

# Воспитание координационных и силовых способностей в тренировочном процессе



## Координационные способности это показатель спортивного мастерства в баскетболе

- **КООРДИНАЦИЯ** – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.
- процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.



# Методы физического воспитания

Специфические



# МЕТОД СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ

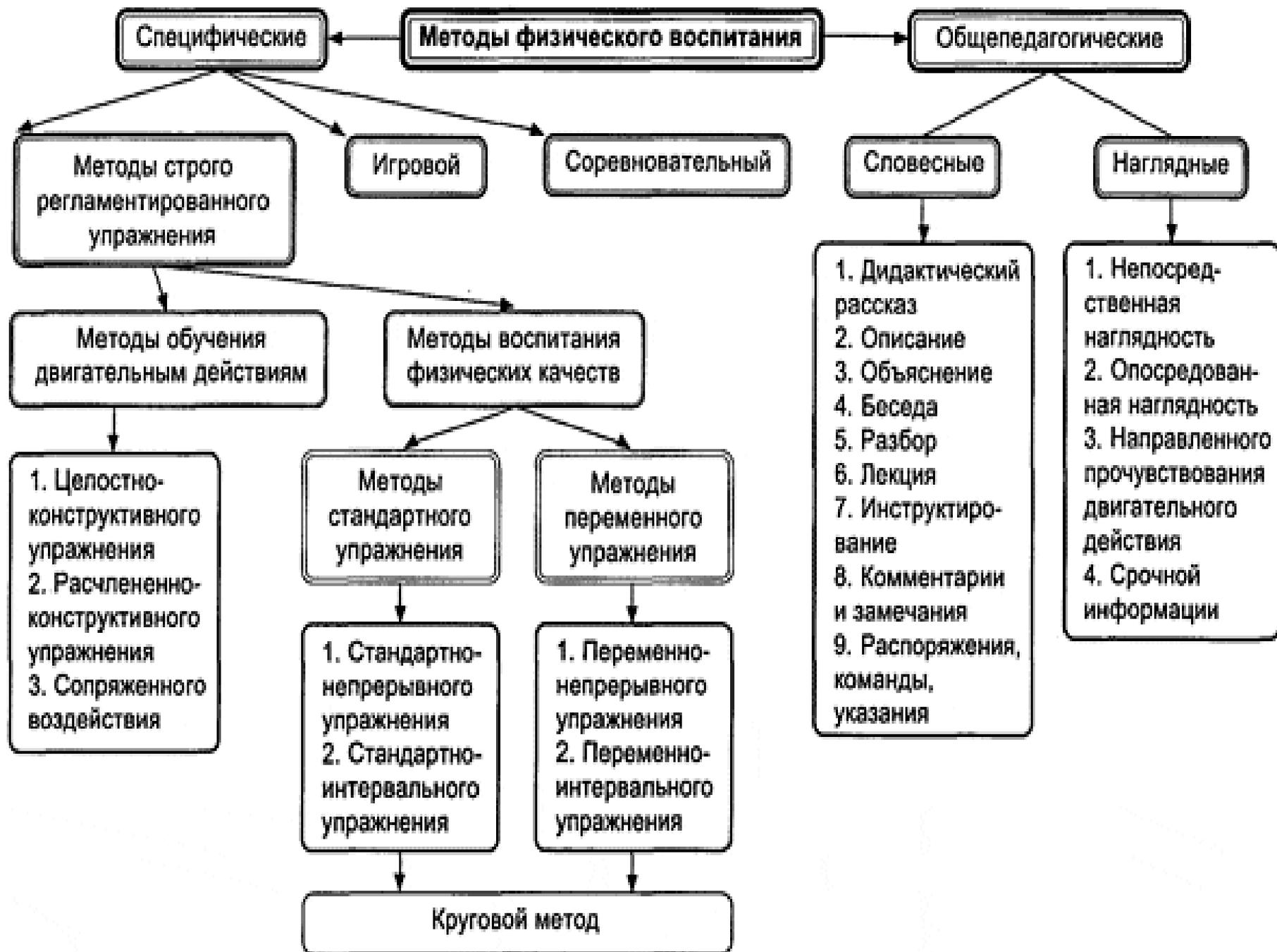
Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы

- стандартно-повторного упражнения;
- вариативного (попеременного) упражнения.

# Специфические

- Игровой

- Соревновательный



# Методы строго регламентированного упражнения

Сущность методов заключается в том, что

каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

## ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ:

- 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости состояния занимающихся и решаемых задач;
- 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- 4) избирательно воспитывать физические качества;
- 5) использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;
- 6) эффективно осваивать технику физических упражнений

# Методы обучения двигательным действиям.

- **Целостный метод**

Им можно осваивать отдельные детали, элементы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

- **Расчленено-конструктивный метод**

Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

- **Метод сопряженного воздействия**

Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности.

# Методы воспитания физических качеств.

- Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха.
- Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.
- Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и переменными упражнениями., а так же круговой метод.

## *Соревновательный метод*

**Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.**

*В практике физического воспитания  
соревновательный метод проявляется:*

- 1) в виде официальных соревнований различного уровня
- 2) как элемент организации тренировки

## *Соревновательный метод позволяет*

- **-стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;**
- **-выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;**
- **-обеспечивать максимальную физическую нагрузку;**
- **-содействовать воспитанию волевых качеств.**

# Игровой метод

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность уч-ся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

**методическими особенностями игрового метода являются:**

- 1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков**
- 2) наличие в игре элементов соперничества требует от учащихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;**

**3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у самостоятельности, инициативы, творчества**

**4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность тренеру целенаправленно формировать у обучающихся нравственные качества: сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;**

**5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию устойчивого положительного интереса и деятельного мотива**

# КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

*Специфические  
координационные  
способности*



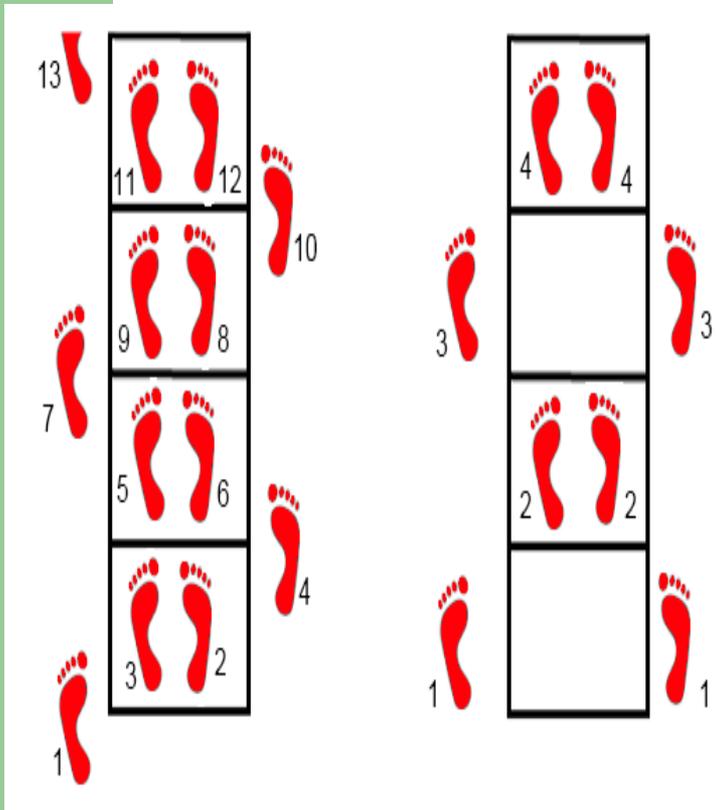
# *Специфические координационные способности*

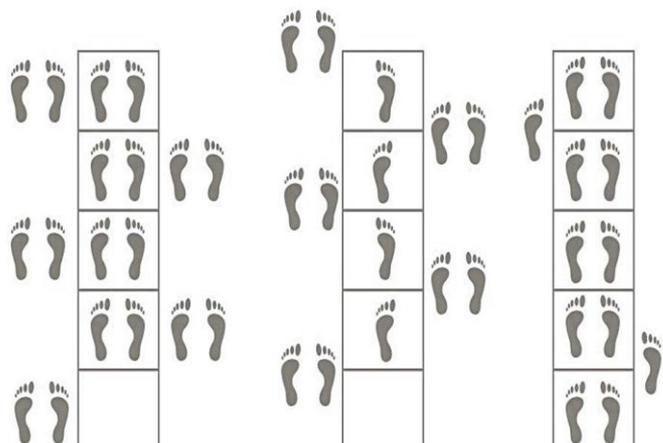
- **сохранять динамическое равновесие;**
- **сохранять статическое равновесие;**
- **способность к реагированию на сигнал;**
- **способность к перестроению движений;**
- **чувство ритма.**

# КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

- Ходьба по гимнастической скамейке
- Проба Ромберга
- Прыжок в длину с места на результат, равный 50 процентов от максимального
- Реакция-мяч
- Теппинг-тест

# специализированные упражнения на координационной лестнице.



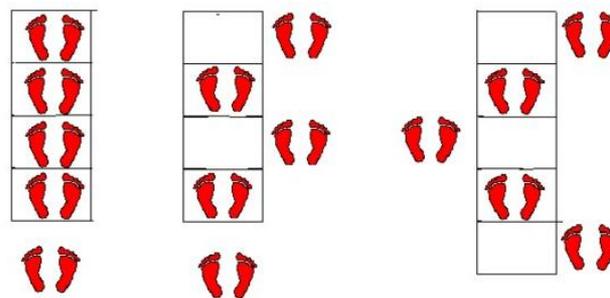


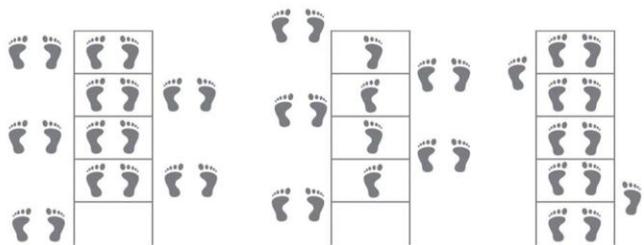
## *Практическая значимость*

- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки.
- Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в список индивидуальных заданий по видам подготовки.

# *индивидуальный план занятий*

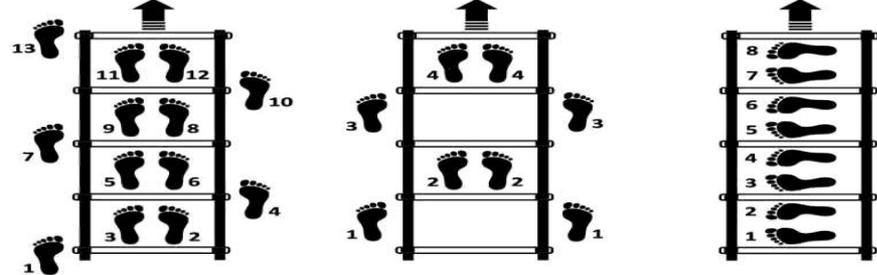
- Всего тренировочных занятий – 8 дней
- Из них:
  - четыре тренировки с акцентом на развитие общей и специальной выносливости;
  - четыре тренировки на развитие координационных способностей
- Продолжительность занятия – 30 минут.
- Комплекс упражнений на координационной лестнице № 1,4,6.





## *Упражнения с ведением мяча в ходьбе*

- Исходное положение — стоя лицом к лестнице. Ходьба, лицом вперед наступая в каждую ячейку двумя ногами и ведение мяча: правой рукой; левой рукой.
- Исходное положение — стойка баскетболиста правым боком к лестнице. Ходьба, приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы каждой ногой и ведение мяча перед собой поочередно правой левой рукой.
- Внимание! Все упражнения повторить с двумя мячами.



## *Упражнения с ведением мяча в беге*

- Исходное положение — стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая одной ногой в следующую ячейку лестницы и ведение мяча: правой рукой; левой рукой.
- Исходное положение — стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с захлестыванием голени назад, каждый раз наступая одной ногой в следующую ячейку лестницы и ведение мяча: правой рукой; левой рукой.
- Внимание! Все упражнения повторить с двумя мячами.

# *Прыжковые упражнения с ведением мяча*

- Исходное положение — стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы и ведение мяча: правой рукой; левой рукой
- Исходное положение — стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну и ведение мяча: правой рукой; левой рукой
- Исходное положение — стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, наступая в ячейки лестницы через одну и ведение мяча: правой рукой.
- Внимание! Все упражнения повторить с двумя мячами