

когда еще нет больших жизненных проблем и для воспитания в себе необходимых физических качеств, практически отсутствуют 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 отражено в ходе нашего формирующего эксперимента.

*Научный руководитель – Теплова Л.Г.*

### ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К ВЫБОРУ ВИДА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА)

Бакиров А.Б.

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

Вопросы отбора в спорте, вообще, и в футболе, в частности, всегда занимали ведущее значение в построении учебно-тренировочного процесса. Отбор является важной и органической частью учебно-тренировочного процесса, так как способствует решению основной задачи спортивной подготовки – достижению высоких спортивных результатов [Бриль М.С., 1980]. Отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования [Волков В.М., Филин В.П., 1982]. Ошибочный выбор вида спортивной деятельности травмирует психику ребят, приводит к большим потерям потенциального контингента занимающихся или к прекращению занятий вообще, не позволяет повысить качество спортивной подготовки значительной массы юных спортсменов [Гужаловский А. А., 1986]. Успешность ее проведения на начальных этапах спортивной подготовки во многом зависит от сформированной готовности к выбору вида спортивной деятельности. По результатам педагогических наблюдений и контрольных испытаний отбираются наиболее способные и трудолюбивые дети [Пшибыльский В., 2003].

Целью нашего исследования явилось выявление способностей детей к занятиям футболом. В связи с этим уже на первом году занятий физической культурой на базе средней общеобразовательной школы г. Набережные Челны нами проводились специальные тесты для выявления пригодности к занятиям футболом. Практическая значимость исследования состоит в выявлении методики формирования готовности к выбору вида спортивной деятельности у детей на этапах предварительной спортивной подготовки и начальной спортивной специализации, позволяющей повысить эффективность ориентационной работы и качество учебно-тренировочного процесса юных спортсменов. Вопросы отбора в футболе разнообразны, многоплановы и имеют свою специфику в зависимости от поставленных задач и конкретных этапов подготовки футболистов. Это определило актуальность и направление нашего исследования. Предварительные результаты нашего исследования подтверждают выдвинутую нами гипотезу и определили дальнейшую стратегию.

### К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Гарипов Э.Р., Голубев Д.П.

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

Для совершенствования качественных сторон двигательной деятельности необходимо подбирать соответствующие системы специальных упражнений, отражающих специфику двигательной координации. При этом важно определить последовательность формирования двигательных-координационных качеств на данном возрастном этапе с учетом их взаимодействия и экстраполяции (Платонов В.Н., 1984). Известно, что на одном занятии нецелесообразно развивать силу и гибкость, силу и быстроту, равновесие и прыгучесть

и т.д. Немаловажное значение имеет использование системы упражнений в течение одного занятия (Назаренко Л.Д., 2001).

В работах, касающихся начального этапа учебно-тренировочного процесса ограничено (В.П. Иванов, 1984; А.В. Маслюков, 2001; К.К. Михайлов, 2007) отмечается, что на начальном этапе учебно-тренировочного процесса необходим поиск резервов повышения уровня развития физических качеств, совершенствования функций анализаторных систем и технико-тактического мастерства. Поскольку хоккей является сложно-координационным видом спорта, на начальном этапе учебно-тренировочного процесса необходима система целенаправленного развития различного вида координационных способностей.

Совершенствование спортивной подготовки связано с разработкой и выбором наиболее рациональной системы на первых этапах многолетнего процесса, способствующей равномерному развитию всех способностей юного спортсмена, его всесторонней подготовки спортсмена (Ю.Ф. Курмашин, В.С. Кузнецов, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, Ж.К. Холодов и др.).

В исследованиях, проведенных на юных хоккеистах СДЮСШОР ХК «Ак Барс» г. Казань, комплекс упражнений, способствующих привитию интереса к занятиям хоккеем, укреплению здоровья, повышению уровня физического развития и овладению технико-тактическими навыками. Предложенная методика показала свою высокую эффективность.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ

Голубев Д.П., Гарипов Э.Р.

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

Современный хоккей, как спортивная игра, характеризуется высокой интенсивностью, принятием сложных действий в короткий период времени, что предъявляет высокие требования к координационным способностям (КС) игроков. Согласно литературным данным, ряд авторов – А.М.Пидоря, М.А.Годик, А.И.Воронов, (1992) рассматривают координационные способности как разновидность физических способностей, в основе функционирования которых лежат психофизиологические механизмы, обеспечивающие взаимодействие анализаторов ЦНС и нервно-мышечного аппарата. В.И.Лях (1983) подразумевает под КС способность оптимально регулировать двигательные действия, точно, быстро, рационально решать двигательные задачи, осуществлять дозированные движения в условиях дефицита времени, что подтверждается и в других исследованиях (Б.А.Ашмарин, 1978; Ю.А.Городничев, 1991; А.С.Жуков, 1968 и др.). По мнению Л.П.Матвеева (1976), КС – это: во-первых, способность целесообразно координировать движения при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключить на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий. По данным В.П.Назарова (1962), А.И.Козлова (1964) КС человека достигает высокого уровня развития к 13 -14 годам, т.к. двигательный анализатор развивается к 12 -13 годам, а от развития двигательного анализатора зависит возможность управлять своим телом и выполнять различные по координационной