



Облецова Т.А., Беляев А.Г., Городничев Р.М.

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Издательство «Перо»
109052, Москва, Нижегородская ул., д. 29-33, стр. 15, ком. 536
Тел.: (495) 973-72-28, 66534-36
Подписано в печать 04.08.2019. Формат 60×90/16.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 4. Тираж 100 экз. Заказ 524.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Т.А. Облецова
А.Г. Беляев
Р.М. Городничев

Посвящается 50-летию Великолукской государственной академии
физической культуры и спорта

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Учебное пособие

Великие Луки
2020

УДК 796.323.2
ББК 75.566я73
О-17

Учебное пособие рекомендовано к изданию Учёным Советом ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

Рецензенты:

А.А. Челноков,

доктор биологических наук, доцент, заведующий кафедрой естественно-научных дисциплин, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта.

Е.Н. Бобкова,

кандидат педагогических наук, доцент, проректор по научной работе и международной деятельности, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.

О-17 Облецова Т.А., Беляев А.Г., Городничев Р.М. Координационная подготовка юных баскетболистов / Т.А. Облецова, А.Г. Беляев, Р.М. Городничев. – М.: Издательство «Перо», 2020 – 64 с.

ISBN 978-5-00171-286-2

В учебном пособии на основе результатов научных исследований и практического тренерского опыта работы в сфере баскетбола описаны характерные особенности различных видов координационных способностей, обоснован выбор используемых средств тренировки и даны рекомендации для проведения тренировочных занятий по координационной подготовке. В практической части учебного пособия дано описание нестандартных упражнений по баскетболу и физических упражнений, направленных на укрепление мышц пояснично-тазового комплекса.

Учебное пособие предназначено для магистров направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура» и 49.04.03 «Спорт», а также для тренеров по баскетболу.

Учебное пособие подготовлено преподавателем кафедры теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО ВЛГАФК Т.А. Облецовой, к.биол.н., доцентом кафедры теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО ВЛГАФК А.Г. Беляевым и д.биол.н., профессором, проректором по НИР ФГБОУ ВО ВЛГАФК Р.М. Городничевым.

УДК 796.323.2
ББК 75.566я73

ISBN 978-5-00171-286-2

© Облецова Т.А., Беляев А.Г., Городничев Р.М., 2020

26. Cooper C.N. Effects of Lower-Body Muscular Fatigue on Vertical Jump and Balance Performance. / C. N. Cooper, N. C. Dabbs, J. Davis, N.M. Sauls / The Journal of Strength and Conditioning Research, 2018.

27. Craig, B.W. What is the Scientific Basis of Speed and Agility? / B.W. Craig // Strength&Conditioning Journal 26(3). - 2004. - P. 13 - 14.

28. Gamble, P. An Integrated Approach to Training Core Stability / P. Gamble // Strength&Conditioning Journal 29(1). - 2007. P. 58 - 68.

29. Gamble, P. Strength and Conditioning for Team Sports; Sport-Specific Physical Preparation for High Performance / P. Gamble. Kindle, 2013. - 304 p.

30. Kibler, W.B., J. Press and A. Sciascia (2006) The Role of Core Stability in Athletic Function, Sports Medicine 36(3); 189-198.

31. Liemohn, W.P. Quantifying core stability: a technical report / W.P. Liemohn, T.A. Baumgartner, S.R. Fordham, A. Srivatsam // The Journal of Strength and Conditioning Research. - 2010. - 24(2) - p. 575 - 579.

32. McGill, S.M. Ultimate Back Fitness and Performance / S.M. McGill. - 2004. - Wabuno, Ontario, Canada.

33. Saeterbakken, A.H. Core muscle activation in three lower extremity with different requirements / A.H. Saeterbakken, N. Stiem, H. Pedersen, V. Andersen // Journal of Strength and Conditioning Research. 2019. - Режим доступа: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?36992673700> (дата обращения: 20.01.2020).

34. Seculic, D. Evaluation of Basketball Specific Agility; Applicability of Preplanned and Nonplanned Agility Performances for Differentiating Playing Positions and Playing Levels / D. Seculic, M. Pehar, A. Krolo, M. Spasic, O. Uljevic, J. Calleja Gonzalez, T. Sattler // The Journal of Strength and Conditioning Research 2017. - 31(8). p. 2278 - 2288.

17. Сланко, В.А. Применение переменных режимов сопротивления и облегчения при выполнении сгибания и разгибания рук в висе и упоре школьниками 14-17 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Майкоп, 1993. – 25 с.
18. Таран, И.И., Беляев, А.Г. Координационная подготовка спортсменов / И.И. Таран, А.Г. Беляев. – Великие Луки, 2016. – 158 с.
19. Черкесов, Ю.Т. Проблема и методические возможности детерминации режимов силового взаимодействия спортсменов с объектами управляющей предметной среды: Дис. докт. пед. наук. – М., 1993. – 62 с.
20. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие / Е.Р. Яхонтов; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта; Высшая школа тренеров по баскетболу. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Олимп, 2008. – 134 с.
21. Allen, B.A. Effect Of A Core Conditioning Interversion On Tests Of Trunk Muskular Endurance In School-Aged Children / B.A. Allen, J.J. C. Hannon, R.D. Bums, S.M. Williams // Journal of Strength and Conditioning Research. 2014. - 28(7). - p. 2063-2070.
22. Baker, D. (1998) "Applying the in-Season Periodization of Strength and Power Training to Football", Strength&Conditioning 20(2): 18-27.
23. Barr, K.P. Lumbar stabilization: Core concerts and current literature, part 1/ K.P. Barr, M. Griggs, T. Cadby, // American Journal of Physical Medizine and Rehabilitation. - 2005. - P. 313-325.
24. Carter, J.M., W.C. Beam, S.G. McMahan, M.L. Barr and L.E. Brown (2006) The Effects of Stability Ball Training on Spiral Stability in Sedentary Individuals, Journal of Strength & Conditioning Research 20(2): 429 -435.
25. Chaabene, H. Validity and Realiability of a New Test of Planned Agility in Elite Taekwondo Athletes / H. Chaabene; Y. Negra; R. Bouguezzi; Y. Hachana; M.A. Mkaouer // The Journal of Strength and Conditioning Research. - 2018. - 32(9). - p. 2542 -2547.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ВИДЫ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	6
НЕСТЕРЕОТИПНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	11
УПРАЖНЕНИЯ НА МЫШЦЫ ПОЯСНИЧНО-ТАЗОВОГО КОМПЛЕКСА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В СИСТЕМЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	25
Динамические упражнения	30
Статические упражнения	43
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКЕ	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	60

ВВЕДЕНИЕ

Вопросы, связанные с различными аспектами координационной подготовки спортсменов, постоянно привлекают внимание практических работников в сфере профессионального спорта. В настоящее время в литературе имеется значительное количество публикаций, в которых изложены сведения о средствах и методах развития разных видов координационных способностей, способах их тестирования (Е.Р. Яхонтов, 2008; Б.Е. Лосин, 2010; И.И. Таран, А.Г. Беляев, 2016; В.Н. Платонов, 2018; В.Б. Иссурин, В.И. Лях, 2019). В этих работах рассматриваются факторы, определяющие координационные способности; рекомендуются упражнения и их комплексы для развития координационных способностей у спортсменов различной квалификации; предлагаются тренировочные и соревновательные игры с элементами единоборства; описываются методические подходы, которые необходимо учитывать при проведении занятий по развитию координационных способностей.

Вместе с тем, на наш взгляд, в современной отечественной учебно-методической литературе некоторые вопросы координационной подготовки не нашли должного отражения. В последние годы появились исследования зарубежных авторов, в которых утверждается, что большое влияние на развитие координационных способностей оказывает использование в тренировочной деятельности нестереотипных упражнений, требующих принятия решения в быстро изменяющихся условиях (B.W. Craig 2004; B.A. Allen, 2014; В.Н. Платонов, 2018), а также упражнений, направленных на повышение устойчивости пояснично-тазового комплекса (S.D. Steyck, 2008; P. Gamble, 2013; D. Sekulic, 2017; C.D. Johnson, 2018). Нестандартные упражнения позволяют создавать игровые ситуации для спортсменов в условиях тренировочного процесса. Укрепление мышц, ответственных за сохранение баланса и устойчивости дистальной части позвоночника и таза, обеспечивает существенное повышение координационных способностей.

7. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 447с.
8. Бернштейн, Н.А. О построении движений- М.: Медгиз, 1947. – 215с.
9. Гельфанд, И.М., Цетлин, М.Л. О некоторых способах управления сложными системами / И.М. Гельфанд, М.Л. Цетлин, УМН, 17:1(103). - 1966 – С. 3–25.
10. Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов / В.Б. Иссурин, В.И. Лях; пер. с англ. И.В. Шаробайко. – М.: Спорт, 2019. – 208 с.
11. Козаров, Д. Двигательные единицы скелетных мышц человека / Д. Козаров, Ю.Т. Шапков. - Л.: Наука, 1983. – 251 с.
12. Контрерас, Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас; пер. с англ. С. Э. Борич. — 2-е изд. — Минск: Попурри, 2015. — 224 с.
13. Лосин, Б.Е. Оценка координационных способностей у баскетболистов различной квалификации / Б.Е. Лосин // Баскетбол: науч.-методич. вестник. Вып. 9 / Сост. Б.Е. Лосин // Баскетбол: науч.-методич. вестник. Вып. 9 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов; Редкол.: С.Н. Елевич и др. – СанктПетербург, 2010. – С. 73–76.
14. Пайе, Б., Пайе, П. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных. Пер. с англ. [Текст]. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 352 с.
15. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): в 2 книгах, Кн. 2. / В. Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2015. – 980 с.
16. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с.