Государственное автономное образовательное учреждение

Чукотского автономного округа

«Чукотский окружной профильный лицей»

**Влияние занятий баскетболом на развитие координационных способностей**

*Исследовательская работа*

Выполнил Елянто Захар 11 «В»

Руководитель Шишов Александр Евгеньевич, учитель физической культуры

**Оглавление**

ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………………………………..3

1. Теоретическое обоснование развития координационных способностей при помощи баскетбола.5

2. Особенности и факторы развития координационных способностей……………………………….9

Вывод…………………………………………………………………………………………………….12

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………………………………………………………………………………………13

ЛИТЕРАТУРА

**Введение**

Актуальность выбранной темы исследования обусловлена тем, что уровень развития координационных способностей спортсменов, специализирующихся на занятиях баскетболом, напрямую влияет на успешное достижение высоких результатов в спорте и высших достижений.

В настоящее время современный баскетбол стал одним из самых популярных олимпийских видов спорта, распространённых в мире. Спортивные соревнования по баскетболу всех уровней, от состязаний дворовых команд до Чемпионатов Мира и Олимпийских игр, являются одними из самых зрелищных, собирая полные трибуны стадионов и миллиарды телезрителей у экранов.

Между тем, баскетбол, как современный олимпийский вид спорта, требует от спортсменов высокой активности в ходе игры как в защите, так и в нападении, что требует от спортсменов выдерживать высокий уровень физических нагрузок как во время тренировок, так и во время соревнований, а также высокого уровня координационных способностей, что обуславливает повышение физической нагрузки в ходе тренировочного процесса в существующих методиках подготовки спортсменов-баскетболистов серьёзном уровне их подготовки.

Спортивная подготовка спортсменов подросткового возраста является сложным педагогическим процессом, что обусловлено, с одной стороны, интенсивной перестройкой организма подростка и стремительным развитием его физических возможностей, что является очень благоприятным моментом применительно к подготовке новых кадров для спорта высших достижений. Но, с другой стороны, это и период самой активной перестройки в организме подростков, что требует от тренера особого педагогического чутья, чтобы создать в ходе тренировочного процесса такую методику, которая пойдёт ничуть не во вред, а лишь на пользу и физическому, и психологическому здоровью подростков.

**Цель исследования** – повышения уровня развития координационных качеств баскетболистов посредством проведения особым образом ориентированного тренировочного процесса по баскетболу.

**Задачи исследования:**

1.Исследовать возможности развития координационных способностей у спортсменов при занятиях баскетболом и обосновать их оптимальность;

2.Выявить особенности и факторы развития координационных способностей у спортсменов при занятиях баскетболом;

**Предмет исследования** – методика развития координационных качеств баскетболистов.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс, применяемый к баскетболистам.

**1. Теоретическое обоснование развития координационных способностей при помощи баскетбола**

Баскетбол-это динамичная игра, которая требует от игроков отличной координации движений, реакции и точности. Игра в баскетбол способствует развитию быстрых рефлексов и улучшению координационных способностей.

Современный баскетбол является одной из самых популярных спортивных игр в мире, что обуславливается наличием в ней всех видов возможных для спортсмена движений, в том числе, ходьбы и бега, резкие остановки и смены направления, повороты и прыжки, ловля, ведение и броски мяча, причём, все данные виды движений осуществляются при противостоянии с соперниками. Такой богатый спектр физической активности способствует укреплению и развитию нервной системы и двигательного аппарата, повышению метаболизма в организме и улучшению функционирования всех систем человеческого организма. Именно поэтому баскетбол является одним из самых популярных способов проведения активного отдыха.

Безусловно, при досуговом времяпрепровождении не требуется говорить о том или ином спортивном уровне физической подготовки участвующих в игровой деятельности спортсменов-любителей, для которых вполне достаточным является обычный уровень подготовки, имеющийся у большинства физически здоровых людей. Тем не менее, если мы говорим о в той или иной мере серьёзном уровне спортивной подготовки баскетболистов, то мы должны выстраивать серьёзный педагогический процесс физической и спортивной подготовки спортсменов, предполагающей, помимо всего прочего, и распределение ролей между игроками команды, то есть, их специализацию в соответствии с наиболее ярко проявленными способностями.

Существуют следующие специализации игроков-спортсменов в баскетбольной команде:

**Разыгрывающий защитник.** Разыгрывает мяч и находит возможность для набора очков-раздаёт передачи, много бросает сам. Это мозг и двигатель команды.

**Атакующий защитник.** Его задачами являются помощь в разыгрыше мяча и броски по кольцу. В современном баскетболе, так называемые вторые номера, много и качественно атакуют с дальней дистанции.

**Легкий форвард.** Третьи номера являются связующим звеном между «маленькими» (разыгрывающими) и «большими»(центровыми и тяжелыми форвардами). Это самая универсальная позиция. Такие баскетболисты должны одновременно быть эффективны под щитом и периметре, обладать физической силой для борьбы за подбор и ловкостью для совершения попыток с дистанции.

**Тяжелый форвард.** Это баскетболисты завидной физической силы. В их задачи входят борьба под кольцом, набор трудовых очков с близкой дистанции, освобождение партнеров от опеки за счет заслонов.

**Центровой.** Обычно это самые высокие игроки в команде, обладающие силой, выносливостью и массой. Основной функционал классических центровых-работа под щитом и подбор мяча.

Функциональное распределение игроков баскетбольной команды в пространстве боевого поля является одним и важнейших принципов современной игровой спортивной командной деятельности. Роли между игроками на баскетбольной площадке распределяются не только в соответствии с их местоположением на боевом поле, но в большей степени в зависимости от их физических данных и показателей. Получаемые в процессе тестирования в ходе тренировок и в специализированных лабораториях результаты не только являются основой для принимаемых тренерским штатом решений по специализации игроков, но становятся основанием для статистической базы проводимых научных исследований в области спорта, в нашем случае, в сфере спортивной подготовки баскетболистов как посвящённые силовой подготовке, так и изучающие координационные способности.

Проводимые научные исследования в сфере физической культуры и спорта в последнее десятилетие стали уделять более пристальное внимание вопросам изучения координационных способностей спортсменов в разных видах спорта, а также имеющимся возможностям и путям их развития. В настоящее время при изучении в области теории физической подготовки системы управления движениями в человеческом организме важным вопросом, которому уделяется большое количество внимания, является тема организации управляемости двигательным аппаратом спортсмена. Организация двигательного процесса в человеческом организме и его последующее программирование и управление при реализации начинается и протекает на разных этажах центральной нервной системы человека по принципам, так называемой, динамической субординации движений. Под этим понятием подразумевается, что, с одной стороны, все смысловые и регулирующие стороны движений спортсмена регулируются в центральной нервной системе на ведущих уровнях построения движений, а с другой стороны, все исполнительские и моторные стороны движений спортсмена, в том числе, и в баскетболе, управляются низшими уровнями построения движений, которые, в свою очередь, находятся под полным контролем высших уровней построения движений.

Координационные способности спортсмена как в баскетболе, так и в других видах спорта, можно определить, как физические способности атлета, обуславливающие, соответственно, его способности к наилучшему владению своим телом, а также к полному контролю своих движений. Однако, приводя определение координационных способностей спортсмена, мы неизбежно сталкиваемся с необходимостью определения критериев оценки координационных способностей спортсменов. Анализ широкого спектра научной литературы позволил сформулировать следующие выводы относительно определений понятий, имеющих непосредственное отношение к координации движений в баскетболе и их оценке.

Под критериями оценки координационных способностей спортсменов понимаются основные отличия, которые и становятся основой в ходе процесса оценивания умений спортсменов координировать свои движения. То есть, это – основополагающие признаки, которые становятся основой для оценки как координационных способностей, в целом, так и их отдельных элементов.

**Что такое координационные способности:**

1. Баланс и равновесие
2. Точность движений
3. Переключение внимания

К базовым критериям оценки координационных способностей спортсменов можно отнести следующие четыре характеристики, являющиеся также и одними из основополагающих качеств в обычной жизни:

1. Быстрота,
2. Правильность,
3. Находчивость,
4. Рациональность.

Рассмотрев со всех существующих в исследованиях позиций изучения такого составляющего оценки двигательной активности спортсменов, как «точность», перейдём теперь к более подробному рассмотрению концепции базовых критериев оценки координационных способностей спортсменов, которых выявлено четыре: быстрота, правильность, находчивость и рациональность совершаемых спортсменом движений. Собственно говоря, все данные критерии отчасти являются частью перечисленных нами характеристик точности, которые необходимо выделять при изучении двигательной активности.

**Быстрота** – это критерий оценки координационных способностей атлета в процессе совершаемой им двигательной активности, который оценивает скорость производимых им трудных и сложных с позиции координации движений, который может оцениваться в условиях дефицита времени, тогда оценивается скорость реакции спортсмена в сложных условиях, либо при условии, что выполняемые движения является незнакомыми для спортсмена и только разучиваются, тогда также оценивается и скорость усвоения спортсменом новых движений до необходимого уровня с позиции их точности и экономичности.

**Правильность** – это критерий оценки координационных способностей атлета, исходя из соответствия выполняемых им сложных с позиции координации движений существующим стандартам выполнения данных движений, с позиции правильности траекторий движения всех участвующих в данной двигательной активности частей тела спортсмена. Причём, оценка может производиться как при выполнении спортсменом уже хорошо знакомых ему движений, тогда оценивается непосредственно точность выполняемых спортсменом движений, так и вновь разучиваемых движений, тогда оценивается способность спортсмена к быстрому схватыванию новых движений.

**Находчивость** – это критерий оценки координационных способностей атлета, характеризующий способность спортсмена к принятию решений, требующих выполнения сложных координационных движений в незнакомой обстановке, с позиции выполненности поставленных задач. Однако, данный критерий, как и предыдущие, имеет две стороны оценки координационных способностей :

1. *Качественная сторона оценки движений, которая рассматривает их целесообразность*
2. *Количественная сторона оценки движений, которая рассматривает их экономичность*

**Рациональность** – это критерий оценки координационных способностей атлета, рассматривающая способности спортсмена к выполнению двигательной деятельности, оптимальной с позиции предпринимаемых мышечных усилий.

При нормальном процессе развития у спортсменов общие координационные способности формируются в процессе развития и синтезирования в неотделимые друг от друга движения, которые изначально рассматриваются с позиции развития специфических координационных способностей. В итоге, общие координационные способности показывают умение спортсмена осуществлять контроль над выполнением самых разнородных движений с позиции оптимальности затрачиваемых мышечных усилий.

Отметим, что, наряду со всеми перечисленными особенностями выполнения различных движений, необходимо различать элементарные координационные способности, к которым можно отнести ходьбу, бег и другие подобные им комбинации движений, и сложные координационные способности, которые проявляются в сложнокоординационных видах спорта, к которым относятся единоборства и такие игровые виды спорта, как футбол, баскетбол, волейбол или хоккей.

**2. Особенности и факторы развития координационных способностей**

В таком ответственном и сложном виде спорта как баскетбол, обучение и развитие двигательным действиям, в которых ведущую роль занимают координационные способности, связано чаще всего с преодолением своих человеческих факторов в котором каждый раз нужно преодолевать себя и существенные психологических трудностей на пути к результату.

Разучивание, и выполнение многих упражнений и элементов движения связано с преодолением своего страха, и главным условием преодоления этих трудностей это систематическое совершенствование координационных способностей подростков и спортсменов.

В результате этого у подростка и спортсмена начинает развиваться уверенность в своих способностях и возможностях, соответственно чувство страха отпадает, и они уверенно выполняет упражнения и элементы, и эта уверенность и желание заниматься спортом ведет их к высоким спортивным результатам и достижениям. Порой рост мастерства у спортсменов останавливается только потому, что в течении несколько лет спортсмен не совершенствовал свои координационные способности и оставлял их на второй план либо совсем забывал про них.

Психическая напряженность подростка спортсмена – это необходимый фактор его подготовленности и выполнению сложного действия и элемента, однако она имеет предел, за которым наступает понижение психической и двигательной активности спортсмена.

Огромное различие координационных способностей, с одной стороны, это - высокие требования к точности выполнения упражнений, а с другой стороны, обуславливает важность точного формирования и развития у спортсменов соответствующих мышечно-двигательных пониманий.

Одной из основных интересных и актуальных задач спортивной психологии является разработка эффективных практических методов психологической подготовки спортсмена, которые помогали бы спортсменам и подросткам приспособиться к более интенсивным нагрузкам на тренировках, занятиях и соревнованиях. Имеется много методов и приёмов, которые иногда используются при психологической подготовке спортсмена студента подростка.

Они способствуют повышению уровня психической активности, сохранению моторной и психической работоспособности, более быстрому восстановлению психической энергии, затраченной спортсменами подростками на специфические усиления, и в целом укреплению умственной и интеллектуальной работоспособности. Вдобавок того, эти методы не являются единственно определяющими факторами. Они имеют гигиеническое, профилактическое, лечебное значение, оказывающее воздействие в более широком плане – для содействия формирования физически крепких людей зрелого возраста, способных преодолевать любые трудности, поставленные перед ними, в частности трудности, связанные с развитием координационных способностей .

В период 15-16 лет организм подростка всё ещё продолжает своё развитие, которое затрагивает как костно-мышечный аппарат, так и нервную систему и психоэмоциональную сферу спортсмена. Высокие и разносторонние физические нагрузки обеспечивают как полноценное развитие тела ребёнка, так и снижение психоэмоционального напряжения, обусловленного гормональным развитием организма.

**Выводы:**

Таким образом, современный баскетбол – это вид спортивной игры, являющаяся одним из олимпийских видов спорта. Благодаря высокой динамичности этой игры, а также достаточно простым правилам и доступности баскетбол стал одной из самых популярных в мире игр. Занятия баскетболом способствуют всестороннему развитию человеческого тела, высокие двигательные нагрузки укрепляют и развивают костно-мышечный аппарат, нервную систему и снижают у подростков психоэмоциональное напряжение.

При серьёзных занятиях баскетболом необходимо понимать, что в основе современного баскетбола лежит хорошо проработанная теоретическая база, рассматривающая широкий спектр приёмов работы с мячом в разных позициях на боевом поле и противодействия игрокам команды соперника, а также всю методологию движений, составляющих основу для каждого существующего в баскетболе приёма.

Так как у каждого человека по-своему развито тело, то не всем одинаково хорошо даются существующие в баскетболе приёмы и способы работы на площадке. Соответственно, в баскетболе существует специализация игроков, крайнего нападающего, центрового игрока и защитника, в зависимости от их предрасположенности к тем или иным видам приёмов, существующих в баскетболе.

Организм подростков в 15-16 лет продолжает своё развитие. Завершается развитие костно-мышечного аппарата организма, выходит в завершающую стадию развитие отделов головного мозга, отвечающих за сложные движения в человеческом организме. Соответственно, данный период является оптимальным для фокусирования пристального внимания со стороны педагогов на развитие координационных способностей подростков.

**Во время проведения исследовательской работы был проведен опрос жителей Чукотки:**

1.Знаете ли вы, что такое баскетбол?



2.Занимаетесь ли вы этим видом спорта?



3.Интересуют ли вас спортивные новости по теме баскетбола?

****

4.Чему равно расстояние до линии трёхочкового броска?

****

5.Каковы размеры баскетбольной площадки?

****

**Заключение**

Современный баскетбол – высокотехничный и высококоординационный вид спорта. В соответствии с наиболее развитыми способностями у спортсменов и их физическими данными, определяется их специализация в баскетболе. В основе процессов оценки двигательных способностей спортсменов в баскетболе лежат четыре основные характеристики, составляющие в совокупности весь спектр двигательной активности: быстрота выполняемых движений, правильность совершаемых движений, находчивость спортсмена в процессе выполнения им движений и рациональность выполняемых движений с позиции оптимальности затрачиваемых мышечных усилий. При исследовании координационных способностей спортсменов выделяют три основных их вида: специальные координационные способности, специфические координационные способности и общие координационные способности.

К 15-16 годам развитие организма у подростков вступает в завершающую стадию, практически завершается формирование костно-мышечного аппарата и большинства остальных основных систем человеческого организма, но ещё продолжается активное развитие нервной системы и психоэмоциональной сферы. В этот период развития организма необходимы высокие физические нагрузки, которые обеспечат сбалансированное завершение физического развития организма и снимет психоэмоциональное напряжение, обусловленное интенсивным гормональным развитием подросткового организма в этом возрасте. Баскетбол, являющийся динамичным, энергозатратным и высококоординационным видом спорта, отлично подходит на эту роль.

В основе тренировочного процесса формирования, развития и закрепления у спортсменов-баскетболистов в возрасте 15-16 лет лежит многократное повторение широкого спектра физических упражнений, выполнение которых должно быть технически правильным, и, соответственно, их разучивание и последующее выполнение должно происходить под пристальным самоконтролем и контролем со стороны тренера. В качестве дополнения должны применяться дополнительные способы повышения координационных способностей, однако, в основе педагогического процесса всегда лежит принцип последовательности.

В основе физических упражнений по формированию, развитию и закреплению у спортсменов-баскетболистов координационных способностей лежит два основных вида упражнений – с мячом и без мяча. Оба вида упражнений содержат в себе различные упражнения, повышающие координацию спортсменов и их ориентацию в пространстве.