

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

Гильманова Азалия Фанисовна

Студент Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ПГУФКСИТ)

Серебренникова Nicoлетта Александровна

Старший преподаватель Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ПГУФКСИТ)

Шаган Виктория Павловна

Старший преподаватель Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ПГУФКСИТ)

В работе теоретически обоснована необходимость сочетания технических приемов и физических способностей в процессе подготовки баскетболистов, определена актуальность и проблема исследования. Авторами представлены разработанные комплексы упражнений для развития координационных способностей баскетболистов 11-12 лет при совершенствовании ведения мяча, которые будут способствовать улучшению использования ведения мяча на всех участках площадки, своевременности и правильности выбора развития быстрой атаки, созданию ситуации для ее продолжения или завершения.

Ключевые слова: баскетбол, подготовка баскетболистов, координация, координационные способности, ведение мяча.

Популярность и зрелищность баскетбола во многом обеспечивается технико-тактическим профессионализмом игроков, в особенности, его разнообразием. Ситуативность игры предъявляет высокие требования к технико-тактическому резерву баскетболистов [3].

Стремительный и маневренный современный баскетбол отличается активным использованием ведения мяча на всех участках площадки, а также, современный баскетбол характеризуется проявлением высокого уровня координационных способностей в самых разнообразных условиях, а именно тем, что: игроки должны уметь уходить от плотной опеки защиты, развивать быструю атаку, создавать ситуацию для ее продолжения или завершения. В настоящее время наблюдается повышение интереса к

изучению развития координационных способностей и взаимосвязи их с техническими приемами [1, 2, 3].

Необходимость сочетания технических приемов и физических способностей в процессе подготовки баскетболистов определяет актуальность и проблему нашего исследования, суть которой сформулирована следующим образом: «Какими должны быть средства и методы развития координационных способностей баскетболистов 11-12 лет при совершенствовании ведения мяча».

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать комплексы для развития координационных способностей баскетболистов 11-12 лет при совершенствовании ведения мяча.

Задачи исследования: 1) изучить научно-методическую литературу по теме развития координационных способностей баскетболистов 11-12 лет при совершенствовании ведения мяча; 2) разработать комплексы упражнений для развития координационных способностей баскетболистов 11-12 лет при совершенствовании ведения мяча.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы позволил выявить, что развитие координационных способностей при совершенствовании ведения мяча играет значительную роль в баскетболе. От уровня совершенства координационных способностей зависит также качество выполнения сложных технических приемов. Современная техника нападения в баскетболе многообразна и требует постоянного совершенствования. Выполняя ведение мяча, игрок должен не только одинаково владеть обеими руками, но также использовать ведение на высокой скорости, ведение без зрительного контроля в любом направлении и уметь применять различные виды дриблинга в зависимости от возникшей в игре ситуации.

При развитии координационных способностей и совершенствовании ведения мяча целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных упражнений на выполнение ведения мяча совместно с развитием координационных способностей, а растущий уровень интенсивности соревновательной деятельности и функциональной готовности игроков заставляет специалистов искать новые пути развития координационных способностей в сочетании с совершенствованием технических приемов.

В связи с необходимостью сочетания технических приемов и физических способностей в процессе подготовки баскетболистов нами были разработаны три комплекса упражнений для развития координационных способностей баскетболистов 11-12 лет при совершенствовании ведения мяча (Таблица 1, 2, 3).

Таблица 1 – Комплекс упражнений №1

№ п/п	Содержание	Дозировка	Обще-методические указания
1.	Ведение двумя мячами ударами о стену: – одновременно, – попеременно. Смена по звуковому сигналу тренера.	2 раза по 45 секунд	На протяжении всего упражнения важно выполнять сильные и быстрые удары мяча в стену, сохранять равновесия и находится в одном цилиндре, не раскачиваться из стороны в сторону.
2.	Ведение двумя мячами ударами о стену по кругу: – по часовой двумя руками, – против часовой, – разноименно. Смена по звуковому сигналу тренера.	3 раза по 45 секунд	На протяжении всего упражнения важно выполнять сильные и быстрые удары мяча в стену, сохранять равновесия и находится в одном цилиндре, не раскачиваться из стороны в сторону.
3.	Ведение двумя мячами ударами о стену, выполняя приседания (ведение по направлению движения – вверх-вниз по стенке): – одновременное ведение, – попеременное ведение. Смена по звуковому сигналу тренера.	2 раза по 45 секунд	На протяжении всего упражнения важно выполнять сильные и быстрые удары мяча в стену, сохранять равновесия и находится в одном цилиндре, не раскачиваться из стороны в сторону.
4.	Ведение мяча на месте с переводами с руки на руку перед собой и за спиной (чередую переводы).	2 раза по 45 секунд	Перевод мяча перед собой должен быть низким, ниже уровня коленей, перевод мяча за спиной также, должен быть низким. Перевод мяча должен осуществляться быстро и без зрительного контроля.
5.	Ведение мяча на месте, сбоку «маятником» с переводом под ногой на другую руку.	2 раза по 45 секунд	Кисть накладывать на мяч спереди-сверху и сзади-сверху.

6.	Ведение мяча на месте из разных и.п.: стоя, сидя, лежа на спине; смена положений по звуковому сигналу тренера.	2 раза на каждую руку по 45 секунд	Ведение должно быть сильным, быстрым и без зрительного контроля, взгляд направлен на тренера, по его сигналу-жесту, меняется исходное положение, свободная рука всегда прикрывает мяч.
7.	Ведение мяча по прямой от лицевой до лицевой с изменением высоты отскока по зрительному сигналу тренера.	2 раза	Ведение мяча осуществляется без зрительного контроля, взгляд направлен на тренера, свободной рукой мяч прикрывается от защитника.
8.	Ведение мяча по прямой от лицевой до лицевой с изменением высоты отскока по зрительному сигналу и переводом мяча с одной руки на другую перед собой по звуковому сигналу тренера.	2 раза	Ведение мяча осуществляется без зрительного контроля, взгляд направлен на тренера, свободной рукой мяч прикрывается от защитника. Во время ведения мяч ударяется сбоку от корпуса, рядом со стопой, перевод мяча должен быть низкий и быстрый.

Таблица 2 – Комплекс упражнений №2

№ п/п	Содержание	Дозировка	Обще-методические указания
1.	Ведение баскетбольного мяча на месте одной рукой и подбрасывание теннисного мяча другой рукой на лицевой линии с изменением высоты отскока баскетбольного мяча по зрительному сигналу и ускорением до противоположной лицевой линии по звуковому сигналу, сохраняя ведение и подбрасывание мячей.	4 раза	Ведение выполнять сбоку от корпуса, мяч должен ударяться рядом со стопой. Зрительный сигнал: 1 – низкое ведение, 2 – среднее ведение, 3 – высокое ведение. Каждый раз менять местами теннисный и баскетбольный мячи.
2.	Ведение на лицевой линии теннисного и	4 раза	Ведение выполнять сбоку от корпуса, мяч

	баскетбольного мячей на месте, одновременно и попеременно, смена по зрительному сигналу и выполнение ускорения до противоположной лицевой линии по звуковому сигналу, сохраняя ведение мячей.		должен ударяться рядом со стопой. Зрительный сигнал: 1 – одновременное ведение, 2 – попеременное ведение. Каждый раз менять местами теннисный и баскетбольный мячи.
3.	Ведение баскетбольного мяча одной рукой, поочередное выполнение удара в пол и подбрасывание теннисного мяча вверх другой рукой - на лицевой линии. Смена высоты отскока баскетбольного мяча по зрительному сигналу. Выполнение перевода перед собой баскетбольного мяча и передачи на другую руку теннисного мяча по команде: «Оп». Выполнение ускорения до противоположной лицевой линии по звуковому сигналу (свисток), сохраняя ведение и подбрасывание мячей.	4 раза	Во время ведения мяча ноги согнуты, корпус чуть наклонён вперёд. Одной рукой выполняем ведение баскетбольного мяча. Второй рукой выполняем поочередно удар в пол и подбрасывание вверх теннисного мяча. Важно чтобы теннисный мяч не улетал далеко, а подбрасывание его было вверх и чуть вперёд, на ход себе. Зрительный сигнал: 1 – низкое ведение, 2 – среднее ведение, 3 – высокое ведение.
4.	Ведение двух баскетбольных мячей от лицевой до лицевой с одновременным контролем и ведением (толкание) футбольного мяча ногами: 1) одновременное ведение двух мячей, 2) попеременное ведение двух мячей.	4 раза	На протяжении всего упражнения необходимо выполнять проталкивание футбольного мяча перед собой, самое важное не терять баскетбольные мячи и не концентрировать своё внимание на них, стараться следить только за футбольным мячом.
5.	Ведение баскетбольных мячей разного размера от лицевой до лицевой линии	4 раза	Ведение выполняем сильное, быстрое, мячи ведём сбоку от корпуса,

	«зиг-загом» с изменением высоты отскока по звуковому сигналу и с выполнением различных переводов перед фишками.		удар мяча в пол осуществляется рядом со стопой. По звуковому сигналу идет чередование высоты отскока низкое-среднее-высокое.
6.	Ведение баскетбольных мячей разного размера от лицевой до лицевой линии «зиг-загом» с изменением высоты отскока по звуковому сигналу и с выполнением поворотов перед фишками.	4 раза	Ведение выполняем сильное, быстрое, мячи ведём сбоку от корпуса, удар мяча в пол осуществляется рядом со стопой. По звуковому сигналу идет чередование высоты отскока низкое-среднее-высокое.

Таблица 3 – Комплекс упражнений №3

№ п/п	Содержание	Дозировка	Обще-методические указания
1.	Упражнение в парах. «Зеркало». Два игрока с мячами в руках стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м. Первый игрок выполняет разнообразные варианты ведения мяча на месте, второй – как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале).	4 раза по 1 минуте (каждый по 2 раза)	По команде тренера через 30 секунд игроки меняются ролями. Необходимо укрывать мяч свободной рукой. Каждый должен побывать в роли «дирижера» два раза.
2.	Упражнение в парах. Первый игрок выполняет ведение, не сходя с места и не делая поворотов. Второй игрок старается осалить мяч, при этом любое касание игрока с мячом является ошибкой. Салить можно только рукой. Если водящий осалит мяч, то получает 1 очко в плюс, если коснется игрока, то получает штрафное очко (минус 1 очко).	4 раза по 1 минуте (каждый по 2 раза)	Упражнение проводится на время, со сменой ролей через 1 мин. Побеждает тот, кто будет иметь больше очков после равного количества смен. Каждый должен побывать в роли первого игрока три раза.
3.	Игра 1х1 с пассивным защитником. Первый игрок (нападающий)	по 4 раза на каждой позиции	Если нападающий забросил мяч в кольцо, он получает 1

	располагается на трехочковой линии рядом с конусом. Второй игрок (защитник) – под кольцом, с мячом в руках. Нападающий выполняет три оборота вокруг конуса сначала в правую, затем в левую сторону. После защитник выполняет передачу с отскоком от пола первому игроку, что является сигналом к началу игры. Нападающий может бросить только с ближней дистанции после прохода.		очко, если нет, то 1 очко получает защитник. Игроки поочередно выступают в роли защитника и нападающего. На одно кольцо могут играть одновременно не более трех пар.
4.	Игра 1x1 с выполнением ведения нападающим двух мячей. Игра начинается от лицевой линии, защитник выполняет активное давление с мячом в руках. Задача нападающего обыграть защитника, применяя изученные способы ведения, и забить мяч в кольцо. Задача защитника выбить мяч нападающего своим мячом.	по 4 раза на каждой позиции	Ведение мяча осуществлять без зрительного контроля.
5.	Игра 1x1 с выполнением ведения нападающим мяча. Игра начинается от лицевой линии, защитник выполняет активное давление, выполняя ведение мяча. Задача нападающего обыграть защитника, применяя изученные способы ведения, выполнив минимум 6 переводов, включая повороты, и забить мяч в кольцо. Задача защитника не дать нападающему обыграть себя.	по 4 раза на каждой позиции	На протяжении всего упражнения нападающий должен укрывать мяч свободной рукой, видеть всю площадку и понимать, где располагаются его защитники.
6.	Игра 1x1 от лицевой линии по всей площадке. Задача нападающего, за счёт быстрого дриблинга, резкой смены направления и темпа, обыграть защитника и	игра длится до 3 очков	Если нападающий забросил мяч в кольцо, он получает 1 очко. Игроки поочередно выступают в роли

	выполнить атаку кольца. Задача защитника не дать нападающему обыграть себя.		защитника и нападающего.
--	--	--	-----------------------------

Разработанные комплексы имеют продолжительность 20-25 минут, применяются в начале основной части занятия. Интервалы отдыха между сериями от 30 секунд до 1 минуты, между упражнениями 30 секунд, интервалы могут быть переменными, в зависимости от времени восстановления спортсменов.

Выводы. Развитие координационных способностей при совершенствовании ведения мяча играет значительную роль в баскетболе. В тренировочном процессе для развития координационных способностей у баскетболистов 11-12 лет необходимо применять методы стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой, соревновательный.

Разработаны 3 комплекса упражнений для развития координационных способностей баскетболистов 11-12 лет при совершенствовании ведения мяча, в которых отражается сочетание: «совершенствование технических приемов» и «развитие физических способностей» в процессе подготовки баскетболистов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Железняк, Ю. Д., Портнова Ю. М. «Спортивные игры». Совершенствование спортивного мастерства. 3-е издание 2008 г. Москва. «Академия».

2. Нестеровский, Д.И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2010. – 72-74 с.

3. Сергазинова, М. А. Повышение эффективности обучения ведению мяча в баскетболе / М. А. Сергазинова, Л. Н. Минина, С. Н. Елевич // Спорт, человек, здоровье : Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 129-130. – DOI 10.18720/SPBPU/2/id21-209.

COMPLEXES OF EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES OF BASKETBALL PLAYERS 11-12 YEARS OLD WITH IMPROVEMENT OF DRIVING THE BALL

The paper theoretically substantiates the need to combine technical techniques and physical abilities in the process of preparing basketball players, determines the relevance and problem of the study. The authors present the

developed sets of exercises for the development of coordination abilities of 11-12-year-old basketball players while improving dribbling, which will improve the use of dribbling in all areas of the court, the timeliness and correctness of the choice of developing a quick attack, creating a situation for its continuation or completion.

Key words: basketball, preparation of basketball players, coordination, coordination abilities, ball dribbling.

***Гильманова Азалия Фанисовна,
Серебренникова Nicoлетта Александровна,
Шаган Виктория Павловна, 2022***