

ПРОТОДЬЯКОНОВА Е.А., строительный факультет, гр. А-24,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Юрчик В.Ф., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПЕЦИАЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В БАСКЕТБОЛЕ

Введение. Современный баскетбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Играть в баскетбол – это значит быть развитым физически, уметь обдумывать игровую ситуацию и принимать решения, быть психологически устойчивым и сильным человеком. При занятиях баскетболом все физические качества, а именно – сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота, развиваются в той степени, в какой это требуется для освоения техники игры и успешных выступлений в соревнованиях данного вида спорта.

Цель работы – изучить эффективность средств и методов, направленных на развитие координационных способностей баскетболистов.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы наблюдения и изучение литературных источников по данной проблеме.

Обсуждение результатов. Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей, прежде всего на занятиях, дает возможность: значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладеть различными двигательными действиями; постоянно пополнять свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками; приобретать умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности; испытывать в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

Вывод. Таким образом, были определены задачи развития координационных способностей. Была изучена и проанализирована научно-методическая литература по данному вопросу.