

Упр.6. То же, но в различных и.п.: сидя, лежа на спине, лежа на животе и т.п.

Упр.7. Ловля-передача мяча сидя на полу в сочетании с различными движениями ногами: поочередно сгибая-разгибая их на весу, скрестные движения прямыми ногами и т.п.

Упр.8. Ловля мяча, посланного партнером в стену из-за спины игрока.

Упр.9. Ловля нескольких мячей, поочередно посланных игроком в стену (2; 3 мяча): после отскока мяча от пола, после отскока мяча от стены.

Упр.10. Жонглирование несколькими мячами (2-4), подбрасывая их в воздух одной или двумя руками.

Упр.11. Поочередная ловля нескольких мячей, посланных одним или несколькими партнерами.

Упр.12. Ловля преднамеренно неточных передач партнера с перемещением к мячу.

Упр.13. То же, но с передачами мяча поочередно двумя или тремя партнерами.

Упр.14. Выполнение ловли – передачи в движении двумя мячами в парах, двумя или тремя мячами в тройках с перемещением вдоль площадки.

### *2.2 Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств в процессе передачи и ловли мяча*

Упр.1. Разновидности передач на месте в различных положениях (стоя, сидя, лежа), варьируя дистанцию, траекторию и направление полета мяча.

Упр.2. То же, но набивными мячами.

Упр.3. Серийное выполнение избранного способа передач поочередно баскетбольным и набивным мячами.

Упр.4. Передачи баскетбольным и набивным мячами на дальность из различных и.п.

Упр.5. Ловля – передача баскетбольного мяча в одном прыжке в парах.

Упр.6. То же, но используя 2-3 мяча в тройках, четверках и т.д.

Упр.7. Выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке, в сочетании с прыжками – толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку, стоя боком к ней; мяч направляется по навесной траектории над скамейкой.

Упр.8. То же, но с прыжками через вращающуюся большую скакалку: два партнера вращают скакалку, третий набрасывает мяч прыгающему игроку.

Упр.9. Ловля-передача мяча в одном прыжке с продвижением вдоль площадки: в парах – одним и двумя мячами; в тройках – двумя и тремя мячами (один из партнеров передвигается спиной вперед).

### *2.3 Специальные упражнения для развития быстроты в процессе передачи и ловли мяча*

Упр.1. Передачи мяча в стену в течение определенного отрезка времени (24-30с) с установкой на выполнение максимального числа повторений.

Упр.2. То же, но с заданием выполнить как можно быстрее заданное количество передач.

Упр.3. То же, но передачи в парах и в различных и.п.: стоя, сидя, лежа и т.п.

Упр.4. Передачи двумя мячами в стену с элементами жонглирования:

– ловля осуществляется после отскока мяча от пола;

– то же, но после ловли успеть выполнить удар мячом в пол, а затем послать мяч в стену;

– то же, но перед передачей выполнить мячом «петлю» вокруг туловища (на уровне пояса) или вокруг ног (на уровне колен);

– ловлю и передачу осуществлять непосредственно после отскока мяча от стены, не дав ему коснуться пола.

Упр.5. Передачи двумя мячами в две стены, стоя в углу зала.

Упр.6. Подбросить один мяч на предельную высоту, а вторым выполнить максимальное количество передач в стену до момента касания площадки подброшенным мячом.

Упр.7. То же, но с выполнением передач мяча партнеру.

Упр.8. «Все мячи – одному»:

– два игрока поочередно «загружают» своими мячами третьего партнера, получая от него обратные передачи;

– то же, но во взаимодействии одного игрока с тремя партнерами.

Упр.9. То же, но в ситуации «между двух огней»:

– игрок без мяча в.п. располагается между двумя партнерами, владеющими мячами, повернувшись лицом к одному из них; и для получения каждой очередной передачи совершает поворот (pivot) на  $180^\circ$ ;

– то же, но с большим количеством партнеров с мячами: на противоположных сторонах находятся 2 и 1 или 2 и 2 игрока.

Упр.10. Передачи игроку, стоящему в круге, – «колесо»: партнеры поочередно и максимально быстро передают мячи в центр круга (по часовой или против часовой стрелки), получая обратные передачи.

Упр.11. Передачи на месте несколькими мячами:

– в парах – двумя мячами;

– в тройках (в треугольнике) – двумя и тремя мячами (по часовой или против часовой стрелки);

– в четверках (в квадрате) – тремя и четырьмя мячами и т.п.;

– «звездочка» – пять игроков, встав по кругу, двумя, тремя или четырьмя мячами с помощью одновременных передач в заданном направлении «чертят» звезду (использовать различные траектории полета мяча, чтобы избежать их столкновения).

Упр.12. Передачи двумя мячами в парах на месте – по сигналу подбросить свои мячи вверх и рывком поменяться местами, не дав мячу партнера упасть на пол и т.д.

Упр.13. То же, но успеть до падения своего мяча вернуться в и.п.

Упр.14. Передачи двумя мячами в четверках со сменой мест: два игрока с мячами располагаются напротив своих партнеров, одновременно выполняют передачи и рывком меняются местами; партнеры, получив мяч на месте, совершают те же действия.

Упр.15. Выполнение передач на месте одним или двумя мячами в паре с максимальной частотой в сочетании с беговыми заданиями на месте (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.п.).

Упр.16. То же, но при параллельном движении партнеров вдоль площадки;

Упр.17. Передачи с продвижением вдоль площадки двумя мячами в парах, двумя мячами в тройках (все передачи идут через среднего игрока), тремя мячами в тройках (с различной траекторией полета мяча).

При обучении и совершенствовании техники ведения мяча эффективно развиваются координационные способности и быстрота. С этой целью рекомендуются следующие упражнения.

#### **2.4 Специальные упражнения для развития координационных способностей в процессе ведения мяча**

Упр.1. Ведение мяча на месте с элементами жонглирования;

– «маятник» – ведение с переводом мяча с руки на руку перед собой или за спиной; ведение одной рукой с поочередным отскоком мяча вперед – назад (наложение кисти на мяч поочередно спереди-сверху и сзади-сверху);

– ведение мяча ударами в стену с изменением и.п.: из положения стоя, постепенно приседая, прийти в сед на полу с последующим возвращением в и.п.;

– то же, но с переводом мяча с руки на руку;

– «ванька-встанька» – из и.п. сидя на полу осуществлять ведение мяча поочередно в положениях лежа и сидя;

– то же, но в положении сидя поочередно перевести мяч с руки на руку впереди под поднятыми ногами, отклонившись назад, а затем сзади за спиной, наклонившись вперед;

– смена и.п. (стоя, в полуприседе, в полном приседе, сидя, лежа и т.п.), не прекращая ведения мяча: последовательность смены положений задается заранее или указывается педагогом по ходу ведения мяча;

– поочередный перевод мяча с руки на руку, посылая мяч между ногами, в широкой параллельной стойке или в широкой стойке с выставленной вперед ногой;

– «четырёхточечное» ведение мяча: стоя в широкой стойке одно отбивание мяча правой рукой перед собой, одно – левой рукой, затем перевод мяча назад между ногами и поочередное отбивание левой и правой рукой за спиной, перевод вперед между ногами и т.д.;

– ведение с переводом мяча с руки на руку вокруг одной или двух ног по кругу или по «восмерке» из различных и.п.: стоя в широкой параллельной стойке, стоя в выпаде, стоя на одном или двух коленях;

Упр.2. Ведение мяча с нестандартными способами передвижения:

– спиной вперед;

– в полуприседе или в полном приседе;

– при ходьбе в выпадах вперед или в сторону;

– бегом с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящим бегом;

– бегом с прямыми ногами вперед, назад или в стороны;

– прыжки на одной, двух ногах, на двух ногах с высоким подниманием бедер;

– то же, но передвигаясь боком: по направлению движения, спиной вперед, с поворотами кругом поочередно через правое и левое плечо и т.п.;

– приставными шагами.

Упр.3. Ведение мяча с изменением направления движения переводами мяча с руки на руку перед собой, под собой, за спиной, с поворотом:

– по размеру площадки;

– перед условными защитниками (стулья или переносные тренировочные стойки);

– по звуковым или зрительным сигналам.

Упр.4. Ведение мяча в движении с преодолением гимнастической скамейки:

– ведение мяча по скамейке, передвигаясь сбоку от нее в одном направлении или вокруг нее;

– ведение мяча с пробеганием по скамейке;

– ведение с переводом мяча через скамейку и переступанием через нее, зигзагообразно продвигаясь вперед вдоль преграды;

– то же, но с поочередным переступанием через две или несколько скамеек.

Упр.5. Ведение мяча с преодолением легкоатлетических барьеров:

– ведение мяча с преодолением легкоатлетических барьеров;

– ведение мяча с перешагиванием через барьеры;

– ведение мяча с поочередным подлезанием под и перешагиванием через барьеры.

Упр.6. Ведение мяча с пролезанием через гимнастические обручи, расположенные по одной линии или хаотично по всей площадке: обручи могут удерживаться партнерами или лежать на площадке (в последнем случае дриблер сам продевает обруч через себя, не прекращая ведения мяча).

Упр.7. Ведение мяча в сочетании с выполнением акробатических элементов по ходу движения: кувырки вперед или назад, переползание по гимнастической скамейке и т.п.

Упр.8. Ведение мяча в сочетании с преодолением вращающейся большой скакалки: пробегание под ней; прыжки на двух ногах в сочетании с пробеганием под ней.

Упр.9. Ведение мяча с преодолением полосы препятствий – «слаломный дриблинг»: ведение мяча с изменением направления движения и преодолением по ходу перемещений различных преград (из числа вышеперечисленных) в различных сочетаниях и последовательности.

Упр.10. Ведение мяча в паре с поочередным пролезанием между ногами впереди стоящего партнера: после совершения маневра дриблер сам принимает широкую стойку как преграду для партнера и т.д. (все действия выполняются не прекращая ведения мяча).

Упр.11. Ведение двумя мячами (с одновременным и поочередным их отбиванием) в сочетании с выполнением всех вышеперечисленных заданий.

### *2.5 Специальные упражнения для развития быстроты в процессе ведения мяча*

Упр.1. «Степ» мячом: низкое ведение на месте с заданной частотой отскоков мяча.

Упр.2. То же, но с максимальной частотой отскоков за определенный отрезок времени.

Упр.3. Ведение мяча на месте в сочетании с бегом, высоко поднимая бедра или захлестывая голени назад с максимальной частотой движения ног.

Упр.4. То же, но в сочетании с семенящим бегом на месте с максимальной частотой и ударным характером беговых шагов («степ» или «танец»).

Упр.5. Реагирование началом ведения мяча из различных и.п. (сидя, сидя спиной к направлению движения, лежа и т.п.) в ответ на звуковые сигналы.

Упр.6. Ведение мяча на месте с различными заданиями на координацию или технику движений с последующим стартовым ускорением по зрительному сигналу.

Упр.7. То же, но в сочетании с предшествующими старту прыжками на месте, толчком одной или двумя ногами.

Упр.8. Скоростной дриблинг по прямой на заданных участках площадки.

Упр.9. «Длинное» ведение мяча: преодоление отрезков дистанции с наименьшим количеством касаний мяча.

- Упр.10. Скоростной дриблинг с изменением направлений движения:
- «змейкой» между расставленными на площадке переносными стойками или стульями;
  - по разметке площадки: трехсекундная трапеция, полукруг в области штрафного броска и т.п.;
  - по «восьмерке» между двумя полукругами области штрафного броска и центральным кругом баскетбольной разметки;
  - с обеганием переносных фишек, используя ударный семенящий бег с максимальной частотой беговых шагов.
- Упр.11. Скоростное «челночное» ведение мяча (дистанция от 20 до 40 м).
- Упр.12. Скоростное ведение мяча в парах с гандикапом:
- один из дриблеров изначально получает преимущество по дистанции (фору в 2-3 м), второй стремится догнать его;
  - нападающий с мячом получает фору над защитником и стремится убежать от него, сохранив преимущество.
- Упр.13. Скоростной «слалом» с преодолением полосы препятствий.

### *2.6 Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств при броске мяча в корзину*

- Упр.1. Многократное выполнение имитации броска мяча в движении справа и слева от корзины с двухтактным ритмом разбега при передвижении от щита к щиту:
- с прыжками только под корзинами;
  - с прыжками через каждые 2-3 беговых шага.
- Упр.2. Серийное выполнение завершающей фазы броска мяча в движении после одного шага с места с акцентом на максимально мощное отталкивание.
- Упр.3. То же, но с отталкиванием от гимнастического мостика.
- Упр.4. Многократные прыжки толчком одной ногой с имитацией броскового движения после двухшажного разбега на песке (в воде).
- Упр.5. Индивидуальное выполнение броска мяча в движении поочередно справа и слева от корзины с двухшажным ритмом работы ног после каждого подбора мяча.
- Упр.6. Повторное выполнение броска мяча в движении в целом с постепенным удалением точки получения мяча от корзины: партнер в каждой последующей попытке передает мяч чуть раньше, чем в предыдущей.
- Упр.7. То же, но после прохода – броска: с одноударным и многоударным ведением мяча.
- Упр.8.И.п. – стоя одной ногой на гимнастической скамейке, мяч удерживается, как в стойке с тройной угрозой: отталкиваясь от скамейки, совершить смену положения ног прыжком с выносом мяча в положение для броска мяча в прыжке.
- Упр.9. То же, но с набивным мячом.
- Упр.10. То же, но с выпуском мяча над собой в высшей точке прыжка.
- Упр.11. Серийное выполнение подводящих и основных упражнений для броска мяча в прыжке:
- запрыгивание на скамейку толчком двумя ногами в сочетании с выносом мяча в положение замаха;

– выполнение броска мяча в прыжке партнеру на ориентир или в корзину, отталкиваясь от гимнастической скамейки из положения замаха, с последующим приземлением на пол;

– спрыгивание со скамейки (прыжок в глубину) на гимнастический мат или мостик с последующим мгновенным отталкиванием и броском мяча в прыжке;

– то же, но после прыжка в глубину и отталкивания от пола;

– бросок в прыжке после ловли мяча в прыжке;

– то же, но с ловлей мяча в прыжке через гимнастическую скамейку.

Упр.12. «Прыжковый челнок» под щитом: передача мяча в дальнюю верхнюю часть щита с последующей ловлей мяча в прыжке – то же в обратном направлении.

Упр.13. Ловля мяча в прыжке после собственного набрасывания в щит – бросок мяча в прыжке в корзину.

Упр.14. Повторное выполнение ловли – передачи мяча в одном прыжке в верхнюю дальнюю часть щита в тройках с последующим передвижением на другую сторону от щита.

Упр.15. Поточное выполнение ловли – передачи мяча в одном прыжке в верхнюю часть щита с последующим передвижением рывком в конец колонны игроков на своем щите или на другой щит.

Упр.16.Серийное добивание мяча в щит в одном прыжке, последним касанием направляя мяч в корзину.

Упр.17. Многократное добивание мяча в корзину из-под щита: все бросковые движения выполняются в прыжке.

Упр.18. То же, но с установкой овладеть мячом и добить его в корзину в одном прыжке.

## **2.7 Организационно-методические указания**

1. Во всех заданиях контролировать технику выполнения разновидностей игровых приемов, не допускать ее искажения.

2. Сложность заданий увеличивать постепенно, учитывать уровень подготовленности занимающихся: задания должны быть посильными.

3. По мере усвоения упражнений проводить их в виде состязаний на качество и быстроту выполнения, включать освоенные задания в эстафеты и подвижные игры.

4. Для совершенствования передач использовать набивные мячи весом 1-2 кг; чередовать упражнения баскетбольным и набивным мячами.

5. Продолжительность и количество повторений заданий, включающих комплексное развитие координационных способностей, варьировать в зависимости от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

6. При формировании навыков скоростной техники уровень владения игровыми приемами должен позволять выполнять задания на близких к предельным скоростям.

7. В заданиях, ориентированных на комплексное совершенствование скоростной техники, предлагается: число повторений упражнений в каждой серии – 5-6, количество серий – 3-4, интервалы отдыха между повторениями – 1-2 мин, между сериями – 3-5 мин.

8. При направленном развитии быстроты двигательной реакции применять многообразные звуковых и зрительных сигналов и их сочетаний, постоянно варьировать и.п. стартующих.

9. Для повышения эффективности развития быстроты перемещения в структуре игровых приемов применять эффект предварительного растяжения мышц: скоростным перемещением должны предшествовать прыжковые задания.

10. Применению ударного метода (прыжков в глубину) при развитии скоростно-силовых качеств в рамках совершенствования техники приемов должна предшествовать достаточная прыжковая работа и соответствовать определенный уровень подготовленности; начальная высота прыгивания не может превышать 30 см, в дальнейшем она постепенно доводится до уровня высоты выпрыгивания; количество прыжков в глубину с последующим взрывным пружинящим отталкиванием не должно превышать 5-6 раз в серии, количество серий – 2-3.

11. Паузы активного отдыха между выполнением заданий полезно заполнять упражнениями на месте на технику с элементами жонглирования мячом.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Батталов, И.М. Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов-студентов / И.М. Батталов. – М.: 2006. – 115 с.
2. Грошев, А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе / А.М. Грошев. – Малаховка, 2005. – 145 с.
3. Гумовская, В.М. Дифференцированное использование подвижных игр на занятиях по баскетболу со студентами физкультурного вуза / В.М. Гумовская. – Хабаровск, 2004. – 24 с.
4. Девяткина, Е.Ю. Комплектование игрового состава команды высококвалифицированных баскетболисток с учетом психологической совместности и срабатываемости игроков / Е.Ю. Девяткина. – Омск, 2005. – 24 с.
5. Колесникова, Л.А. Методика физической и технико-тактической подготовки юных баскетболисток с учетом моторной асимметрии / Л.А. Колесникова. – Тула, 2004. – 22 с.
6. Колотильщикова, С.В. Программированная тактическая подготовка женских баскетбольных команд / С.В. Колотильщикова. – М., 2009. – 20 с.
7. Кузьмин, А.А. Влияние спортивных физических нагрузок на морфофункциональное развитие и регуляторно-адаптивные возможности юных футболистов и баскетболистов 10-15 лет разных соматотипов / А.А. Кузьмин. – Майкоп, 2011. – 29 с.
8. Притыкин, В.Н. Нетрадиционные подходы к повышению точности штрафного броска в баскетболе / В.Н. Притыкин. – Омск, 2003. – 233 с.
9. Рыбалкин, С.Н. Технология повышения точности выполнения штрафных бросков баскетболистами высокой квалификации / С.Н. Рыбалкин. – Волгоград, 2011. – 22 с.
10. Сияжников, Д.А. Эффективность методики двигательной-координационной подготовки квалифицированных баскетболистов: на примере студенческой команды / Д.А. Сияжников. – Тула, 2009. – 24 с.
11. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. завед. / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – С. 121.
12. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учебник для студ. высш. учебн. завед. / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – С. 164.
13. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и Спорт, 1978.
14. Данченко, П.И. Тренижерные технические средства подготовки и контроля в баскетболе / П.И. Данченко. – Т., 1984.
15. Левин, В.М. Баскетбол. Упражнения для совершенствования навыка владения мячом / В.М. Левин // Физ. культура в школе. – М., 1983. – №3. – С.39-42.
16. Стояк, С. Мы играем в баскетбол / С. Стояк. – М.: Просвещение, 1984. – 64 с.
17. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М., 2010. – 47 с.
18. Чернов, С.В. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование / С.В. Чернов, Л.В. Костиковой. – М.: Физическая культура, 2009. – 6 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава I. Физическая подготовка студентов, занимающихся баскетболом .....	4
1.1 Общая физическая подготовка баскетболистов .....	4
1.2 Специальная физическая подготовка баскетболистов.....	6
Глава II. Формирование специальных физических качеств при выполнении технических приемов игры в баскетбол.....	14
2.1 Специальные упражнения для развития координационных способностей с выполнением различных упражнений с мячом.....	14
2.2 Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств в процессе передачи и ловли мяча .....	16
2.3 Специальные упражнения для развития быстроты в процессе передачи и ловли мяча .....	16
2.4 Специальные упражнения для развития координационных способностей с ведением мяча .....	17
2.5 Специальные упражнения для развития быстроты с ведением мяча.....	19
2.6 Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств при броске мяча в корзину.....	20
2.7 Организационно-методические указания .....	21
ЛИТЕРАТУРА.....	23

Учебное издание

*Составители:*

*Юрчик Сергей Иванович  
Юрчик Валентина Францевна*

# **Координация движений и быстрота как ведущие качества при подготовке баскетболистов в условиях вуза**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Ответственный за выпуск: Юрчик С.И.

Редактор: Боровикова Е.А.

Компьютерная верстка: Соколюк А.П.

Корректор: Никитчик Е.В.

---

Подписано к печати 10.12.2014 г. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура Times New Roman.  
Бумага «Performer». Усл. п. л. 1,39. Уч. изд. 1,5. Заказ № 1072. Тираж 50 экз.  
Отпечатано на ризографе учреждения образования «Брестский государственный  
технический университет». 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

