

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

Развитие координационных способностей юношей баскетболистов
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 512 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Шуршина Игоря Вячеславовича

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

П.А. Андряков

Зав. кафедрой,
Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

Баскетбол – одна из самых популярных спортивных игр в нашей стране. Место баскетбола в системе физического воспитания обуславливается прежде всего доступностью игры.

Баскетбол, как известно, имеет комплексный и разносторонний характер воздействия на функции организма и на проявление двигательных качеств. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. В процессе спортивной тренировки и игры осуществляется развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков и укрепление здоровья, повышается общая физическая подготовка.

Актуальность. Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бег, ходьба, прыжки), сопровождаемых волевыми усилиями, оказывает наиболее разностороннее воздействие на психические, физиологические и двигательные функции человека. Выполняя большое количество различных движений в разном темпе, направлениях, с разной скоростью и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянная смена ситуации во время игры определяет высокую аналитическую активность человека и необходимость выбора решения. Координационные способности - это сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами.

Понятие "координационные способности" выделяется из общего и менее определенного понятия "ловкость", широко используемого в повседневной жизни и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно выстраивать целостные двигательные акты, а во-вторых, способность трансформировать выработанные формы действий или переключаться с одной на другую соответственно требованиям изменяющихся условий. Эти особенности во многом совпадают, но у них также есть своя специфика.

Баскетбол - это динамичная игра, в которой вам нужно идти в ногу с меняющимися условиями. По мнению большинства экспертов, главным качеством баскетболиста высокого уровня является скорость и ловкость выполнения игровых приемов и действий.

Цель исследования - разработать эффективный комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей юношей старшего школьного возраста, занимающихся баскетболом.

Объект исследования – процесс развития координационных способностей у баскетболистов в возрасте 16 – 17 лет.

Предмет исследования – влияние комплекса упражнений на совершенствование координационных способностей баскетболистов 16-17 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по развитию координационных способностей;
2. Разработать комплекс упражнений способствующего повышению уровня координационных способностей у юношей баскетболистов
3. Провести эксперимент и выявить эффективность комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников;
2. Педагогические наблюдения;
3. Педагогический эксперимент;
4. Тестирование;
5. Математико-статистическая обработка данных.

Гипотеза. предполагается, что применение ряда специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей, позволит усовершенствовать специальные физические качества у спортсменов, занимающихся баскетболом, а это, в свою очередь, позволит более качественно готовиться и выступать на соревнованиях.

Основной особенностью упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей, является их сложность, нетрадиционность, новизна, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач. Определяя средства повышения координационных способностей, следует помнить, что их совершенствование связано с накоплением большого количества различных двигательных навыков и отработкой путей их оперативного объединения в комплексные двигательные действия.

Специальных средств совершенствования координационных способностей в циклических и скоростно-силовых видах очень мало, поэтому по мере углубления спортивной специализации следует вводить фактор разнообразия при выполнении привычных действий с тем, чтобы обеспечить возрастающие требования к координации движений. Сюда относятся необычные исходные положения; вариативность динамических, временных и пространственных характеристик движений; создание неожиданных ситуаций за счет изменения места занятий и условий их проведения; использование различных тренажерных устройств и специального оборудования для расширения диапазона вариативности двигательных навыков.

В тренировке спортсменов, как правило, не проводятся отдельные занятия, развивающие координационные способности. Комплексы упражнений, способствующие их совершенствованию, должны планироваться практически ежедневно и органически вписываться в программы тренировочных занятий, утреннюю зарядку. Однако не следует забывать, что объем работы, выполняемой в отдельном занятии, в значительной мере определяет эффект тренировочных программ: как излишне большое, так и слишком малое количество движений приводит к снижению тренировочного эффекта.

Развитие координационных способностей тесно связано с совершенствованием специализированных восприятий - чувства пространства, времени, темпа, развиваемых усилий, воды, льда, дорожки и т. п., так как именно с этими способностями тесно связано умение спортсмена эффективно управлять своими движениями.

Специализированные восприятия совершенствуются в процессе выполнения разнообразных тренировочных упражнений. При этом внимание должно быть обращено на постоянный контроль динамических и пространственно-временных параметров как отдельных действий, так и упражнений в целом, сопоставление истинных результатов двигательных действий с заданными величинами и на этой основе коррекцию основных параметров двигательных действий.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Основным средством совершенствования координационных способностей является физическое упражнение. При этом эффективное развитие координационных способностей облегчается в случае выполнения следующих методических действий:

- целенаправленного развития отдельных способностей (быстрота реагирования, приспособление к изменяющимся условиям и др.),
- обеспечивающего более высокий уровень координационной подготовленности;
- технически правильного изучения двигательных навыков, используемых в качестве тренирующих средств, так как в противном случае они будут являться источником новых ошибок;
- улучшения функционирования анализаторов, способствующих существенному повышению уровня КС. Так, использование вращающегося стула, качелей приводит к улучшению функций вестибулярного аппарата и как следствие к повышению способности удерживать равновесие;
- повышения координационной сложности используемых физических упражнений. Это достигается за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров. Например, пространственные вариации — руки перед собой, руки вверх, руки в стороны; временные вариации — круг руками быстро, круг медленно; силовые вариации — прыжок на максимальную высоту, прыжок на 1/2 высоты и т. п..

Сложность физических упражнений можно увеличить за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время. Особой эффективностью обладает методический прием, направленный на представление дополнительной информации. Так, использование зеркала или ориентиров для контроля движения облегчает освоение навыка. Ограниченное или полное исключение, например, зрительной информации (очки, закрывание глаз, затемненное помещение) значительно усложняет выполнение двигательных действий. Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению. Интервалы отдыха между упражнениями должны обеспечивать относительно полное восстановление. В связи с этим объем упражнений в рамках одного урока будет незначительным, что компенсируется более частым их использованием в серии занятий.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность.

Специальные координационные способности - это основа техники. Игра в баскетболе представляет собой сложную двигательную деятельность с большими требованиями к координации движений. Условия игры различных участников отличаются скоростями, техникой проведения приемов и т. д. Соответственно каждый прием должен иметь несколько вариантов. Особое значение приобретают рефлексорные реактивные действия в ходе игры, для восстановления равновесия после неудачного проведения приема при атаке

соперника. Чем выше координация движений, тем быстрее и точнее двигательная реакция для восстановления равновесия.

Специальные координационные способности развиваются разучиванием и усовершенствованием техники. Дифференцирование движений рук, ног и тела должны выполняться автоматически.

Важно уметь отразить атаку из любого положения. Поэтому каждый баскетболист стремится к освоению новых вариантов технических действий.

Уровень развития координационных способностей определялся по показателям дифференцирования, точности повторения и воспроизведения основных параметров движений. Использование при этом специальных технических действий определило важность рассматриваемых показателей для квалифицированных спортсменов. Содержание тестов на дифференцирование заключалось в изменении параметров приема на минимально возможную величину в диапазоне от 50 до 100 %. Точность повторения и воспроизведения оценивалась по величине стандартного отклонения от среднего значения трех попыток.

В баскетболе из всего множества координационных способностей выделяют, по обобщенным данным, такие важнейшие, как: способность к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению.

Для более глубокого и эффективного совершенствования какой-то конкретной координационной способности необходимо, помимо общих, использовать и специфические для данной способности средства и методы. Рассмотрим более подробно методику совершенствования отмеченных выше важнейших координационных способностей в баскетболе.

Способность к дифференцированию усилий связана с оптимальной реакцией тонуса мышц к сочетанию предельных напряжений с максимальным расслаблением. В основе функционирования этой способности лежат корковые процессы, регулирующие возбуждение и торможение в нервной системе. Для совершенствования этой способности необходимо сформировать установку на рациональное расслабление с помощью:

- идеомоторных упражнений;
- аутотренинга;
- упражнений на расслабление;
- создание внешних условий, напоминающих о необходимости овладения искусством расслабления (например, плакаты-обращения);
- предварительное мышечное воссоздание образа движений с концентрацией внимания на их динамике;
- контроль за мимической мускулатурой лица;
- сочетание фаз расслабления с форсированными выдохами;
- использование отвлекающе-раскрепощающих заданий;
- выполнение упражнений на фоне некоторого утомления при условии, что это не вызывает дискоординации движений .

Воспитание способности оптимально регулировать тонус мышц и сочетать их предельные напряжения с глубоким расслаблением – длительный процесс, представляющий собой одну из сторон всей многолетней подготовки спортсмена, особенно тесно связанную с воспитанием координационных способностей и спортивно-техническим совершенствованием.

Степень произвольного расслабления мышц у спортсмена существенно изменяется в результате систематических упражнений.

Координационная напряженность обычно наиболее выражена в начальной стадии формирования двигательных навыков. Естественная первоначальная скованность движений преодолевается в процессе рационального обучения тем скорее, чем выше степень развития координационных способностей.

Основной же путь совершенствования способности целесообразно регулировать мышечное напряжение – систематическое выполнение в тренировке соответственно направленных упражнений.

Упражнения в расслаблении характеризуются преднамеренной подчеркнутой сменой противоположных состояний мышц и сочетанием акцентированных напряжений общих мышечных групп с выраженным расслаблением других.

В комплексах таких общеподготовительных упражнений обычно предусматривается ряд постепенно усложняющихся заданий следующего типа:

- контролируемый переход отдельных мышечных групп от напряжения к расслаблению (мгновенное полное расслабление по контрасту с напряжением или через промежуточные степени расслабления);
- сочетание расслабления одних мышечных групп с одновременным напряжением других или расслабленных движений одних звеньев двигательного аппарата (например, руки) с фиксацией или активными перемещениями других;
- выполнение целостных предметно определенных двигательных действий (поднять тяжесть, преодолеть предметное препятствие и т.д.) с установкой на возможность использования фаз (моментов) расслабления.

Экспериментально было показано, что наибольший эффект расслабления может быть получен при определенных условиях за счет мгновенного снятия внешнего сопротивления, преодолеваемого в начальной фазе упражнения. Такого рода упражнения, имеющие как бы форсированный градиент расслабления, представляют особую ценность в скоростно-силовых видах спорта.

Данные упражнения при использовании их для устранения координационной напряженности в соревновательном упражнении используются тем эффективнее, очевидно, чем полнее и точнее воспроизводятся в них элементы координации движений, отличающие избранный вид спорта.

Тоническая напряженность, как и координационная, под влиянием систематической тренировки обычно уменьшается.

В баскетболе и других спортивных играх постоянно возникает необходимость оценивать и рассчитывать расстояние с точностью до сантиметра. Способность к столь точным дифференцировкам вырабатывается медленно, годами, если она не становится предметом специально направленной тренировки. Элементом такой тренировки является систематическое выполнение заданий по сравнительной самооценке спортсменом различных дистанций (дальних, средних, близких), а также на точность сохранения заданных дистанций в борьбе с партнерами разного роста. Параллельно выполняют задания, требующие сочетания точности технических действий по направлению, времени и величине прилагаемых усилий.

Время реакции выбора, как известно из прикладной психологии, во многом зависит от числа альтернатив выбора, или, иначе говоря, возможных вариантов реакции, из которых должен быть выбран лишь один.

Если, к примеру, спортсмен, занимающийся баскетболом или другим видом спортивных игр, точно знает, что противник может применить в данной ситуации лишь один атакующий прием, то неопределенность выбора ответа минимальна и время реакции может почти не отличаться от времени простой реакции; когда же трудно предположить, какое из действий предпочтет противник, неопределенность выбора возрастает тем больше, чем больше возможных вариантов поведения соперника, соответственно увеличивается время выбора.

Учитывая это, при воспитании быстроты реакции выбора стремятся научить спортсмена искусно пользоваться "скрытой информацией" о вероятных действиях противника. Опытные спортсмены демонстрируют подчас удивительное искусство точно предугадывать по едва уловимым признакам действия противника и парировать их целесообразной реакцией.

В методике воспитания быстроты сложных реакций применяются ряд тренажерных устройств, упражнений с партнером или специальным инвентарем. Идея их использования заключается в том, чтобы сделать реакцию контролируемой и по возможности управляемой, обеспечив всем этим высокую степень ее совершенствования.

Представления человека об изменениях в окружающей его среде во многом зависят от совершенства условнорефлекторных механизмов, сформированных ранее в аналогичных ситуациях деятельности.

Воспитание способностей точно ориентироваться в пространстве проходит в несколько этапов:

1. Применение строго определенного педагогического инструктажа. Сущность его сводится к тому, чтобы в предшествующей выполнению упражнения установке основной акцент был сделан также и на пространственную ориентировку — как на важный компонент в структуре упражнения. Основу инструктажа должны составлять предварительный

анализ и осмысление особенностей пространственных отношений и их изменений при выполнении движений. Такой подход обеспечивает осознанное формирование установки на более качественное выполнение физических упражнений.

2. Использование коррекции движения. Коррекция в виде срочной информации позволяет человеку управлять движениями в целях повышения точности ориентирования. Коррекция может быть словесной или с помощью приборов. Словесная коррекция вносит обобщенные уточнения в выполнение движения (рано, поздно, меньше, больше и т. д.), тогда как приборная дает точные количественные величины. Словесная коррекция требует соответствующей подготовки от того, кто корректирует движение. Эффект в коррекции зависит от времени, затраченного на паузы между повторением движения. Чем короче пауза, тем выше эффект.

3. Самоконтроль. Это направление широко реализуется в различных видах деятельности человека. В физическом воспитании для самоконтроля используются различные наглядные ориентиры (рисунки, предметы, разметка инвентаря), указывающие направление движения и граничные точки амплитуды. В спорте расширяется использование измерительно-информационных устройств, обеспечивающих срочную и объективную информацию.

В баскетболе, качественное выполнение технических действий зависит от устойчивости позы, т.е. от способности сохранять равновесие в тех или иных положениях тела. Разница в том, что в одних случаях выражены эпизоды, когда нужно сохранять так называемое «статическое равновесие» - равновесие в статических положениях, а в других – элементы статики мимолетны, непрерывно сменяются, и поза видоизменяется по ходу движений, сохраняя в то же время общую устойчивость – так называемое «динамическое равновесие».

Устойчивость позы, согласно хорошо известным физиологическим данным, обеспечивается позно-тоническими рефлексам и произвольной регуляции позы на основе приобретенных форм координации движений с комплексным участием анализаторов. Это есть общие механизмы поддержания равновесия, как в статике, так и в динамических упражнениях.

Способность поддерживать равновесие в спортивных упражнениях совершенствуется на основе освоения спортивно-технических двигательных навыков и воспитания координационных способностей.

Достижение высокой позно-статической устойчивости обеспечивает путем постепенной адаптации к усложненным условиям сохранения позы в статических эпизодах, характерных для избранного вида спорта. Выбор способа усложнения условий зависит не только от объективных особенностей упражнений, но и от субъективно переживаемых трудностей при их выполнении. Так, например, создают большие сложности биомеханические условия, уменьшая в одних случаях величину площади опоры, или в других – вводя натуральные помехи.

Особую сложность представляет сохранение точно заданных поз во время и после вращательных или прямолинейно ускоренных движений. Одним из основных путей совершенствования способности сохранять равновесие в таких условиях является избирательно направленная тренировка функций вестибулярного аппарата. В этих целях кроме целостных форм упражнений, входящих в программу состязаний, применяют упражнения на специальных тренажерных устройствах (типа лопингов, ренского колеса, качелей, центрифуги), позволяющих создавать повышенные угловые или прямолинейные ускорения. При использовании их надо иметь в виду, что адаптация вестибулярного аппарата к вращательным движениям относительно мало зависит от его адаптации к прямолинейным ускорениям, и наоборот, поэтому дифференцированно подходить к совершенствованию вестибулярных функций, учитывая особенности тех или иных соревновательных упражнений. При воспитании способности поддерживать равновесие в высокодинамичных двигательных действиях особое значение имеет, естественно, совершенствование навыка фиксации и варьирования позы применительно к различным условиям, нарушающим ее динамическую устойчивость. Чтобы расширить диапазон целесообразной вариативности такого навыка и этим способствовать увеличению динамической устойчивости позы, пользуются чаще всего приемами, основанными на варьировании внешних условий действия.

Навыки, сформированные в результате обучения, в дальнейшем претерпевают изменения, характер которых зависит от прочности навыка, от того, насколько регулярно они используются в действии, становятся ли предметом дальнейшего совершенствования и от других условий.

Нефункционирующие навыки рано или поздно начинают регрессировать.¹

Необходимость перестройки сформированного двигательного навыка может возникать по нескольким причинам. Во-первых, благодаря появлению более рациональных форм техники двигательных действий, которые осваиваются после того, как уже приобретен навык применительно к старой технике. Во-вторых, может потребоваться использовать сформированный навык в сочетании с другими навыками и умениями, например, в составе технико-тактических действий в баскетболе. В-третьих, приобретенный ранее навык может оказаться тесным для их полного проявления, т.е. вступить в противоречие с дальнейшим развитием двигательных способностей. Кроме того, не исключены и ошибки в обучении, когда формируется искаженный навык. Во всех таких случаях возникает задача перестройки навыка (или его отдельных сторон).

Радикально перестроить навык тем сложнее, чем прочнее он закреплён, и тем легче, чем шире диапазон рационального сочетания методов,

¹ Бернштейн М.А. Координация движений. Физиология человека. Под ред. М.Е. Мартона. М.: Физкультура и спорт, 1946.

обеспечивающих минимальную меру стабильности и вариативности навыка как из решающих предпосылок его перестройки.²

Во время перестройки двигательного состава действий нередко возникает интерференция со стороны ранее сформированного навыка. Такой отрицательный перенос навыка можно ослабить, создав условия для угасания временных функциональных связей, образованных при выработке его, т.е. исключив упражнения, подкрепляющие те стороны преобразуемого навыка, которые вступают в противоречие с вновь формируемым навыком. Преодоление интерференции в процессе перестроения навыка обеспечивается благодаря систематическому избирательно направленному воспитанию двигательного-координационных способностей.

Повышенная мышечная напряженность отрицательно влияет на решение двигательной задачи.

На этапе начального обучения, как правило, встречается так называемая координационная мышечная напряженность, проявляющаяся в замедленном переходе мышц от напряжения к расслаблению. Устранению ее способствует выполнение таких методических требований, как:

- многократное выполнение упражнения в медленном темпе, без силовых акцентов;
- снижение у занимающихся повышенной мотивации, устранение соревновательной обстановки, боязни наказания (создание неавторитарной обстановки);
- мысленное создание образа движений с концентрацией внимания на ритмической структуре, особенно в моменты расслабления;
- контроль за мимикой лица, отражающей общую напряженность.

Однако координационная напряженность может проявляться и при выполнении уже освоенных физических упражнений. Чаще всего причиной ее являются стрессовая ситуация, чрезмерная мотивация занимающегося, непривычные условия (партнеры, инвентарь, зал), повышенная ответственность. Преодолеть такую повышенную мышечную напряженность возможно посредством овладения приемами психической саморегуляции и выполнения упражнений в усложненных, в том числе и в стрессовых, ситуациях.

Некоторые спортсмены имеют врожденную повышенную мышечную напряженность. Снять ее можно, систематически применяя упражнения на расслабление и напряжение (последовательное и перекрестное) различных мышц, систематически чередуя упражнения на расслабление и дыхание с другими физическими упражнениями, а также используя плавание, сауну и массаж.

Исследование проходило на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Саратовской области «Саратовская

² Назаров, Э.П. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации в баскетболе, М. 2014

кадетская школа-интернат №2 им. В.В. Талахина», ул. Чехова 4а, с октября 2021 года по май 2022 года.

Осуществление исследования реализовывалось в 4 этапа:

На первом этапе: проведен анализ научно-методической литературы, изучение существующих методик совершенствования координационных способностей, выбор методов исследования и постановка задач.

Второй этап: подбор специальных упражнений влияющих на развитие координационных способностей у юношей баскетболистов 16-17 лет в тренировочном процессе.

На третьем этапе: организован собственно педагогический эксперимент, для чего были созданы две группы: контрольная и экспериментальная, численностью по 10 человек в каждой, одного уровня подготовленности, также осуществлялась обработка полученных данных.

Занятия в контрольной группе проводились по традиционной методике. Особенностью организации тренировочного процесса в экспериментальной группе было усиленное развитие общих координационных способностей спортсменов, которые были предварительно (в начале второго этапа) протестированы в обеих группах. Для этого были выбраны наиболее простые и эффективные методики тестирования, применяющиеся в различных видах спорта.

Четвертый этап: формирование выводов и оформление выпускной квалификационной работы.

Для реализации развития координационных навыков следует придерживаться следующих задач:

- регулярно изучать новые двигательные движения (различных координационных упражнений для подготовки), улучшать и реализовывать их в различных условиях;
- совершенствование специфических координационных способностей: умение ориентироваться в пространстве, к навыку разграничить пространственные, временные и силовые параметры движений;
- совершенствование психофизиологических функций анализаторов движений.

С целью подтверждения достоверности полученных результатов исследования контрольные замеры координационных способностей исследуемых юношей в начале и конце реализации программы исследования.

1. Анализ научно-методической литературы выявил, что координационные способности спортсменов представляют из себя способность к согласованию отдельных движений в единое целое при построении новых двигательных актов, а также к изменению параметров уже освоенных двигательных действий и обеспечиваются единством взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой спортсмена. Основным методическим подходом при развитии координационных способностей является постоянное обновление (изменение, усложнение) условий выполнения упражнений. Часто

применяется игровой метод с дополнительными заданиями или без них. Другой стороной совершенствования координационных способностей является обучение рациональному расслаблению мышц, что позволяет повысить точность и другие характеристики движений.

Особенности выполнения специальных координационных упражнений и упражнений общей физической и технической подготовки должны состоять в постоянно меняющихся заданиях по соблюдению пространственных, силовых, скоростных параметров движений, выполнению их в необычных и усложненных условиях.

2. Педагогический эксперимент был основан на использовании специально разработанных комплексов упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей. Комплекс включает упражнения имитационные, на внимание, на координацию движений, на дыхание и расслабление.

3. Установлено, что экспериментальная методика развития координационных способностей баскетболистов, примененная в контрольной группе, привела в течение полугода к статистически значимому ($p=0,05$) улучшению показателей развития координационных способностей.

Следовательно, можно утверждать, что гипотеза данного исследования, которая заключалась в предположении, о том, что благодаря применению специальных упражнений, можно усовершенствовать физические качества у спортсменов (а именно координационные способности), занимающихся баскетболом, что, в свою очередь, позволит более качественно готовиться и выступать на соревнованиях, была подтверждена.