**Методические особенности развития скоростных и координационных способностей**

*А.В.Кожевников*

Выполнение сложных технических действий, активных тактических взаимодействий на высоких скоростях в условиях силового прессинга, удержания высокой интенсивности игры до последних секунд матча предъявляет повышенные требования к уровню развития физических качеств баскетболистов[1].

Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, по­лучающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К физическим качествам относятся: выносливость, гибкость, скоростные, силовые и координационные способности[2].

Под скоростными способностями понимают возможности че­ловека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Координация — это управление согласованностью и соразмерностью движений и удержание необходимой позы.

Тесты:

-скоростные способности:

1) частота движений оценивается с помощью простейших приборов (теппинг-тестов)

2) бег на 20м на скорость пре­одоления дистанции

-координационные способности:

1) три кувырка вперед

2) ведение мяча

3) старт из неудобного положения

4) челночный бег с переносом

Комплекс упражнений для развития скоростных способностей в баскетболе.

Упражнения№1.Челнок.

И.п.-под кольцом на лицевой линии. По свистку баскетболист начинает движение в защитной стойке к точки «А», достигнув точки «А» следует выполнить быстрый разворот и сделать рывок к точки «В», от точки «В» возврат к старту в защитной стойке, прыжок до щита или кольца, перемещение в защитной стойке к точки «С», от нее рывок к точки «D», перемещение в защитной стойке к старту, прыжок до кольца либо щита.

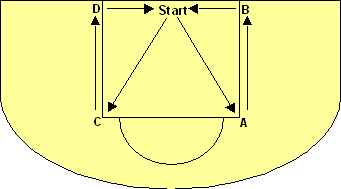


Рисунок 1. Челнок

Упражнение выполняется 2-4 раза с перерывом между подходами 90-120 секунд.

Упражнения№2. Змейка.

Располагаем 4 фишки на одной линии 3-4 метра друг от друга. Между 1 и 2, 2 и 3, 3 и 4 фишками отмеряем 3-4 метра в сторону и ставим 3 фишки, получаем небольшую змейку. Старт 5 метров до 1 фишки, финиш 5 метров после 4 фишки. Делаем рывок до первой фишки, затем выполняем перемещение в защитной стойке влево до фишки, следует рукой коснуться фишки и продолжить движение уже вправо до следующей фишки. После последней фишки выполняем рывок 5 метров к финишу.

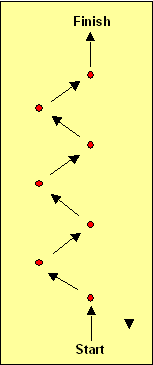


Рисунок 2. Змейка

Упражнения следует выполнять 4-6 раз, с перерывом 60-90 секунд.

Упражнения№3. Челнок с передачей и ведением мяча.

Старт от лицевой линии, кольцо находится слева. Рывок к точке «А», получаем пас от тренера либо партнера по команде, отдаем обратную передачу, рывок к точке «В», выпрыгиваем и рукой касаемся кольца либо щита, приземление, рывок к точке «С», получаем передачу , сразу же делаем обратную, рывок к точке «D» выпрыгивание, рывок к точке «Е» получаем передачу, выполняем ведение мяча и бросок в кольцо.

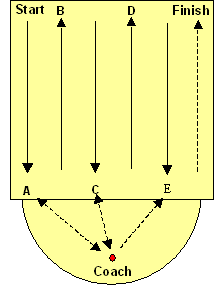


Рисунок3. Челнок с передачей мяча

Упражнение выполняется 2-3 раза с перерывом 90-120 секунд.

Упражнение №4.Квадрат.

Обозначить фишками квадрат 6х6 метров, определить середину квадрата-это будет стартовая позиция. Каждому углу квадрата следует дать название (1,2,3,4 или А,Б,В,Г). Тренер либо партнер по команде называет в случайном порядке название угла, игрок должен выполнить ускорение к углу квадрата коснуться рукой фишки и вернуться к стартовой позиции, как только игрок достигает центра квадрата, тренер либо партнер по команде называет следующий угол.

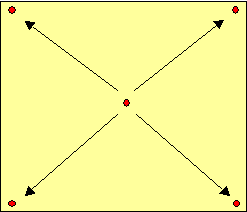


Рисунок 4. Квадрат

Упражнения выполняется 40-60 секунд с перерывом 120-150 секунд.

Упражнение №5. Скорость рук.

Выполняем передачи в стену правой рукой и одновременно левой рукой ведем мяч на месте.

Упражнения выполняется 30-40 секунд с таким же перерывом на отдых.

Упражнение №6.

Бег спиной вперед, по свистку разворот и ускорение 5-10м.

Упражнения выполняется 8-10 раз.

Упражнение№7.

Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.

Выполняем 8-10 попыток, с разными вариантами передачи мяча.

Упражнение№8.

0дин игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.

Упражнение№9.

Один игрок на лицевой линии, второй в двух метрах от него, руки в стороны в каждой руке теннисный мяч. Второй игрок отпускает любой мяч, первый должен сделать рывок и словить мяч до двух ударов об пол. После трех попыток игроки меняются. Выполнять 3-4 подхода.

Комплекс упражнений для развития координационных способностей в баскетболе.

Упражнение №1.

Два игрока встают на одну линию чтобы был ориентир друг напротив друга правая нога чуть согнута, левая нога на весу, правой рукой берутся за руки. Цель вывести напарника из равновесия. Проигравший считается тот спортсмен который первый сдвинул опорную ногу.

Такие же исходные позиции, но вместо хвата одной рукой, спортсмены берутся двумя руками. Те же исходные позиции и та же цель, руки за спиной, цыпляются свободной ногой.

Встать на одной линии боком друг к другу, левая нога опорная, правая на весу, взяться за локти и стараться вывести напарника из равновесия.

Кроме развития координации, большая польза от этих упражнений это профилактика травм связок, суставов.

Каждое упражнения выполняется по 2 раза по 30 секунд, с 20 секундным перерывом.

Упражнение №2.

Прыжки на 90 , 180, 270, 360 градусов. Главный принцип упражнения приземлиться одним движением, без подпрыжки.

Упражнение №3.

Выполняем передачи в стену правой рукой и одновременно левой рукой ведем мяч на месте.

Упражнения выполняется 30-40 секунд с таким же перерывом на отдых.

Упражнение№4.

Выполняем левой рукой ведение мяча, а правой подкидываем теннисный мяч и ловим.

Делаем 2 подхода по 40 секунд, затем меняем руки.

Упражнение№5.

Выставляем 6 фишек на одну линию, расстояние между фишек 1м. Выполняем ведение мяча и одновременно ногами ведем мяч, обводим фишки змейкой.

Выполняем 4подхода.

Упражнение№6.

Берем лавочку(одну или две), чтобы общая длина лавочки составила 5-7м. Выполняем ведение мяча идя по лавочки, делаем 4 подхода. Затем меняемся, идем по полу, а ведение выполняем на лавочки, делаем также 4 подхода.

Упражнение№7.

Берем лавочку(одну или две), чтобы общая длина лавочки составила 5-7м. В полном приседе идя по лавочки, выполняем ведение двух мячей. Делаем 4-6 подходов.

Упражнение№8.

Разбиваемся на пары. Первый спортсмен выполняет упор правым коленом и левой рукой, левую ногу и правую руку держим параллельно полу. Второй спортсмен старается легкими толчками вывести напарника из равновесия. Упражнения выполняется 40 секунд затем спортсмены меняются, выполняем 4-6 подходов.

Упражнение№9.

Разбиваемся на пары. Первый спортсмен стоит на одной ноге, вторая на весу. Второй спортсмен старается вывести его из равновесия толчками.

Упражнения выполняется 40 секунд затем спортсмены меняются, выполняем 4-6 подходов.

Упражнения№10.

Выполняем прыжки на скалки, 2-3 подхода по 90-120 секунд.

Спортивная деятельность в играх, в том числе в баскетболе представляет собой непрерывный процесс возникновения и решения проблемных ситуаций, эффективность которых во многом зависит от восприятия информации, её переработки принятия правильного решения и его воплощения в соответствующих двигательных действиях.

Разработка и включение в методические рекомендации комплекса упражнений, направленных на развитие скоростных и координационных способностей обеспечивает более высокие уровни характеристик: в частоте движений, скорости, акробатической ловкости, скоростной технике, ловкости передвижений.

Список используемой литературы:

1. Степаненкова Э.Я*.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [текст] Э.Я. Степаненкова – М.: Просвещение, 2001. -255с.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов B.C.Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. -М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 450 с.

3.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Уче(  
для ин-тов физ. культ. — М., 1991.