

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського і професійного спорту

ЛИТВИН ІЛЛЯ ОЛЕКСАНДРОВИЧ

УДК 615.8:613.73:796.071

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ
ЗАЛЕЖНО ВІД ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕЙРО-ГУМОРАЛЬНИХ МЕХАНІЗМІВ
РЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2020

Робота виконана на кафедрі олімпійського і професійного спорту, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

доктор біологічних наук, професор

Берегова Тетяна Володимирівна, ННЦ «Інститут біології», завідуючою Науково-дослідною лабораторією фармакології і експериментальної патології

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Бондаренко Ірина Григорівна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Захист відбудеться ... лютого 2019 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

Науковий секретар

к.пед.н., доцент

Л. В. Шерстюк

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Однак в існуючих науково-методичних літературних джерелах відсутні методики розвитку специфічних координаційних здібностей у баскетболістів груп початкової спортивної підготовки, з урахуванням їх типологічних властивостей, зокрема «сили-слабкості нервової системи по процесу збудження». У ряді робіт типологічні відмінності між спортсменами визначаються без вказівки віку і спортивної спеціалізації. Деякі дослідження з даної тематики присвячені організації процесу спортивного тренування кваліфікованих баскетболістів, інші - психологічним особливостям в розвитку координаційних здібностей в індивідуальних видах спорту, або занять з дітьми та підлітками, які не займаються спортом.

Звідси випливає, що до теперішнього часу в теорії і практиці спортивного тренування з баскетболу є певні прогалини: не визначена типологія специфічних координаційних здібностей і диференційований підхід до вибору засобів і методів їх розвитку у баскетболістів 10-11 років, що мають різні типологічні властивості нервової системи «сила-слабкість» по процесу збудження; відсутні методики розвитку координаційних здібностей баскетболістів 10-11 років з урахуванням типологічних властивостей їх нервової системи.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота є фрагментом планової наукової роботи «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації», (№ держ. реєстр. 0117U007145, 2017-2019 рр.). Роль автора полягала у створенні механізму удосконалення системи фізичної реабілітації спортсменів на різних етапах підготовки.

Об'єкт дослідження. Навчально-тренувальний процес спортивної підготовки баскетболістів 10-11 років.

Предмет дослідження. Розвиток координаційних здібностей баскетболістів 10-11 років з урахуванням типологічних властивостей їх нервової системи.

Мета дослідження. Підвищення ефективності змагальної діяльності баскетболістів 10-11 років, що мають різні типологічні властивості нервової

системи, за рахунок застосування експериментальної методики розвитку координаційних можливостей.

В основу дослідження покладена гіпотеза, згідно з якою передбачалося, що рівень координаційних здібностей баскетболістів 10-11 років можна істотно підвищити, якщо кошти і методи, які використовуються для їх розвитку підбирати з урахуванням типологічних властивостей нервової системи займаються («сильна» або «слабка») в навчальному, розвиваючому і ігровому тренувальних блоках.

Для досягнення мети і перевірки гіпотези сформульовані **завдання дослідження** :

1. Дати характеристику загальних і специфічних видів координаційних здібностей і визначити їх значення в баскетболі.

2. Здійснити аналіз засобів і методів розвитку координаційних здібностей в процесі навчально-тренувальних занять по баскетболу.

3. Виявити особливості методичних підходів до диференціації навчально-тренувального процесу підготовки юних спортсменів з урахуванням їх типологічних властивостей нервової системи і визначити взаємозв'язок розвитку фізичних якостей і психічних у дітей.

4. Розробити експериментальну систему спортивної підготовки юних баскетболістів і методику диференційованого використання її засобів і методів, спрямованих на розвиток специфічних координаційних здібностей баскетболістів 10-11 років, що мають різні типологічні властивості нервової системи, і в педагогічному експерименті перевірити її ефективність.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи наукового дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; методи опитування (анкетування); тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики та обробки експериментальних даних.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше:

1. Виявлено типологія специфічних координаційних здібностей баскетболістів груп початкової спортивної підготовки.

2. Уточнено та конкретизовано змістовне наповнення принципів розвитку фізичних здібностей у баскетболістів 10-11 років:

- диференційованого підходу, на основі врахування типологічних властивостей нервової системи займаються;
- пов'язаних дій, одночасно спрямовані на розвиток координаційних здібностей і поліпшення протікання психічних процесів у юних баскетболістів;
- раціонального поєднання і розподілу в часі педагогічних впливів різного характеру, з урахуванням компонентів фізичного навантаження засобів, що застосовуються в експериментальній методиці.

3. Розроблено та доведено перспективність експериментальної системи спортивної підготовки юних баскетболістів і науково-обґрунтовано зміст методики диференційованого використання її засобів і методів, направлених на розвиток специфічних координаційних здібностей баскетболістів 10-11 років, що мають різні типологічні властивості нервової системи.

Теоретична значимість дослідження полягає в наступному:

1. Матеріали дослідження, спрямовані на диференціацію засобів і методів розвитку специфічних координаційних здібностей у баскетболістів 10-11 років, що мають різні типологічні властивості нервової системи, поглиблюють і розширюють існуючі знання в області теорії і методики баскетболу.

2. Представлена класифікація специфічних видів координаційних здібностей в баскетболі і конкретизовано поняття «координаційні здібності баскетболіста».

3. Конкретизовано змістовна основа принципів: диференційованого підходу; пов'язаних впливів; раціонального поєднання і розподілу в часі педагогічних впливів різного характеру, спрямованих на розвиток специфічних координаційних здібностей баскетболістів 10-11 років, що мають різні типологічні властивості нервової системи.

4. Результати експериментальної методики можуть слугувати науково теоретичною базою для розробки нових методик спортивної тренування, як юних баскетболістів, так і спортсменів-ігровиків інших спеціалізацій.

Практична значимість дослідження полягає в наступному:

1. Застосування методів психодіагностики дозволяє здійснювати диференційований підхід до комплектування підгруп баскетболістів 10-11 років, з урахуванням типологічних властивостей їх нервової системи.

2. Впровадження в навчально-тренувальний процес експериментальних блоків підготовки - навчає, розвиває, ігрового, спрямованих на диференційоване розвиток специфічних координаційних здібностей баскетболістів 10-11 років, сприяє підвищенню ефективності змагальної діяльності гравців.

3. Результати експериментальної методики, отримані в ході педагогічного експерименту, сприяють удосконаленню системи спортивної підготовки баскетболістів 10-11 років і може бути використані при розробці науково-методичних підходів до організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів інших ігрових видів спорту - гандбол, футбол, волейбол.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (42). Загальний обсяг дипломної роботи складає 80 сторінок, вона містить 16 таблиць.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі **«Характеристика загальних і специфічних видів координаційних здібностей і їх значення в баскетболі»** проведений теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної наукової літератури по темі дослідження були розкриті характеристики загальних і специфічних координаційних здібностей в баскетболі і конкретизовано поняття «координаційні здібності в баскетболі», під яким розуміємо - вміння баскетболіста економно і винахідливо управляти рухами свого тіла в сукупності з високим рівнем розвитку специфічних видів координаційних здібностей: до реагування, до перебудови рухових дій, до

динамічної рівноваги, кінестетичних здібностей при ешеніем психологічно-складних і несподіваних ігрових ситуацій, в умовах високої активності і протидій суперників .

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; методи опитування (анкетування); тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики та обробки експериментальних даних.

У третьому розділі «**Результати формуючого педагогічного експерименту і їх обговорення**» подано результати експериментальних досліджень. Розглянемо результати формуючого педагогічного експерименту, які виражалися в підсумковому тестуванні баскетболістів 10-11 років, що мають «сильну» і «слабку» нервову систему по процесу збудження, в контрольних (КП-1, КП-2) і експериментальних (ЕП-1, ЕП -2) підгрупах і порівняємо їх з результатами тестування на початку педагогічного експерименту.

В таблиці 1 показані зміни середньо-групових показників специфічних координаційних здібностей у баскетболістів 10-11 років з «Сильною» нервовою системою (ЕП-1 і КП-1) від початку до кінця педагогічного експерименту.

Таблиця 1

Зміни середньо-групових показників специфічних координаційних здібностей в ЕП-1 і КП-1 від початку до кінця педагогічного експерименту (М ± m)

контрольні тести	ЕП-1 (n = 10)		КП-1 (n = 10)		Порівняння даних по t-критерію Стьюдента	
	початок	кінець	початок	кінець		
	1	2	3	4	1 - 3	2 - 4
Реакція-м'яч (См)	112,5 ± 0,84	104,9 ± 1,14	111,5 ± 0,89	111 ± 0,84	t = 0,82 P > 0,05	t = 4,25 P < 0,01
	t = 5,38; P < 0,01		t = 0,40; P > 0,05			
М'яч-ноги-стіна (Бал)	8,7 ± 0,39	12,4 ± 0,36	9,1 ± 0,46	9,5 ± 0,48	t = 0,67 P > 0,05	t = 4,86 P < 0,01
	t = 7,02; P < 0,01		t = 0,61; P > 0,05			
Швидкісне ведення (с)	100,4 ± 1,06	91,3 ± 0,7	101,4 ± 1,22	91,8 ± 1,11	t = 0,62	t = 6,78

	t = 7,17; P <0,01		t = 2,73; P <0,05		P <0,05	P <0,01
Оцінка тимчасового інтервалу (бал)	0,9 ± 0,25	3,7 ± 0,22	1,1 ± 0,11	2,3 ± 0,16	t = 0,75 P > 0,05	t = 5,06 P <0,01
	t = 8,40; P <0,01		t = 0,73; P > 0,05			
Теплінг-тест для рук (к-ть прав. циклів)	2,5 ± 0,28	4,6 ± 0,17	2,6 ± 0,17	3,1 ± 0,19	t = 0,3 P > 0,05	t = 6,65 P <0,01
	t = 6,34; P <0,01		t = 6,24; P <0,01			
Теплінг-тест для рук і ніг (к-ть прав. циклів)	2 ± 0,22	3,9 ± 0,19	2,1 ± 0,19	2,5 ± 0,18	t = 0,34 P > 0,05	t = 5,42 P <0,01
	t = 6,51; P <0,01		t = 1,55; P > 0,05			
Дістання точки на щиті (см)	18,1 ± 0,51	19,3 ± 0,35	17,5 ± 0,55	17,9 ± 0,43	t = 0,8 P > 0,05	t = 2,52 P <0,05
	t = 1,94; P > 0,05		t = 0,57; P > 0,05			
Ходьба по лавці (с)	5,64 ± 0,08	5,2 ± 0,05	5,7 ± 0,06	5,32 ± 0,07	t = 0,59 P > 0,05	t = 4,98 P <0,01
	t = 4,79; P <0,01		t = 2,85; P <0,05			

З таблиці 1 видно, що до початку педагогічного експерименту між показниками специфічних КС баскетболістів 10-11 років в ЕП-1 і КП-1 достовірних відмінностей не виявлено, що свідчить про однорідність підгруп (P > 0,05).

Аналіз змін середньо-групових показників специфічних КС після педагогічного експерименту виявив позитивну тенденцію в КП-1, проте більш прогресивні зміни відбулися в ЕП-1.

Зміни показників специфічних КС всередині підгруп ЕП-1 і КП-1 від початку до кінця педагогічного експерименту вказують на те, що в ЕП-1 відбулися поліпшення по семи з восьми показників з достовірністю відмінностей (P <0,01), в КП-1 достовірні відмінності виявлені в двох з восьми показників (P <0,01; 0,05).

Порівняння результатів тестування специфічних КС між ЕП-1 і КП-1 в кінці педагогічного експерименту свідчить про більш високих показниках в ЕП-1, що мають достовірні відмінності за всіма восьми тестів (P <0,05; 0,01).

З таблиці 2 видно, що до початку педагогічного експерименту між показниками основних психічних процесів баскетболістів 10-11 років в ЕП-1 та КП-1 достовірних відмінностей не виявлено, що свідчить про однорідність підгруп (P > 0,05).

Зміни показників основних психічних процесів всередині підгруп ЕП-1 і КП-1 від початку до кінця педагогічного експерименту вказують на те, що в ЕП-1 відбулися поліпшення за чотирма з п'яти показників з достовірністю відмінностей ($P < 0,05$; $0,01$), в КП-1 достовірних відмінностей не встановлено ($P > 0,05$).

Таблиця 2

Зміни середньо-групових показників психічних процесів в ЕП-1 та КП-1 від початку до кінця педагогічного експерименту ($M \pm m$)

тестовані процеси	ЕП-1 (n = 10)		КП-1 (n = 10)		Порівняння даних по t-критерію Стьюдента	
	початок	кінець	початок	кінець	1 - 3	2 - 4
	1	2	3	4		
Перемикання на увагу (с)	60,6 ± 2,27	53 ± 1,98	61,2 ± 2,32	59,9 ± 2,21	t = 0,18 P > 0,05	t = 2,33 P < 0,05
	t = 2,52; P < 0,05		t = 0,41; P > 0,05			
Інтенсивність уваги (ум.од.)	0,98 ± 0,03	0,92 ± 0,02	0,94 ± 0,04	0,97 ± 0,03	t = 0,93 P < 0,05	t = 1,37 P > 0,05
	t = 1,76; P > 0,05		t = 0,63; P > 0,05			
Стійкість уваги (м.од.)	1,02 ± 0,02	0,95 ± 0,01	1,01 ± 0,02	1,02 ± 0,02	t = 0,12 P > 0,05	t = 3,71 P < 0,01
	t = 4,20; P < 0,01		t = 0,15; P > 0,05			
Мислення (к-ть прав. відповідей)	24,1 ± 0,51	27,4 ± 0,45	23,4 ± 0,55	24,1 ± 0,43	t = 0,94 P > 0,05	t = 5,31 P < 0,01
	t = 4,86; P < 0,01		t = 1,00; P > 0,05			
пам'ять (к-сть прав. відповідей)	5,0 ± 0,27	7,0 ± 0,27	4,5 ± 0,28	5,1 ± 0,25	t = 1,27 P > 0,05	t = 5,18 P < 0,01
	t = 5,2; P < 0,01		t = 1,6; P > 0,05			

Аналіз змін середньо-групових показників основних психічних процесів після педагогічного експерименту в ЕП-1 і КП-1 показав наступне їх співвідношення: в тесті «перемикання уваги» у баскетболістів ЕП-1 в кінці педагогічного експерименту поліпшився час на 7,6 сек, в порівнянні з КП -1, де зменшення відбулося лише на 1,3 сек .; при визначенні «інтенсивності уваги» достовірних

відмінностей всередині підгруп і в кінці педагогічного експерименту не встановлено ($P > 0,05$); показники тестування «стійкості уваги» покращилися в ЕП-1 на 0,7 ум. од., в КП-1 - незначно погіршилися.

З таблиці 3 видно, що показники ефективності змагальної діяльності баскетболістів 10-11 років з «сильною» НС від початку до кінця педагогічного експерименту покращилися і мають достовірні відмінності всередині підгруп ЕП-1 і КП-1 ($P < 0,01$). При цьому показники ефективності змагальної діяльності баскетболістів ЕП-1 значно збільшилися в порівнянні з показниками баскетболістів КП-1 в кінці педагогічного експерименту і є також достовірними ($P < 0,01$).

Ефективність змагальної діяльності баскетболістів всередині підгруп ЕП-1 і КП-1 до початку педагогічного експерименту становила 4,38 і 4,56; в кінці педагогічного експерименту в ЕП-1 індекс підвищився до 11,91, а в КП-1 - до 5,49 відповідно.

Таблиця 3

Зміни середньо-групових показників ефективності змагальної діяльності у ЕП-1 і КП-1 від початку до кінця педагогічного експерименту ($M \pm m$)

контрольний тест	ЕП-1 (n = 10)		КП-1 (n = 10)		Порівняння даних по t-критерієм Стьюдента	
	початок	кінець	початок	кінець	1 - 3	2 - 4
	1	2	3	4		
Індекс ефект. змаг. діяльн. (в балах)	4,38 ± 0,1	11,91 ± 0,21	4,56 ± 0,13	5,49 ± 0,19	t = 1,08; P > 0,05	t = 22,45 P < 0,01
	t = 32,23; P < 0,01		t = 4,09; P < 0,01			

З таблиці 4 видно, що до початку педагогічного експерименту між показниками фізичного підготовленості баскетболістів 10-11 років в ЕП-1 і КП-1 достовірних відмінностей не виявлено, що вказує на однорідність виділених підгруп ($P > 0,05$).

Зміни показників фізичної підготовленості всередині підгруп ЕП-1 і КП-1 від початку до кінця педагогічного експерименту вказують на те, що в ЕП-1 відбулися

поліпшення за чотирма з восьми показників з достовірністю відмінностей ($P < 0,01$), в КП-1 - по двом з восьми ($P < 0,05$).

Аналіз змін середньо-групових показників фізичної підготовленості після педагогічного експерименту в ЕП-1 і КП-1 показав наступне їх співвідношення: в тесті «Прискорення зі зміною напрямку» у баскетболістів ЕП-1 в кінці педагогічного експерименту зменшилася час 0,69 с., в порівнянні з КП-1, де покращення відбулося лише на 0,05 с.; в тесті «Стрибки на скакалці» кількість стрибків стало більше на 4,8 рази як в ЕП-1 так і в КП-1 - на 3,1 рази.

Таблиця 4

Зміни середньо-групових показників фізичної підготовленості в ЕП-1 і КП-1 від початку до кінця педагогічного експерименту ($M \pm m$)

контрольні вправи	ЕП-1 (n = 10)		КП-1 (n = 10)		Порівняння даних по t-критерієм Стьюдента	
	початок	кінець	початок	кінець	1 - 3	2 - 4
	1	2	3	4		
Прискорення зі зміною напрямку (сек.)	7,69 ± 0,1	7,0 ± 0,07	7,66 ± 0,11	7,61 ± 0,1	t = 0,2 P > 0,05	t = 5,08 P < 0,01
	t = 5,74; P < 0,01		t = 0,34; P > 0,05			
Стрибки на скакалці (к-ть разів)	31,8 ± 0,84	36,6 ± 0,74	31 ± 0,79	34,1 ± 0,77	t = 0,69 P > 0,05	t = 4,86 P < 0,01
	t = 4,28; P < 0,01		t = 2,36; P < 0,05			
Згинання розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	5,8 ± 0,34	6,1 ± 0,29	6,1 ± 0,26	6,1 ± 0,25	t = 0,66 P > 0,05	t = 0 P < 0,05
	t = 0,66; P > 0,05		t = 0,36; P > 0,05			
Утримання ніг у висі (сек.)	9,3 ± 0,32	9,8 ± 0,31	8,8 ± 0,21	9,0 ± 0,27	t = 1,32 P > 0,05	t = 1,95 P > 0,05
	t = 1,14; P > 0,05		t = 0,58; P > 0,05			
Кидок набивного м'яча сидячи (см)	366 ± 5,08	373,5 ± 4,85	368,5 ± 4,45	369 ± 4,36	t = 0,37 P > 0,05	t = 0,69 P > 0,05
	t = 1,07; P > 0,05		t = 0,08; P > 0,05			
Стрибок у висоту	26,0 ± 0,59	26,8 ± 0,44	26,2 ± 0,34	28,4 ± 0,32	t = 0,29 P > 0,05	t = 0,73 P > 0,05

з місця (см)	$t = 1,09; P > 0,05$	$t = 2,42; P < 0,05$		
--------------	----------------------	----------------------	--	--

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу літературних джерел були розкриті характеристики загальних і специфічних координаційних здібностей в баскетболі і конкретизовано поняття «координаційні здібності в баскетболі», під яким розуміємо - вміння баскетболіста економно і винахідливо управляти рухами свого тіла в сукупності з високим рівнем розвитку специфічних видів координаційних здібностей: до реагування, до перебудови рухових дій, до динамічної рівноваги, кінестетичних здібностей при ешенієм психологічно-складних і несподіваних ігрових ситуацій, в умовах високої активності і протидій суперників .

Аналіз результатів анкетування тренерів-викладачів по баскетболу показав, що з восьми запропонованих видів специфічних координаційних здібностей для баскетболістів 10-11 років найбільшу кількість фахівців вказали на важливість розвитку: здатності до реагування (78%), кінестетичних здібностей (76%), здатності до перебудови рухів (78%), здатності до динамічної рівноваги (76%).

2. На підставі аналізу навчально-методичної літератури вивчені сучасні засоби і методи розвитку координаційних здібностей на навчально-тренувальних заняттях з баскетболу. Встановлено ефективність застосування нестандартних ситуаційних фізичних вправ змінної інтенсивності - від максимальної до помірної, вправ підвищеної координаційної складності; і методів розвитку координаційних здібностей: швидкої зміни тренувально-змагальних завдань, орієнтування в умовах несподівано зміненої обстановки, ігрового і змагального методів.

3. Теоретичний аналіз і узагальнення результатів раніше проведених досліджень дозволили визначити особливості методичних підходів до диференціації навчально-тренувального процесу підготовки юних спортсменів з урахуванням їх типологічних властивостей нервової системи. Встановлено, що тренувальна навантаження високої інтенсивності істотно впливає на розвиток фізичних

здібностей спортсменів з «Сильної» нервовою системою, а об'ємні фізичні навантаження мають великий тренувальним ефектом для осіб зі «слабкою» нервовою системою. При цьому для зв'язаного розвитку специфічних координаційних здібностей і основних психічних необхідна диференційована тренувальне навантаження підвищеної координаційної складності, що викликає значне психічне напруження, як у представників «сильної», так і у представників «слабкою» нервової системи.

4. Отримані результати дозволяють говорити про ефективність застосування розробленої експериментальної системи спортивної підготовки баскетболістів 10-11 років і методики диференційованого використання її коштів та засобів, направлених на розвиток координаційних здібностей зв'язано з поліпшенням основних психічних процесів юних баскетболістів, які мають різні типологічні властивості нервової системи, як умови дозволили підвищити ефективність змагальної діяльності баскетболістів в експериментальній групі. Математична обробка отриманих цих показала значні зміни й поліпшення показників координаційних здібностей і психічних процесів, які відбулися як у баскетболістів з «сильною» НС, так і у баскетболістів з «Слабкою» НС в експериментальній групі ($P < 0,05$; $0,01$).

АНОТАЦІЇ

Литвин І.О. «Розвиток координаційних здібностей юних баскетболістів залежно від особливостей нейро-гуморальних механізмів регуляції функцій організму» – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів залежно від особливостей нейро-гуморальних механізмів регуляції функцій організму. Виявлено типологія специфічних координаційних здібностей баскетболістів груп початкової спортивної підготовки.

Уточнено та конкретизовано змістовне наповнення принципів розвитку фізичних здібностей у баскетболістів 10-11 років: диференційованого підходу, на основі врахування типологічних властивостей нервової системи займаються; пов'язаних дій, одночасно спрямовані на розвиток координаційних здібностей і поліпшення протікання психічних процесів у юних баскетболістів; раціонального поєднання і розподілу в часі педагогічних впливів різного характеру, з урахуванням компонентів фізичного навантаження засобів, що застосовуються в експериментальній методиці. Розроблено та доведено перспективність експериментальної системи спортивної підготовки юних баскетболістів і науково-обґрунтовано зміст методики диференційованого використання її засобів і методів, направлених на розвиток специфічних координаційних здібностей баскетболістів 10-11 років, що мають різні типологічні властивості нервової системи.

Ключові слова: юні баскетболісти, нейро-гуморальні механізми, регуляції функцій організму, специфічні координаційні здібності баскетболістів.

SUMMARY

Litvin IO "Development of coordination abilities of young basketball players depending on the features of neuro-humoral mechanisms of regulation of body functions" - On the rights of the manuscript.

Thesis for master's qualification in the specialty 017 "Physical Culture and Sports". - Black Sea National University named after Petro Mohyla, Mykolaiv, 2020.

The master's thesis is devoted to the development of coordination skills of young basketball players, depending on the features of neuro-humoral mechanisms of regulation of body functions. A typology of specific coordination abilities of basketball players of groups of initial sports training is revealed. Specific filling of principles of development of physical abilities at basketball players of 10-11 years is specified and specified: the differentiated approach, on the basis of taking into account typological properties of nervous system are engaged; related actions aimed at developing coordination skills and improving mental processes in young basketball players; rational combination and distribution in time of pedagogical effects of different nature, taking into account the

components of physical activity of the means used in the experimental method. The perspective of the experimental system of sports training of young basketball players has been developed and proved and the content of the method of differentiated use of its means and methods aimed at the development of specific coordination abilities of basketball players of 10-11 years with different typological properties of the nervous system has been scientifically substantiated.

Keywords: youth basketball players, neuro-humoral mechanisms, regulation of body functions, specific basketball players' coordination skills.