

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Удмуртский государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
Кафедра физического воспитания

**Развитие координационных способностей
в физическом воспитании студентов**

учебно-методическое пособие



2017

УДК
ББК

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты: Ю.А. Мельников к.п.н., доцент ТМСТиСД
А.В. Санникова МС по баскетболу, нач. отдела
массового спорта ЦСП УР.

Пушкарева А.М., Пушкарев А.В., Ананьева А.Г.

Развитие координационных способностей в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие. - Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2017. – 42с.

В учебно-методическом пособии представлены комплексы упражнений для развития координационных способностей студентов. Предложенные авторами упражнения способствуют гармоничному развитию личности, их можно выполнять как самостоятельно, так и под руководством тренера-преподавателя.

Данное издание предназначено для студентов бакалавриата, осваивающих дисциплину «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» и будет способствовать освоению ими общекультурной компетенции (ОК-8). Пособие может быть использовано так же специалистами факультетов и институтов физической культуры, отделениями физического воспитания средне специальных учебных заведений, учителями средних общеобразовательных школ по физической культуре.

УДК
ББК

- © Пушкарева А.М., Пушкарев А.В.,
Ананьева А.Г., 2017
- © ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет», 2017

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здоровье человека во многом определяется уровнем развития качественных сторон его двигательной деятельности. Она многообразна и сложна. Чем большим арсеналом двигательных действий обладает человек, тем проще ему выполнить то или иное движение в повседневной жизни.

Двигательная деятельность проявляется через физические качества, это сила, быстрота (скорость), выносливость, ловкость и координация. Эти качества в той или иной степени взаимосвязаны между собой. В зависимости от конкретного двигательного действия, ведущее место может занять одно или несколько физических качества. Например, в длительном, равномерном беге ведущую роль будет играть выносливость, а в беге на короткие и средние дистанции – уровень развития силы и быстроты. Так же очевидно, что в выше названных видах бега будут проявляться и физические качества, связанные с проявлением ловкости и координации. Однако эти качества не исчерпывают всего многообразия двигательной деятельности занимающегося.

При выполнении физических упражнений часто проявляются сочетания нескольких физических качеств, в том числе связанных с проявлением координационных способностей атлета.

В оздоровительном плане влияние различных координационных упражнений не может быть одинаковым. Такие качественные стороны, как гибкость, равновесие, характеризуют более совершенные движения, близкие к гармонии [12].

Занимающимся физической культурой, активным отдыхом и спортом необходимо использовать упражнения для развития быстроты, ловкости и координации движений. Применение таких упражнений во время тренировочных и подготовительных занятий будет содействовать достижению высоких спортивных результатов, получению удовольствия от подвижных игр и выполнения разнообразных физических

упражнений, а так же предотвратит получение различных травм.

В результате таких занятий нагрузку получает не только мускулатура, но и нервная система занимающихся. Ведь ловкость – это способность различных мышц работать согласованно, а эти процессы напрямую связаны с деятельностью нервной системы. При относительно хорошо развитых координационных способностях, человек уверенно осваивает самые различные сложно координационные двигательные действия (езда на велосипеде, танцы, катание на лыжах или коньках). Координационные способности помогают нам и в повседневной жизни: мы не падаем при гололеде, находясь в общественном транспорте, удерживаем равновесие в случае резкого торможения.

Многие утверждают, что улучшить свои координационные способности невозможно, так как она является врожденными, но это не так. Существуют различные комплексы специальных координационных упражнений, которые содействуют развитию и совершенствованию ловкости и координации.

В методическом пособии дано определение ловкости и координации движений, представлены комплексы специальных упражнений, применение которых позволит занимающимся улучшить координационные способности и стать более ловким.

Практический материал представлен в виде рисунков и схематических изображений, что в значительной степени облегчает выполнение сложно координационных упражнений приведенных в данной работе.

Предлагаемое учебное пособие будет способствовать повышению мотивации самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Это позволит восполнить дефицит двигательной активности у многих категорий людей, в том числе у студентов высших учебных заведений.

Методическое пособие предназначено для студентов бакалавриата, осваивающих дисциплину «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» и будет способствовать освоению ими общекультурной компетенции (ОК-8: готовность

поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную социальную деятельность). Данное пособие может быть использовано специалистами факультетов и институтов физической культуры, отделениями физического воспитания средне специальных учебных заведений, учителями средних общеобразовательных школ по физической культуре.

Понятие ловкости

Ловкость представляет собой сложное, комплексное психофизическое качество. Она теснейшим образом связана с функцией управления, а это значит, что главную роль в проявлении этого качества играет центральная нервная система. Этим обстоятельством обусловлен так же и тот факт, что ловкость является наиболее разносторонним, гибким и универсальным качеством по сравнению с другими.

То, что называют ловкостью, не является чисто физическим качеством, как, например, сила, выносливость или быстрота. Говоря об этом качестве, трудно определить, чего в нем больше – физического или психического. Она образует как бы мостик к умственной деятельности и представляет собой совокупность жизненного опыта в области двигательной активности. Именно поэтому уровень развития ловкости нередко повышается с годами, в то время как уровень развития других физических качеств заметно снижается.

На основании выше сказанного можно определить ловкость как комплексную психомоторную способность, обуславливающую качество управления движениями [14].

Проявление ловкости необходимо во многих спортивных движениях, но при этом очень часто она остается как бы на втором плане, а на первый за ее счет выдвигаются другие физические качества - сила, быстрота и выносливость.

Ловкость создает основу для успешного овладения сложными в координационном отношении действиями. Благодаря этому качеству человек овладевает новыми движениями (быстро обучается им) и перестраивает

двигательную деятельность соответственно меняющимся условиям. Показателем ловкости занимающегося является координационная сложность движений, которой он способен овладеть, время, которое ему необходимо для этого, и степень точности, которой он может достигнуть в данном движении после некоторого упражнения. При регулярно выполняемых физических упражнениях развитие ловкости происходит успешно на протяжении всего школьного возраста.

Обычно различают три проявления ловкости. Первое связывают с пространственной точностью движений; второе – с точностью движений, осуществляемые в сжатые сроки; третье – характеризуют движениями, выполняемыми не только быстро, но и в изменяющихся условиях или при помехах движению.

С возрастом различные проявления ловкости изменяются. Например, точность движений увеличивается до 13-14 лет, в последующие возрастные периоды совершенствование точности движений в известной мере прекращается.

Воспитание ловкости направлено на совершенствование способности выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво. Многие ученые [9,11,14] считают, что данная способность представляет собой комплексное проявление, куда входят:

- высокая координация движений, быстрота, гибкость, чувство ритма и темпа;
- умение своевременно напрягать и расслаблять мышцы;
- умение своевременно и правильно выполнять необходимые движения в зависимости от конкретной, постоянно изменяющейся обстановки.

Ловкость воспитывается в процессе обучения, усвоения разнообразных двигательных умений и навыков. Чем лучше у человека развита ловкость, тем выше у него будут результаты в физических упражнениях.

Анализ литературных источников, посвященных вопросам развития ловкости, показывает, что в разные годы авторы обширно интерпретировали данный термин. Обобщая данные специалистов, можно сказать о том, что ловкость – это:

а) умение точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;

б) способность формировать новые двигательные действия и успешно решать двигательные задачи, реагируя в ответ на быстрое изменение ситуации;

в) способность к формированию навыков под влиянием регуляции нервной системы.

Подобная классификация и определение понятия «ловкость» привели к активному применению и использованию в науке и практике более полного понятия – «общие и специфические координационные способности».

Н.А. Бернштейн [3] констатировал, что любое двигательное действие представляет собой сложный рефлекторный процесс, каждый элемент которого протекает строго координационно. При этом автор раскрывал понятие «общей координации движений», которое составляет основу большинства современных теоретических представлений об управлении произвольными движениями, и до настоящего времени является одним из самых распространенных и общепризнанных: координация движений есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы органов движений человека, т.е. превращение их в управляемые системы.

Для развития координационных способностей используют различные, постепенно усложняемые сочетания элементарных движений рук и ног; различные акробатические упражнения; танцевальные движения; усложненные прыжки (со скакалкой, с различными дополнительными движениями рук, прыжки через различные препятствия); упражнения с мячами – передачи, перебрасывания, ловля, работа с двумя-тремя мячами одновременно и др. Используют подвижные игры, побуждающие занимающихся быстро переходить от одних действий к другим соответственно меняющейся обстановке, а так же используют различные спортивные игры.

При выполнении упражнений, направленных на развитие координационных способностей, необходимо руководствоваться следующими методическими приемами:

1. Применение необычных исходных положений.
2. Зеркальное выполнение упражнений.
3. Изменение скорости и темпа движений.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнений.
6. Усложнение упражнений дополнительными движениями.
7. Изменение противодействий при групповых и парных упражнениях.

Уровень развития общих и специфических координационных способностей играет важную роль во многих спортивных играх. Например: во время игры в баскетбол происходит большое количество перемещений, физических контактов в противоборстве с соперником, постоянная смена игровых действий и ситуаций, которые осуществляются в неожиданно возникающих ситуациях [2, 4].

Б. Пэйе, П. Пайе [13] выделяют следующие специфические виды координационных способностей баскетболиста: чувство динамического равновесия, быстрота реагирования, игровая ловкость, контроль над движениями в разнообразных сочетаниях и в различной последовательности. При этом способность к сохранению динамического равновесия в баскетболе определяется как возможность выполнения взрывных и быстрых движений игрока, которые обеспечивают сохранение баланса в основных стойках баскетболиста.

Выше указанные авторы также выделяют два вида равновесия в баскетболе. Первый – при беге через всю площадку (в том числе с ведением мяча), когда скорость важна больше, чем контроль над движениями; второй вид равновесия требуется при выполнении более коротких шагов на сильно согнутых ногах – рывки и перемещения в основной стойке и стойке защитника.

Анализируя выше сказанное можно конкретизировать понятие «координационные способности в баскетболе». Под этим определением следует понимать умение баскетболиста рационально и находчиво управлять своим телом в

совокупности с высоким уровнем развития специфических видов координационных способностей. Способность реагировать и перестраивать двигательные действия, дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений при решении психологически сложных и неожиданных игровых ситуаций, в условиях высокой активности и противодействия сопернику [1].

Таким образом, для развития координационных способностей занимающихся спортивными играми необходимо использовать упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на основные компоненты двигательных способностей: комбинированные упражнения с двумя, тремя мячами при встречном, параллельном, противоположном передвижениях, движении по кругу, восьмерке; передача мяча от одного, двух и трех партнеров; взаимодействие двух, трех партнеров в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника, со сменой мест и позиций; комбинированные упражнения с сочетанием действий правой и левой рукой в различных направлениях.

Следующие упражнения применяются для развития специальной координации движений: серийные прыжки с мячом через длинную скакалку или скамейку, выполнение упражнений с координационной лестницей, сочетаний упражнений с различными перемещениями, бросков, передач, поворотами, прыжками, «финтами» и т.д.

В видах спорта, где предметом состязаний является сама техника движений (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц. Способность же быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в спортивных играх, единоборствах. А так же в таких видах спорта, как скоростной спуск на лыжах, горный и водный слалом, где в обстановку

действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие.

В указанных видах спорта стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, целесообразно проводить в начале основной части занятия, интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. Последующие упражнения рекомендуется выполнять на фоне полного или близко к полному восстановлению, когда нет чувства утомления от предшествующей нагрузки. Так же необходимо учитывать возможности и особенности каждого занимающегося, в соответствии с чем и требовать выполнения тех или иных упражнений. Обязательно и необходимо придерживаться принципа от простого к сложному, от легкого к трудному, чтобы выполняемые упражнения приносили пользу, радость и удовлетворение.

Применение упражнений с мячом

Каждый ребенок с раннего детства знаком с мячом. Игры и упражнения с этим предметом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы верхних конечностей, способствуют развитию глазомера, меткости, одновременно развиваются такие физические качества как быстрота, сила, ловкость.

Игры и упражнения с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, занимающийся действует обеими руками – это способствует развитию центральной нервной системы. Так же при систематических занятиях с использованием мячей активно развиваются и

совершенствуются основные свойства нервной системы: сила, подвижность, уравновешенность. Игры и разнообразные упражнения с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности.

Выполнение упражнений в парах, тройках, группах – прекрасная школа приобщения занимающегося к коллективу, к деятельности «вместе». Выполняя упражнения в коллективе, группе занимающийся учится работать с партнером или партнерами, учится общению, взаимодействию, учится «дружить».

Ниже представлены упражнения, для выполнения которых можно использовать мячи любого размера и веса: теннисные, волейбольные, баскетбольные, мячи для художественной гимнастики (легкие) и т.д.

Индивидуальные упражнения на месте с одним мячом

1. Мяч держать на ладони, подбросить его вверх и поймать тыльной стороной ладони. Вновь подбросить вверх и, повернув ладонь, поймать мяч и т.д. *Варианты выполнения: а) на месте; б) в движении.*

2. Мяч держать на вытянутой вперед правой руке, менять положение кисти (тыльная сторона - ладонь), не подбрасывая мяч. То же выполнить другой рукой.

3. Туловище наклонено вперед, мяч лежит на затылке. Покатить мяч по спине и поймать его руками на уровне пояса.

4. Мяч держать в правой (левой) руке. Выполнить вращение мяча на указательном пальце в направлении против часовой стрелки.

Варианты выполнения: а) с переводом мяча с пальца на палец; б) в движении шагом; в) стоя на коленях (на одном колене).

5. Мяч держать двумя руками за головой, отпустить его, быстро завести руки за спину и поймать мяч.

Вариант выполнения: выпустив мяч из рук, сделать хлопок в ладони перед собой и снова поймать его спиной у пояса.

6. Мяч держать двумя руками за спиной (на уровне пояса). Отпустить мяч, выполнить хлопок в ладони перед собой и поймать его, не дав упасть на пол.



Рис.1

7. Мяч держать двумя руками на уровне пояса перед собой, подбросить мяч вверх, сделав шаг вперед – поймать его двумя руками за спиной (Рис.1)

8. То же, что упражнение №7, но мяч удерживать двумя руками за спиной, подбросить мяч вверх, выполнить шаг назад, поймать его перед собой.

9. Мяч находится перед собой на уровне пояса, подбросить мяч вверх – выполнить хлопок перед собой – за спиной – под ногой – затем поймать мяч (Рис.2).

10. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.

11. Ведение мяча на месте одной рукой из стороны в сторону с большой амплитудой движения:

Варианты выполнения:

а) перед собой; б) сбоку.

12. Ведение мяча на месте за счет переводов мяча перед собой (Рис.3).



Рис.2

Варианты выполнения: а) ведение мяча переводом за спиной; б) ведение мяча с переводом под ногой.



Рис.3

13. Располагаясь в параллельной стойке, вести мяч правой рукой впереди перед левой ногой, затем перед правой ногой, затем сбоку справа, справа сзади. То же левой рукой.

14. Исходное положение – сед на полу. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, то же выполнять с поднятыми ногами под углом 45° , вести мяч под ногами.

15. Исходное положение – упор лежа на коленях. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, с чередованием: кисть - локоть - кисть – локоть и т.д. Выполнять правой и левой рукой.

16. Занимающийся располагается в низкой стойке, стопы расположены параллельно. Выполнить ведение с переводом мяча перед собой.

Варианты выполнения: а) перевод за спиной;

б) перевод под ногой (Рис.4).

17. Стоя на одном колене, ведение с переводом мяча с руки на руку под выставленной вперед ногой.

Варианты выполнения: а) ведение мяча на месте с попеременной опорой то на одно, то на другое колено; б) перевод с руки на руку под ногой.



Рис.4

18. Занимающийся располагается в низкой стойке, стопы параллельно, ведение мяча вокруг ноги в одну сторону, затем в другую. Обратит внимание на положение спины – спина прямая.

19. Выполнить ведение мяча, стоя спиной к стене на расстоянии 1 м. от неё, ударить мяч в пол так, чтобы он, отскочив, ударился в стену и от нее отскочил с другой стороны от игрока.

20. Стоя в широкой стойке, выполнить ведение мяча переводом с руки на руку между ног вперед-назад.

21. Занимающийся располагается в низкой стойке, стопы параллельно. Выполнить ведение мяча по «восьмерке». Ноги шире плеч.

22. Исходное положение – стойка на коленях, мяч в одной руке. Ведение мяча вокруг себя переводом мяча с руки на руку или одной рукой.

23. Исходное положение – сед на полу. Выполнить ведение мяча правой и левой рукой.

Варианты выполнения: а) ведение мяча вокруг себя; б) с переводом перед собой.

24. Исходное положение – лежа на боку. Выполнить ведение мяча одной рукой.

25. Исходное положение – лежа на спине. Выполнить ведение мяча правой и левой рукой в положении лежа.

Вариант выполнения: ведение двух мячей.

Индивидуальные упражнения с одним мячом в движении

1. Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока.

Варианты выполнения: а) высота отскока мяча до колена; б) до пояса; в) до уровня плеч.

2. Выполнить ведение с отскоком мяча от гимнастической скамейки. Передвигаться сбоку от скамейки.

3. Выполнить ведение мяча с продвижением вперед по гимнастической скамейке. Ведение мяча выполнять сбоку скамейки.

4. Выполняя ведение мяча, написать свое имя и фамилию (выполнить правой и левой рукой).

5. Выполняя ведение мяча "настучать" мотив любимой песни.

6. Выполнить ведение мяча с продвижением по прямой, с остановками через каждые 5-6 м.

Варианты выполнения:

а) после остановки, стоя на одной ноге, выполнить переводы мяча с одной руки на другую под ногой или за спиной;

б) после остановки сесть - лечь - встать, не прекращая ведения мяча.

7. Ведение одного или двух мячей передвигаясь:

а) спиной вперед;

б) приставными прыжками вправо и влево;

- в) в защитной стойке;
- г) прыжками толчком двух ног;
- д) прыжками с поворотами на 90°, 180°;
- е) прыжками в полу приседе;
- ж) прыжками в полном приседе;
- з) высоко поднимая колени;
- и) с захлестыванием голени;
- к) прыжки - ноги вместе - ноги врозь.

8. Перемещение скрестным шагом правым и левым боком с ведением мяча.

9. Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводить с одной руки на другую под ногой.

10. Бег на прямых ногах с ведением мяча.

11. То же, что упражнение № 10, только выполнять спиной вперед.

12. Бег на 100 м. с барьерами с ведением мяча. Количество барьеров на дистанции - 15-20. Высота барьеров может быть различной.

13. Ведение мяча с запрыгиванием и спрыгиванием с различных препятствий высотой 20-60 см.

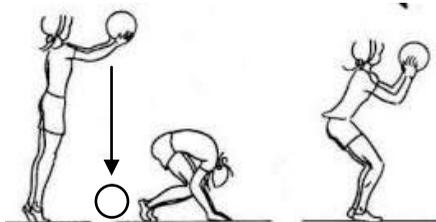


Рис.5

14. Скоростное ведение мяча:

- а) по сигналу выполнить кувырок вперед и продолжить ведение мяча (Рис.5);
- б) по сигналу сесть, встать, продолжить ведение мяча;
- в) по сигналу выпрыгнуть вверх и продолжить ведение мяча.

15. Ведение мяча по прямой, по сигналу - поворот и ведение в обратном направлении.

16. Ведение мяча «змейкой» с обводкой препятствий (набивные мячи, кегли, стойки и т.п.), расположенных на расстоянии 1,5 м. друг от друга. При обегании препятствия вести мяч дальней рукой от препятствия.

Вариант выполнения: ведение мяча, одной рукой без перевода мяча перед собой.

17. Передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 15-30 с.

Варианты выполнения:

а) передачи мяча в мишень, нарисованную на стене;

б) передачи мяча в стену с перемещением влево и вправо приставными шагами;

в) передачи мяча в стену и ловля его после поворота на 360°; г) передачи мяча в стену увеличивая и уменьшая расстояние до стены.

18. Передачи мяча одной рукой в стену и ловля его после отскока другой рукой.

19. Передачи мяча в стену из исходного положения: а) левая нога впереди; б) правая нога впереди. Расстояние до стены 4-5 м.

20. Передачи мяча у стены на скорость со сменой положения ног. Игрок располагается в 4-5 м. от стены и выполняет разнообразные виды передач мяча по указанию преподавателя.

Варианты выполнения:

а) двумя руками от груди;

б) одной рукой (правой, левой рукой);

в) одной рукой из-за спины (правой, левой рукой);

г) передача мяча с отскоком от пола.

21. Передачи одного мяча в две стены, стоя в углу зала (на расстоянии 4-5 м. от стен). Передачи выполняются в быстром темпе.

22. Передачи мяча в стену и ловля его после отскока от пола. Расстояние до стены 3-5 м.

23. Передачи мяча в стену и ловля его после отскока от пола из исходного положения, сидя на полу лицом к стене.

24. Серийное выполнение передач мяча в щит в одном прыжке. Поймать мяч после отскока от щита в прыжке, и не приземляясь, выполнить передачу мяча в прыжке в верхнюю часть щита.

Вариант выполнения: передачи выполнять в противоположный край щита с последующим продвижением для ловли мяча на другой стороне щита.

25. Стоя спиной к стене на расстоянии 2 м. выполнить передачи мяча в стену между ногами. После отскока от стены мяч должен пролететь через игрока, поймать мяч, не поворачиваясь к стене.

26. Стоя боком к стене выполнить передачи мяча под ногой.

27. Встать спиной к стене с мячом в руках. В прыжке согнуть ноги и выполнить передачу мяча в пол под собой таким образом, чтобы он потом отскочил в стену. Приземлившись, быстро повернуться лицом к стене и поймать мяч.

28. Бег или прыжки через скамейку с передачами мяча в стену.

Упражнения с двумя и более мячами

1. Руки вперед, в каждой по мячу. Одновременно подбросить оба мяча вверх и поймать. По мере освоения упражнения увеличивать высоту полета мяча и выполнять дополнительные задания (хлопок в ладони, приседания, поворот на 180° и 360° и т.д.). (Рис.6).



Рис.6

2. Подбросить одновременно два мяча в направлении вверх назад, сделать поворот на 180° , поймать мячи.

3. Руки на уровне головы, в каждой по мячу. Подбрасывать и ловить одновременно два мяча над головой.



4. Жонглирование двумя мячами на месте и в движении. Правой рукой подбрасывать мяч вверх, а левой ловить и передавать его в правую руку (Рис.7).



Рис.7

5. Жонглирование двумя мячами на месте и в движении - подбрасывая каждый мяч двумя руками сбоку от себя (попеременно), один справа, а другой слева.

6. Удерживать один мяч перед собой, а другой за спиной. Сменить положение рук без потери мячей.

7. Удерживать два мяча один на другом таким образом, чтобы верхний мяч не упал на пол. Упражнение выполняется на месте и в движении по прямой.

8. Держать два мяча один на другом двумя руками одной сверху, другой снизу. Быстро менять положение рук без изменения положения мячей.

9. Держать два мяча один на другом. Ударять ("подбивать") нижним мячом верхний таким образом, чтобы он не упал на землю.

10. Стоя, подбросить верхний мяч нижним и поймать его на нижний мяч, не дав упасть на пол.

11. Подбросить два мяча до уровня головы и поймать пирамиду из мячей за нижний, не давая верхнему упасть на пол.

12. Подбросить два мяча вверх пирамидой, быстро схватить верхний мяч и стараться поймать на него нижний, восстановив пирамиду.

13. Подбросить пирамиду из двух мячей, выполнить хлопок и поймать пирамиду из мячей за нижний мяч, не давая верхнему упасть на пол.

Варианты выполнения: хлопок за спиной, выполнить полуприсед и затем поймать мячи.

14. Два мяча удерживать прижатыми друг к другу двумя руками, справа и слева, на уровне груди. Отпустить мячи, сделать хлопок перед собой и снова поймать оба мяча, не нарушив горизонтальную пирамиду.

15. В стойке баскетболиста один из мячей удерживать на лбу, а другим выполнять вращение вокруг туловища.

16. Стоя лицом к стене на расстоянии 1-1,5 м. Ведение

Рис.8



одновременно двух мячей ударами о стену правой и левой руками на месте и в движении (Рис.8).

Варианты выполнения:

а) синхронное ведение; б) асинхронное ведение.

17. В положении наклон вперед каждая рука на мяче.

Катить мячи вперед, и в тот момент, когда ладони рук окажутся под мячами, подбросить их вверх.

18. Катить мячи правой и левой рукой.

Варианты выполнения:

а) двигаться лицом вперед;

б) двигаться спиной вперед.

19. Передачи двух мячей в две стены, стоя в углу зала (на расстоянии 4-5 м от стен). Передача выполняется в быстром темпе (Рис.9).

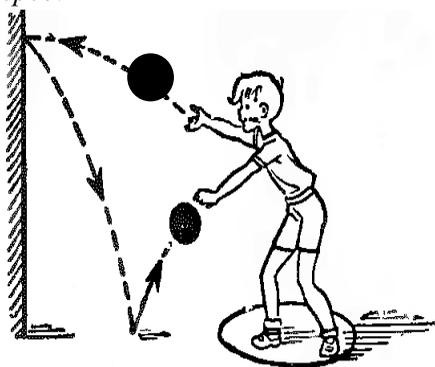


Рис.9

20. Игрок располагается с двумя мячами перед стеной на расстоянии 3-4 м. от неё. Он выполняет ведение мяча с одновременной передачей мяча в стену.

Варианты выполнения:

а) ведение на месте;

б) ведение на месте, приседая и поднимаясь.

21. Передачи двумя мячами в стену с отскоком от пола, стоя на месте, на расстоянии 3-4 м. Во время передачи игрок должен успеть выполнить один удар мяча в пол, прежде чем отправить мяч в стену.

22. Передачи двумя мячами в стену с отскоком от пола, стоя на месте, на расстоянии 3-4 м. Во время передачи игрок должен успеть выполнить вращение мяча вокруг пояса.

23. Передачи двумя мячами в стену, стоя на месте, на расстоянии 3-4 м. с отскоком от пола. Во время передачи игрок должен успеть выполнить вращение вокруг пояса, но после выноса мяча за спину вернуть его вперед ударом в пол между ногами.

24. Передачи двумя мячами в стену, стоя на месте, на расстоянии 3-4 м. с отскоком от пола. Во время передачи игрок должен успеть выполнить вращение вокруг пояса, но после выноса мяча за спину вернуть его вперед без удара мяча в пол между ногами.

25. Два мяча лежат на полу, параллельно стене на расстоянии 3 м. друг от друга. Взять один мяч, выполнить передачу мяча в стену двумя руками от груди, поймать его после отскока и подбросить вверх. Быстро сместиться к другому мячу и выполнить то же с другим мячом. Успеть вернуться к первому мячу и поймать его после одного отскока от пола (Рис.10).

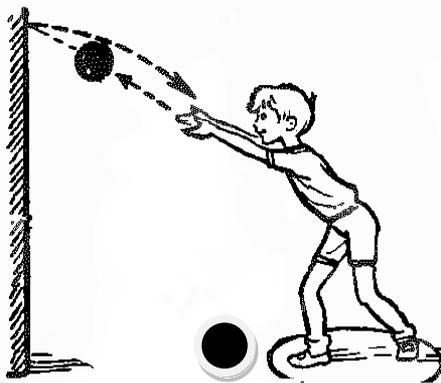


Рис.10

26. Стоя на расстоянии 3 м. от стены, подбросить один из мячей вверх, насколько позволяет помещение, а вторым выполнить как можно большее количество передач двумя руками от груди в стену до момента касания пола подброшенного мяча.

27. Стоя в 1 м. от стены, выполнять одновременные передачи двумя мячами в прыжке правой и левой руками.

28. Первый мяч бросить в стену, а со вторым в руках выполнить поворот на 360° с дальнейшей передачей мяча в стену и т.д.

29. Стоя на расстоянии 2 м. от стены выполнять передачи мяча в стену двумя мячами поочередно левой и правой руками. Ловлю мячей осуществлять двумя руками.

30. Стоя лицом к стене на расстоянии 3-3,5 м. от неё один мяч бросить в стену, а второй после удара перед собой также бросить в стену, поймав первый, сделать удар и выполнить передачу и т.д.

31. Стоя боком к стене на расстоянии 3-3,5 м. от неё выполнить поочередно передачи двумя мячами из-за спины правой и левой руками.

Упражнения с координационной лестницей

Многие спрашивают, в чем плюсы такого тренажера как координационная лестница? Какие упражнения можно выполнять с ней?

Должны признать, что координационная лесенка часто просто незаменима в подготовительной и начале основной части занятия. Благодаря координационной лестнице можно подкорректировать необходимые технические навыки и умения, которые необходимы в том или ином виде спорта, которым вы занимаетесь, а также придать тонус мышцам, адаптироваться перед предстоящей скоростной работой.

Рекомендуется выполнять упражнения на координационной лестнице не более двух раз в неделю, этого вполне достаточно при интенсивных циклах упражнений. Конкретные упражнения на тренировке подбираются в зависимости от поставленной задачи и подготовленности занимающихся.

Упражнений с координационной лестницей существует множество. Часть из них является специализированной для конкретного вида спорта, часть является универсальной, но практически все они направлены на улучшение ловкости, координации движений, скорости работы ног, техники движений и равновесия.

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность, а не скорость выполнения. Сначала нужно учиться делать как надо, а потом учиться делать как надо и в то же время - быстро. Не раз можно наблюдать на тренировках какие-то «гонки на скорость», где занимающиеся старались

быстрее всех пройти лестницу вместо того, чтобы проработать нужные элементы.

Также часто игнорировались работа руками и высота центра тяжести. При выполнении упражнений обращать внимание на скорость работы рук, позволяющих увеличить частоту шага при беге. Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками - с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой.

В более сложных упражнениях, где движения направлены в разные стороны, но ноги работают поочередно как при беге, более активная работа руками помогает «поймать» ритм и делает выполнение упражнения проще.

Практически все изменения направления движения связаны с понижением центра тяжести. Упражнения с координационной лестницей нужно выполнять на полу согнутых ногах, так центр тяжести будет распределен равномерно и выполняемые задания более эффективны и правильно выполнены.

Рассматривая такой популярный вид спорта, как баскетбол, нужно сказать, что упражнения с координационной лестницей весьма эффективны для полноценной подготовки баскетболистов.

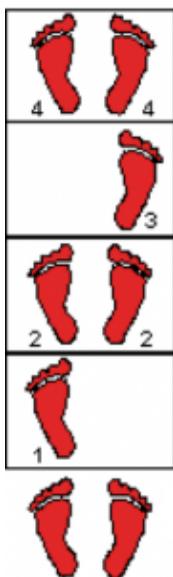
Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от юных игроков предельной собранности, быстроты реакции, обостренного внимания, умения быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию, мгновенно принимать тактическое решение и сразу же его реализовывать.

Также для достижения наилучшего результата юный баскетболист должен все выполнять быстро: стартовать и быстро бежать, перемещаться и выполнять остановки, вести, ловить и передавать мяч, выполнять броски в корзину, уметь грамотно и эффективно защищаться. Эти составляющие игровой деятельности баскетболиста требуют высокого уровня развития координационных и скоростных способностей (быстроты), а

также распределенного внимания, пространственной ориентировки и динамического равновесия.

Для развития выше указанных физических качеств в системе подготовки баскетболистов используется широкий арсенал средств общей физической подготовки, в том числе и новый тренажер – координационная лестница (скоростная лесенка, лесенка ловкости), который способствует развитию у игроков необходимых в игровой деятельности физических качеств (быстроты и ловкости).

1. «Классики»



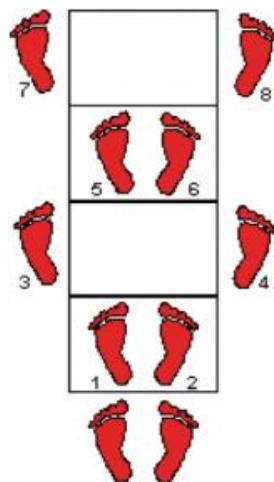
Исходное положение - ноги врозь. Прыжок вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлиться в первый сектор лестницы на левую ногу. Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыжок вперед, но приземление уже на две ноги. Снова отталкиваемся двумя ногами, прыжок вперед и приземление на правую ногу. Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это – 1 цикл. Повторять этот цикл, пока лестница не закончится (Рис.11).

Обратить внимание на выталкивание вверх, прыжки на передней части стопы, руки на пояс либо вверх.

Рис.11

2. «Внутри-наружу»

Исходное положение – в начале координационной лестницы, ноги врозь. Шагнуть в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой. После того, как правая нога стала в первую секцию, поставить левую ногу слева от следующей секции лестницы,



затем – правую ногу – справа от лестницы. Снова, шагнуть левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также правой. Повторять эту схему перемещений до тех пор, пока лестница не закончится. Затем, когда действие освоено занимающимися выполнять в быстром темпе, в беге. Обратит внимание на выполнение упражнения на передней части стопы, руки работают вдоль туловища (Рис.12).

3. Тоже, что и упражнение №2, но выполнение перемещений прыжком. Прыжок внутрь лестницы, затем наружу и так далее до окончания лестницы. Чтобы усложнить выполнение упражнения, можно в руках держать небольшие гантели или руки держать в сцеплении вверх (Рис.13).

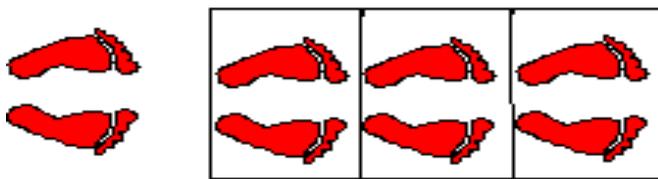


Рис.13

4. Исходное положение – в начале координационной лестницы. Прыжком переместиться в первый квадрат, затем в следующий и т.д.

Тоже упражнение можно выполнять правым и левым боком. Как показано на рисунке. Можно чередовать – сначала прыжок правым боком в первый квадрат, затем прыжок левым боком в следующий квадрат и так до окончания лестницы (Рис.14).

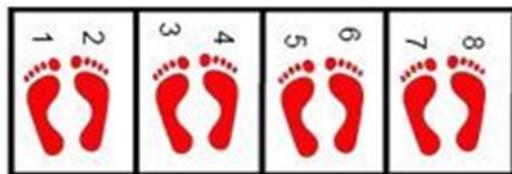


Рис.14

5. То же, что упражнение №4, только «забегаем» в каждую клетку – в первую клетку шаг правой, затем левой. Далее в следующую клетку и так до конца координационной лестницы. Выполнение упражнения в быстром темпе, руки работают вдоль туловища.

6. То же, что упражнение №5, выполнение бега с высоким подниманием бедра, обратить внимание на максимальную скорость и частоту работы рук и ног.

Можно выполнять бег с высоким подниманием бедра боком (правым, левым), так же в каждую клетку координационной лестницы. Темп максимально возможный.

7. Исходное положение – стоя в начале лестницы, ноги врозь. Прыжки на одной ноге в каждую клеточку. Обратить внимание на выполнение упражнения на передней части стопы, по возможности в максимально быстром темпе (Рис.15).

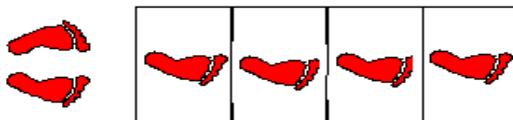
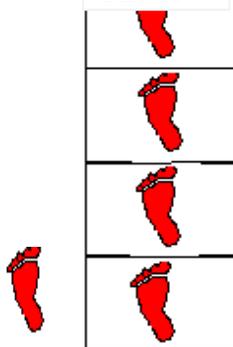


Рис.15



8. То же, что упражнение №7 только выполнить боком к лестнице – прыжки на одной ноге.

9. То же упражнение – стоя боком к координационной лестнице, выполнение упражнения на правой ноге. Прыжок вперед в первую клетку – прыжок назад из клетки – вперед в следующую клетку – назад из клетки и т.д.

То же упражнение – выполнить на левой ноге.



10. Исходное положение – стоя в начале координационной лестницы, выполнение упражнения на одной ноге. Прыжок вперед в первую клетку, далее прыжок в сторону - наружу из клетки, затем прыжок обратно в первую клеточку и прыжок вперед в следующую клетку. Далее снова в сторону, затем во вторую клетку и прыжок вперед. Так выполнять до конца лестницы.

Затем тоже упражнение на другой ноге (Рис.16).

11. То же что и упражнение №10, но выполнение на двух ногах. Обратить внимание на выполнение прыжков на передней части стопы, туловище наклонено чуть вперед, взгляд вперед.

Для того чтобы усложнить задание руки можно поднять вверх.

12. Исходное положение – стоя перед лестницей. Прыжок вперед в первую клеточку – далее прыжок вправо – прыжок в первую клетку – прыжок влево – прыжок в первую клетку и прыжок вперед. Выполнение во второй клетке и до конца лестницы.

13. Исходное положение – боком к координационной лестнице, одна нога внутри первой клетки, вторая снаружи. Прыжки со сменой ног с продвижением вперед, выполнение правым боком; в первую клеточку (правая нога в клетке – левая снаружи), далее в следующую клетку (левая в клетке - правая снаружи) и т.д.

То же выполнить другим боком. Обратить внимание на выполнение упражнения на передней части стопы, руки работают вдоль туловища, смотреть вперед.

Для усложнения задания, можно дать занимающемуся мяч в руки, задача – при каждой смене ног подбросить мяч перед собой и поймать, либо выполнять ведение мяча.

14. То же, что упражнение №13, только в каждой клетке выполнить прыжком смену ног «правая в клетке – левая снаружи», затем «левая нога в первой клетке – правая снаружи», далее продвинуться в следующую клетку (вторую) и т.д. Выполнять сначала одним боком, вторую серию другим.

15. Прыжки «ноги врозь - скрестно», прыжок ноги врозь – стопы снаружи первого квадрата – прыжок ноги скрестно – правая в первой клетке, а левая – во второй. Далее опять прыжок ноги врозь – стопы снаружи на уровне второй клетки – прыжок ноги скрестно – правая в третьей клетке, левая – во второй и т.д.

То же упражнение, но выполнение спиной вперед.

16. Исходное положение в начале координационной лестницы. Прыжок одной ногой в первую клетку – прыжок ноги врозь, стопы снаружи на уровне первой клетки. Далее прыжок другой ногой во вторую клетку – прыжок ноги врозь, стопы на уровне второй клетки и т.д.

То же выполняется спиной вперед.

17. Исходное положение – стоя перед координационной лестницей. Попеременно быстрый шаг внутрь первой клетки правой, затем левой ногой. Далее из клетки - шаг наружу правой, затем левой ногой (ноги врозь). Снова шаг во вторую клетку правой – далее левой ногой, далее – из клетки правой – левой ногой и т.д. Выполнять в максимально быстром темпе.

То же упражнение, но спиной вперед.

18. Исходное положение – стоя перед лестницей, левая нога внутри первой клетки, правая снаружи. Прыжок вперед – правая нога ставится во вторую клетку, левая – снаружи за правой на уровне первой клетки. Далее прыжок левая нога во второй клетке, правая – снаружи на уровне первой клетки. Прыжок правая нога ставится в третью клетку, левая во второй. Далее прыжок левая нога в третьей клетке, правая снаружи на уровне второй клетки и т.д.

То же упражнение, но и.п. - правая нога внутри клетки, а левая снаружи (выполнение с другой стороны координационной лестницы).

19. Исходное положение – стоя перед лестницей, левая нога внутри первой клетки, правая снаружи. Прыжок вперед – левая нога ставится во вторую клетку, правая – в первую. Далее прыжок на месте левая нога во второй клетке, правая – снаружи на уровне второй клетки. Прыжок вперед левая нога ставится в третью клетку, правая во второй. Далее прыжок на месте левая

нога в третьей клетке, правая снаружи на уровне третьей клетки и т.д.

20. Исходное положение - стоя боком к координационной лестнице. Шаг правой ногой во второй квадрат, затем левой в первый квадрат. Далее правой ногой вне лестницы на уровне второго квадрата – шаг левой ногой наружу на уровне первого квадрата. Шаг правой ногой в третий квадрат, левой во второй. Затем шаг наружу из лестницы на уровне тех же квадратов. Перемещение правым боком, выполнять по возможности в быстром темпе.

То же упражнение выполнить левым боком, работа ног «зеркально» предыдущему упражнению.

21. Исходное положение – стоя боком к координационной лестнице. Прыжок вперед на двух ногах в первый квадрат – прыжок вперед из координационной лестницы – прыжок назад во второй квадрат – прыжок назад из координационной лестницы, потом так же в третий квадрат: прыжок вперед-внутри – вперед-наружу – назад в четвертый квадрат –и т.д.

22. Исходное положение – стоя правым боком, правая нога в первом квадрате, левая снаружи. Шаг левой вперед, коснуться ногой пола с другой стороны лестницы, правая в этот момент в первом квадрате – шаг левой назад вне лестницы – правую перемещаем во второй квадрат. Далее левая шаг вперед снаружи лестницы – правая во втором квадрате – левая шаг назад – правая в третьем квадрате и т.д. (Рис.17)



Рис.17

Затем выполнить другим боком.

23. Исходное положение – стоя боком к координационной лестнице. Выполнение боком «Скрестного шага», каждый шаг в следующую клетку.

То же другим боком.

24. Исходное положение – стоя правым боком к координационной лестнице. Шаг правой ногой вперед в первую клетку – левая снаружи – шаг правой ногой назад из координационной лестницы – левая снаружи. Далее шаг правой во вторую клетку – левая снаружи – шаг правой назад из клетки – левая снаружи и т.д.

То же упражнение выполнить другим боком, соответственно левая нога будет двигаться «в клетку – из клетки», а правая всегда снаружи координационной лестницы.

25. Исходное положение – стоя боком к координационной лестнице, одна нога в первой клетке, вторая снаружи. Перемещение приставными шагами: правая нога в третью клетку – левая в первую, правая в четвертую клетку – левая во вторую (Рис.18).

Для занимающихся спортивными играми (баскетбол, волейбол, футбол) выполнять перемещения в защитной стойке одним, потом другим боком. с



Рис. 18

26. Исходное положение – стоя

боком в первом квадрате. Прыжком одна нога вперед снаружи лестницы – левая нога назад снаружи лестницы – прыжок обе ноги во втором квадрате. Далее прыжок одна нога вперед снаружи лестницы – другая нога назад снаружи лестницы – прыжок ноги в третьем квадрате и т.д.

То же выполнить другим боком.

27. Исходное положение – выполнение приставным шагом боком, координационная лестница сбоку справа. Шаг правой в первый квадрат – шаг правой с другой стороны лестницы и шаг левой в первый квадрат – шаг левой с другой стороны лестницы. Далее шаг левой во второй квадрат – шаг левой наружу с другой стороны лестницы и шаг правой во второй квадрат – шаг правой наружу и т.д.

Можно выполнять упражнение в «защитной стойке» баскетболиста, волейболиста. Шаги широкие, туловище наклонено вперед.

То же упражнение выполнить спиной вперед.

28. Исходное положение – основная стойка, координационная лестница справа. Прыжок вправо – правая нога в первом квадрате – прыжок вправо с другой стороны лестницы на две ноги. Далее прыжок влево – левая нога во втором квадрате – прыжок влево на две ноги с другой стороны лестницы и т.д.

То же упражнение выполнить спиной вперед.

29. Исходное положение – координационная лестница справа, правая нога в первом квадрате. Прыжок вправо правая нога снаружи с другой стороны лестницы, левая во втором квадрате. Далее прыжок влево левая нога снаружи – правая в третьем квадрате и т.д.

То же упражнение выполнить спиной вперед.

30. Исходное положение – основная стойка координационная лестница справа. Бег с небольшим продвижением вперед, правая нога на первый шаг в первом квадрате – правая нога снаружи – далее правая нога во втором квадрате – снаружи и т.д. Обратить внимание на выполнение упражнения на передней части стопы, максимально быстро, руки работают вдоль туловища.

То же выполнить на другую ногу с другой стороны координационной лестницы.

То же упражнение выполнить спиной вперед.

31. То же, что упражнение № 28, если координационная лестница справа, то левая нога шагает вперед-внутри в первую клетку – затем вперед-наружу – получается «Скрестный шаг».

То же, только левая нога «шагает» назад за правую, получается так же скручивание туловища.

32. Исходное положение – стоя перед координационной лестницей. Каждый шаг в новую клетку, максимально быстрое пробегание. Выполнять на передней части стопы, руки работают вдоль туловища.

То же упражнение выполнить спиной вперед.

Подвижные игры для развития координационных способностей

1. «Слушай сигнал»

Играющие по команде бегут вокруг зала. Внезапно подается условный сигнал. Если звучит один свисток, то играющие должны остановиться, а если два – бежать в противоположную сторону. Игравший, допустивший ошибку, становится в колонну последним. Побеждают игроки, не допустившие ошибки.

2. «Наседка и коршун»

Играющие встают в колонну по одному. Первый играющий - "наседка", а последний - "цыпленок". Выбирается "коршун". По сигналу коршун пытается осалить цыпленка. Наседка же старается помешать ему это сделать. При этом вся колонна не должна разрываться, а цыпленок не должен сворачивать колонну по длине. Если коршун осалил цыпленка, то выбираются новые – коршун, цыпленок, наседка.

3. «Салки – передай мяч и садись»

Играющие свободно размещаются по площадке, у каждого мяча. Нет мячей лишь у двух игроков – водящего и убегающего. По сигналу водящий старается догнать и осалить убегающего. Если это удалось, то осаленный игрок, поднимая руку вверх, говорит: «Я, салка», и начинает догонять убегающего, дав ему отбежать на некоторое расстояние. Убегающего можно выручать. Для этого любой игрок может передавать ему мяч, а водящий тогда переключается на игрока, оставшегося без мяча. Водящий также может отнять мяч у любого игрока, тогда игрок, лишившийся мяча, становится водящим.

4. «Голова и хвост»

Играющие разбиваются по 5 человек, выстраиваются в затылок друг за другом и берутся за пояс впереди стоящего. Вся колонна – «змея», первый в колонне – «голова», а последний – «хвост». По сигналу голова должна поймать хвост, который ускользает. Смена мест происходит, когда голова осалит хвост. Если играющие расцепились, то водящие меняются местами.

5. «Внимательные защитники»

Игроки становятся в круг парами лицом к друг другу. В центре – руководитель. Спиной к нему располагаются защитники, лицом – нападающие. Руководитель движением руки направляет нападающих вправо, влево, вперед, назад, ускоряет или замедляет их передвижение. Защитники должны точно следовать за нападающими, своевременно изменяя свои действия, сохранив при этом необходимое расстояние. Победителем становится нападающий, которому удалой уйти от защитника большее количество раз.

6. «Десять передач»

Играющие разбиваются на пары и располагаются на расстоянии 2-3 м друг от друга, образуя шеренги. У каждой пары мяч. По сигналу они начинают передавать мяч определенным способом, ранее оговоренным, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

7. «У кого меньше мячей»

Играющие образуют две команды. Каждая из них берет равное количество мячей и располагается на своей половине. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. по сигналу играющие стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

8. «Футбол руками»

Играющие стоят по кругу и перекидывают мяч друг другу руками. Каждый из них старается забить "гол". Если мяч проскользнет между ногами играющего, то он поворачивается спиной к играющим и в таком положении продолжают игру. Победитель – игрок, ни разу не пропустивший гол.

9. «Защитой ворота»

Играющие становятся по кругу в положении "ноги врозь" так, чтобы пятки рядом стоящих игроков соприкасались. В середине круга водящий с мячом. По сигналу водящий, применяя различные обманные движения, старается руками прокатить мяч под ногами играющих. Если ему удастся, то он

меняется местом с игроком, под ногами которого мяч выкатился из круга. Играющим разрешается отбивать мяч только руками.

10. «Точный удар»

Две команды по 8-10 человек выстраиваются в колонну по одному, одна против другой. Между ними кладут на пол обруч. По сигналу первый игрок одной команды выполняет передачу отскоком от пола в центр обруча так, чтобы он отскочил по направлению к игроку другой команды, и отходит в сторону. Учитывается количество передач, которое играющие выполняют за 2 мин. После командам предоставляется еще одна попытка улучшить результат.

11. «Мяч ловцу»

Игроки делятся на 2 команды, выбирают ловца и располагаются, как показано на рис. 19. Подбрасывается мяч между двумя игроками, которые стараются отбить его своим партнером. Завладев мячом, игроки стремятся путем только передач подвести мяч ближе к своему ловцу и отдать ему передачу. Противники оказывают сопротивление. Как только ловец поймал мяч, команде присуждается очко, и игра начинается с середины поля. Игра длится 7-8 мин., после чего команды меняются сторонами и играют вторую половину. Выигрывает команда, получившая большее количество очков.

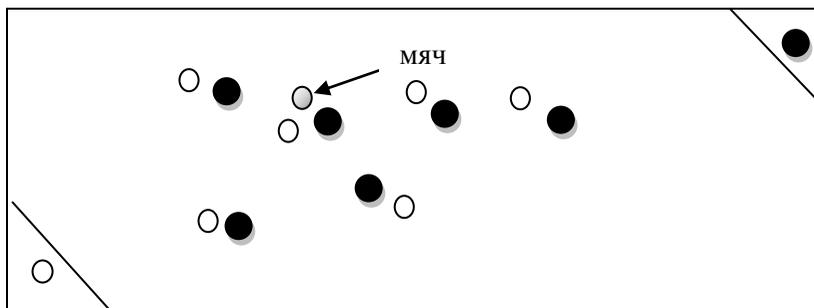


Рис.19

12. «Третий лишний»

Выбирают двух водящих, а остальные играющие становятся парами по кругу в затылок лицом в центр круга. По

сигналу догоняющий должен осалить убегающего игрока. Убегающий бежит только за кругом, а догоняющий через круг. Убегающий спасаясь, может встать перед какой-нибудь парой. Если ему это удалось, то его пятнать уже нельзя, а можно того, кто сделался "лишним" и стоит сзади пары третьим. Если салке удалось осалить убегающего до того, как он встал к паре, то они меняются ролями.

13. «Пустое место»

Все играющие становятся в круг и ставят руки за спину. Водящий располагается за кругом. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или иную сторону. Игрок, которого коснулся водящий, бежит в противоположную сторону от водящего, стремясь быстрее его прибежать на свое место. Встречаясь на пути, они здороваются – подают друг другу руку и приседают друг перед другом. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

14. «Невод»

Все играющие – рыбки, кроме двух рыбаков. Рыбаки, взявшись за руки, бегают за рыбами. Они стараются окружить рыбу, сомкнув вокруг нее руки. Постепенно из пойманных рыбок составляется целая цепочка – невод. Теперь рыбки ловятся неводом. Последние двое не пойманных игроков становятся победителями и при повторении они уже выступают в роли рыбаков.

15. «Корзинки»

Играющие делятся на пары и расходятся по площадке, беря друг друга за руки и образуя кружки-корзинки. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них – водящий, а другой – убегающий. Убегающий игрок убегает между парами и называет по имени одного любого игрока из любой пары. Тот становится убегающим, а его место занимает другой игрок. Если «Пятнашка» осалит игрока, то они берутся за руки и образуют корзинки.

16. «Зайцы в огороде»

Играющие – «зайцы» образуют круг диаметром 3-4м – «огород». Внутри этого круга располагается водящий, который

стоит в маленьком кругу диаметром 1-2 м. По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, пытаясь как можно ближе пробраться к маленькому кругу. А водящий – «сторож» бегают, не выбегая за линию большого круга, саля зайцев. Те, кого он осалил, идут в маленький круг. Спасти осаленных зайцев можно вытащив их за руку из круга. Игра заканчивается, когда водящий осалит пять зайцев.

17. «Толкачи»

Играющие образуют две команды и располагаются друг напротив друга. По сигналу толкачи встают на одну ногу, и прыгая на ней, стараются вывести из равновесия соперника. Однако толкать разрешается только в грудь или в плечо. Командная победа определяется по количеству набранных всеми участниками очков.

18. «Салки с прыжками на одной ноге»

По сигналу игроки разбегаются по площадке, прыгая на одной ноге, а водящие стараются осалить игроков, так же прыгая на одной ноге. Разрешается отдыхать, стоя на обеих ногах, но увертываться от салки можно только прыгая на одной ноге. Фиксируется время, за которое салкам удастся осалить всех игроков, а затем выбираются новые салки. Выигрывают салки, которые затратят меньшее количество времени.

19. «Двигающаяся цель»

Играющие разбиваются на пары в командах и образуют в парах шеренги на расстоянии 4-5 м. В руках у направляющих баскетбольный мяч. В начале каждой команды располагается водящий с обручем. По сигналу водящий начинает двигаться с обручем, поднятым вверх. В это время направляющие выполняют передачу партнеру в обруч. Важно, чтобы мяч не коснулся пола при передаче мяча, а за каждое попадание в обруч команда получает очко.

20. «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды – «охотники» и «утки». Охотники становятся по разные стороны, разбившись пополам на расстоянии 7-10 м. Утки произвольно располагаются в центре. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, не заходя за линию,

стараятся осалить им уток, а те в свою очередь увертываются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выходит из игры. Когда все утки будут выбиты, команды меняются ролями. Победитель – команда, дольше продержавшаяся в центре.

21. «Штандр»

Играющие образуют круг, в середине которого водящий с мячом. Со словами: «Мячик кверху!» - бросает мяч кверху. Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: "Штандр!". Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Тот в кого попали мячом, становится водящим. Если водящий промахнулся, то он остается вновь водящим.

Заключение

Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врождённых и приобретённых физических недостатков можно при помощи систематических занятий физической культурой.

При целенаправленном и регулярном выполнении физических упражнений происходит совершенствование движений: из угловатых, резких они становятся более мягкими, плавными, пластичными, формируется оптимальная амплитуда движений, устанавливается рациональный ритм, улучшается взаимодействие физиологических систем организма, что в итоге приводит к совершенствованию двигательных действий, повышению их эстетического потенциала.

По мере повышения уровня физической подготовленности достигается лучшая согласованность в деятельности двигательных и вегетативных систем человека, что проявляется в более совершенных формах движений.

Исходя из сказанного выше одной из важнейших задач преподавателей физического воспитания и тренеров является разъяснение положительного воздействия физической культуры на состояние здоровья студентов.

Изучая двигательную деятельность занимающихся, мы наблюдаем её проявление в различных по форме движениях, которые проявляются в той или иной мере через такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, или их сочетание. Степень развития физических качеств и будет определять качественную сторону двигательной деятельности занимающихся, уровень их общей физической подготовленности.

Значимость развития координационных способностей объясняется четырьмя основными причинами:

1. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения хореографии. Они влияют на темп, вид и способ усвоения хореографической техники. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности

процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки занимающихся. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов, влияют на величину их использования, так как точное дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия на занятиях физической культурой и спортом; обеспечить радость от участия в различной деятельности [11, 12, 18].

При должном уровне развития двигательно-координационных качеств человек в любом возрасте может при желании овладеть новыми двигательными действиями, что не только разнообразит его жизнь, но и позволяет значительно расширить его физический и духовный мир.

Список использованной литературы

1. Аль Анссари Захид Сбхи Абдулразак. Содержание и методика тренировки ручной и телесной ловкости у квалифицированных баскетболистов 16-18 лет: автореф. дис.... канд. пед. наук. Санкт – Петербург, 2017. - 144 с.
2. Баталов И.М. Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов-студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: М., 2006. - 115 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М. Физкультура и спорт., - 1991. - 287 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. – М.: ФАИР, 1997. - 224с. ил .
5. Ильина С.Г. Методическая разработка. Комплекс упражнений с мячами направленных на развитие координационных способностей на уроках баскетбола.- Н. Новгород., 2013. - 40 с.
6. Колос В. М. Баскетбол. Теория и практика: Методическое пособие. - Минск, 1983. – 167 с.
7. Краузе, Джерри В. Баскетбол – навыки и упражнения: пер. с англ. / Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 211 с.: ил.
8. Кулешов, С.Н. Баскетбол. Индивидуальные упражнения с мячами в системе подготовки баскетболистов: практическое пособие для студентов / С.Н. Кулешов, И.А. Телепнев, С.В. Шеренда; М-во образ. РФ, Гомельский госуниверситет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – 72 с.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний, учебное пособие. Москва, 2003. - 224 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
11. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Библиотека учителя физической культуры. М: Изд-во Владос-пресс, 2003. - 240 с.

12. Назаренко Л.Д. Эстетика физических упражнений: монография. - М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 249 с.,ил.
13. Пэйе Б., Пайе П. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных: пер. с англ. М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 352с.
14. Соловьев В.Н. «Развитие и воспитание физических способностей как средство решения педагогических задач при отборе в спортивных играх». - Ижевск., 2008.- 301 с.
15. Чернова, Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ по баскетболу.- М. - 2001.- 62 с.

Периодические издания

16. Скрипец, Э.Б. Развитие координации у баскетболистов / Э.Б. Скрипец // Физическая культура. Всё для учителя. – № 1. Пилотный выпуск., 2011. – С. 25–27.

Интернет – ресурсы

17. Видео занятия. Упражнения с координационной лестницей [Электронный ресурс].
<https://www.youtube.com/watch?v=6oRFB59ADPE> - Дата обращения [15.10.2017-20.10.2017].
18. Стародубцева Ю.В. Значение развития координации и координационных способностей в процессе обучения хореографией. [Электронный ресурс].
http://orenik.odtdm.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=540:2014-12-03-11-32-21&catid=44:2011-02-16-13-15-04&Itemid=64 - Дата обращения [22.10.2017].

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
1. ПОНЯТИЕ ЛОВКОСТИ.....	5
2. ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ.....	10
2.1. Индивидуальные упражнения на месте с одним мячом.....	11
2.2. Индивидуальные упражнения с одним мячом в движении.....	14
2.3. Упражнения с двумя и более мячами.....	17
2.4. Упражнения с координационно лестницей.....	21
2.5. Подвижные игры для развития координационных способностей.....	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	39

Учебное издание

Анастасия Михайловна Пушкарева
Алексей Владимирович Пушкарев
Анна Георгиевна Ананьева

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

Учебно-методическое пособие

Компьютерная набор и верстка А.М. Пушкарева
Художественное оформление А.М. Пушкарева

Отпечатано с оригинал-макета заказчика

Подписано в печать 00.00.00. Формат 60x84¹/₁₆.

Усл. печ. л. 0,00. Уч.-изд.л.0,00.

Тираж 00 экз. Заказ No 0000.

Типография Издательского центра «Удмуртский университет»
426034, Ижевск. Университетская, д. 1, корп. 2
Тел. 68-57-18