

когда еще нет больших жизненных проблем и для воспитания в себе необходимых физических качеств, практически отсутствуют объективные препятствия. Занятия физической культурой и спортом – одна из мер по профилактике ожирения, которая способствует расходу энергии. Среди физических качеств, способствующих наибольшему сгоранию калорий, выделяется выносливость. Выносливость определяется, как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Для профилактики и борьбы с ожирением могут использоваться практически все виды спорта, но наибольший эффект дают аэробные

занятия: бег, ходьба, лыжные гонки, плавание и др. Комплексно воздействуют аэробика, танцы.

Считаем необходимой дальнейшую пропаганду профилактики ожирения с проведением следующих мероприятий в общежитии: проводить утренние зарядки, открыть тренажерный зал, столовую, проводить лекции и беседы.

#### Список литературы

1. Казин Э.М., Свиридова И.А., Семенкова Т.Н. и др. Комплексная оценка показателей здоровья и адаптации обучающихся и педагогов в образовательных учреждениях // Медико-физиологические и психолого-педагогические основы мониторинга: методическое пособие. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2006. – С. 2.
2. [www.best-elite-club.com/](http://www.best-elite-club.com/) Лишний вес – проблема века.

### **Секция «Актуальные вопросы подготовки в спортивных играх», научный руководитель – Денисенко Ю.П., докт. биол. наук, профессор, академик РАЕ**

#### **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ**

Абдуллин Р.Р., Садриев А.Р.

*Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, Россия*

Соревновательная деятельность спортсменов в командных видах спортивных игр складывается, главным образом, из выполнения технико-тактических действий и перемещений по площадке. Объем индивидуальных технико-тактических действий (ТТД) выполняемых за игру каждым полевым игроком существенно зависит от его квалификации и во многом определяется выполняемыми игровыми функциями [Букатин А.Ю., 2006]. Индивидуальные ТТД оцениваются как по количеству выполненных технических приемов, так и по эффективности (надежности) их выполнения. Критерии качественной их оценки- это коэффициент эффективности, надежности, или процент брака. Они включают в себя количество точно и неточно выполненных технических приемов. Немаловажно и то, что объем и надежность технических действий в игре является косвенным показателем уровня развития специальных физических качеств игроков [Быстров В.А., 2000]. Поэтому процесс обучения тактическому мастерству неразрывно связан с совершенствованием мастерства технического и протекает на основе высокого уровня общей и специальной физической подготовленности. Главное предназначение тактической подготовки- научить хоккеистов эффективно реализовывать комплекс своих возможностей (физических, технических, психических в соревновательной деятельности [Савин В.П., 2003].

Задачей нашей работы- выявление специальных упражнений, способствующих повышению эффективности ТТД у юных хоккеистов в зависимости от игрового амплуа.

В исследовании принимали юные хоккеисты 13-15 лет ДЮСШ г. Казань.

Разработанные нами специальные упражнения способствовали повышению эффективности ТТД каждого игрока в отдельности и команды в целом, а значит- и результативности соревновательной деятельности.

#### **РОЛЬ ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ПРЫГУЧЕСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Ахметшин И.М.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия*

В современной научно-методической литературе по волейболу достаточно подробно изучены вопросы скоростно-силовой подготовки волейболистов, средств и методов развития прыгучести, однако использование основных средств, максимально приближенных к соревновательной деятельности, представляется наименее изученным, поэтому выбор темы является актуальным.

Обоснование применения основных упражнений в качестве средства развития прыгучести юных волейболистов обуславливает задачи исследования: 1) определить уровень прыжковой подготовленности волейболистов 14-15 лет; 2) составить перечень основных упражнений для развития прыгучести юных волейболистов.

Для определения уровня прыжковой подготовленности волейболистов 14-15 лет, мы провели педагогическое тестирование используя следующие контрольные испытания: прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места и с разбега, тест Учелли, прыжок вверх с достижением максимальной высоты толчком одной ноги.

Результаты полученные нами в ходе математической обработки данных свидетельствуют о том, что между экспериментальной и контрольной группами в исследуемых показателях прыжковой подготовленности достоверных различий не выявлено ( $p > 0,05$ ). Лишь в прыжках в длину и прыжках вверх с достижением максимальной высоты волейболисты контрольной группы незначительно опережают спортсменов экспериментальной группы, что также статистически незначимо. На следующем этапе работы, на основании анализа литературы, практического опыта работы и результатов наших исследований составлен каталог основных упражнений для развития прыгучести. С учетом ранее проведенных научно-исследовательских работ по определению срочного тренировочного эффекта основных упражнений волейболистов определены начальные параметры физической нагрузки. Результаты проделанной работы требуют дальнейшего обоснования, что будет отображено в ходе нашего формирующего эксперимента.

*Научный руководитель- Теплова Л.Г.*