

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования для детей»
Октябрьского района г. Саратова
410004, г. Саратов, ул. Дегтярная, д. 7, тел.: 8(8452)29-31-24,
E-mail: moudotsdodd@yandex.ru
ОКПО: 43718558; ОГРН:1026403357793; ИНН/КПП:6454045910/645401001

Методическое пособие
«Воспитание координационных способностей»

Составители:
Фролов Алексей Сергеевич,
педагог дополнительного образования
Чепенко Людмила Алексеевна, методист

Основной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта такими, как: баскетбол, волейбол, легкая атлетика и др.

Баскетбол – атлетическая спортивная игра, один из самых популярных видов спорта. Занимаясь баскетболом, учащиеся становятся сильными, быстрыми, ловкими и смелыми, воспитывая в себе меткость, развивается координация, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке.

Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения. Эмоциональная игра поднимает настроение школьнику, делает его коммуникабельным и контактным.

Занятия баскетболом на способствуют разносторонней подготовке. Разнообразие движений в баскетболе (ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты, ловли, броски и ведение мяча) способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающегося.

Занятия баскетболом, так же помогают формировать школьнику настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Процесс обучения навыков в баскетболе состоит из взаимосвязи моральной, психологической, технико-практической, теоретической и интегральной, общей и специальной физической подготовки. На соревнованиях проявляются технические навыки игроков и умения применить их в зависимости от сложившейся игровой ситуации, умение выдерживать физически и психически соревновательные нагрузки, напряжения. Все это должно реализовать в единстве физической, технической, тактической и психологической подготовленности в соревновательной деятельности. Во многом успех состязания зависит от уровня развития физических качеств, в частности – координационных способностей.

Развитие координационных способностей способствует и совершенствования мастерства в любом виде спорта, в том числе и в баскетболе. Известно, что в физическом воспитании для развития координации движения, возможно, использовать игровой метод.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Исследование влияния игрового метода, в частности – командных подвижных игр на развитие координационных способностей позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса подготовки баскетболистов.

Координационные способности помогают учащимся осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Важнейшая роль принадлежит ловкости при изучении и

совершенствовании спортивной техники. Способность быстро и точно овладевать новыми движениями зависит от накопленного баскетболистом запаса двигательных навыков и функциональных возможностей.

В процессе овладения новыми приемами техники запас элементов движений способствует их объединению в более сложные двигательные навыки. Поэтому одним из главных средств развития координационных способностей являются упражнения с элементами новизны, связанные с преодолением координационных трудностей.

Наиболее распространены такие средства воспитания координационных способностей: элементы акробатики и гимнастики, спортивные игры, позволяющие расширить диапазон вариативности двигательных навыков.

Однако, учитывая специфику проявления координационных способностей в баскетболе, целесообразно подбирать такие упражнения, которые по своему содержанию и характеру приближались бы к специфике игры. Так, для развития ловкости в передвижениях спортсмены выполняют специализированные упражнения и участвуют в играх с характерными для баскетбола сочетаниями: быстрая реакция — стартовое ускорение — дистанционная скорость — одновременно приёмы с мячом и решение тактических задач.

Наибольшее значение для развития координационных способностей имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы:

- способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений,
- способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие,
- способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности зависят от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства».

При этом широко используют различные методические приемы для развития координационных способностей учащихся:

- изменение условий старта, пространственных границ, способов выполнения упражнений;
- усложнение их дополнительными движениями, сопротивление противника;
- введение фактора неожиданности, что стимулирует проявление координации движений.

Для развития координационных способностей в быстро меняющихся игровых ситуациях рекомендуются упражнения типа преодоления полосы препятствий, выполняемые в быстром темпе один за другим.

Акробатический прыжок — кувырок через препятствие, после короткого разбега прыжок «в окно», далее, отталкиваясь от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат, влезть по нему до определенной отметки и соскочить на точность приземления. Упражнение заканчивается рывком к финишной черте.

Малая полоса препятствий. Старт, лежа на спине с набивным мячом в руках — пробежать 4 — 5 м, перепрыгнуть через барьер, затем перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок на 6 — 8 м и с ходу вспрыгнуть на гимнастическую стенку, влезть по ней, коснуться рукой стены над верхним брусом. Упражнение заканчивается спрыгиванием и заключительным рывком к финишной черте.

Упражнения жонглирование с мячом:

- мяч подкинуть вверх, поймать сзади и наоборот,
- «восьмерка» — обвести мяч под одной ногой и под другой. Ноги широко врозь, сгибается та нога, под которой проносится мяч,
- мяч зажать голенью, подпрыгнуть, мяч поймать,
- из положения сидя подбросить мяч вверх, встать и поймать мяч,
- и. п. — стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч. Передача мяча сбоку (по кругу) влево и вправо. Первый партнер, поворачивая туловище влево, передает мяч второму. Второй, приняв его справа, поворачивается влево и передает мяч первому, который поворачивается вправо,
- и. п. — стойка ноги врозь, спиной друг к другу. Передача мяча над головой и между ногами,
- и. п. — стоя в затылок друг другу на расстоянии большого шага, ноги на ширине плеч. Первый партнер, стоя впереди, держит мяч внизу. Затем, наклоняясь назад, поднимает руки вверх и передает его партнеру. Вторым, получив мяч сверху, опускает его вниз и передает снова в руки первого, который также выполняет наклон вперед и принимает мяч между ногами. Затем партнеры меняются ролями.

Подобные упражнения проводят в виде состязаний двух команд, фиксируя время, затраченное командами на преодоление препятствий. Необходимо учитывать, что они требуют не только физических усилий, но и значительного нервного напряжения. Поэтому в одно занятие целесообразно включать много таких упражнений. Вводить их в занятие следует в начале основной части. При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технической подготовленности учащихся, для чего необходимо в равной степени владеть всеми известными приемами и всеми способами их выполнения. Особенности непрерывной игровой подготовки в связи с возрастом представляются следующими: младший возраст — акцент на обучении посредством игры; постоянное включение в учебный процесс подвижных игр и эстафет.

Работая с постарше, педагог должен заботиться об общей перспективе процесса формирования игровых навыков, и в то же время соизмерять это с большей детализацией специфических нужд каждого учащегося: что у него (нее) не получается, над чем ей (ему) следует работать, чтобы реализовать свои возможности. В этом возрасте педагог больше работает над специальной физической подготовкой, принимая во внимание личностные характеристики каждого учащегося.

Педагог также должны уделять больше времени развитию умений принимать тактические решения и начинать работать над основными аспектами командной тактики игры.

Воспитание координационных способностей имеет строго специализированный характер и в профессионально-прикладной физической подготовке. Многие существующие и вновь возникающие в связи с научно-техническим прогрессом виды практической профессиональной деятельности не требуют значительных затрат мышечных усилий, но предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно к механизмам координации движения, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов.

Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей, прежде всего на занятиях с учащимися приводит к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями,
- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.),
- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности,
- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями, что способствует проведению уроков физической культуры более интересными и увлекательными.