

контрольной группы. Это говорит о том, что девочки предпочитают следовать за лидером.

*Научный руководитель - Софронов Н.Н.*

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Зиганшин Н.С.

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

В настоящее время в связи с необходимостью построения подготовки спортсменов как управляемого процесса актуальным является осуществление систематического комплексного контроля за подготовкой спортсменов и их соревновательной деятельностью [Климин, В.П., 1982]. На начальном этапе подготовки юных спортсменов особую значимость приобретает организационно-процедурные вопросы подготовки, т.е. получение информации с целью определения стратегии направленной подготовки с последующим определением способностей для ориентации и отбора. В многолетней подготовке педагогический контроль целесообразно использовать в процессе длительных систематических наблюдений за состоянием физического развития и подготовленностью спортсменов [Иванов, В.И., 1987].

Задачей нашего исследования явилось определение контрольных упражнений, характеризующих различные стороны подготовленности спортсменов и способствующих объективно оценить степень готовности юных спортсменов.

В исследовании принимали участие юные спортсмены и школьники, не занимающиеся спортом, г. Набережные Челны. Предварительные результаты позволяют предположить, что применение различных форм комплексного контроля дает возможность индивидуализировать тренировочный процесс, повышать эффективность подготовки юных спортсменов, определять их пригодность и перспективность в конкретном виде спорта на основе установления уровня физического развития [Железняк, Ю.Д., 1982; Ермаков, Н.Н., 2003].

Таким образом, контроль является связующим звеном в системе спортивной подготовки и управления ею. На наш взгляд, использование педагогического контроля в процессе подготовки спортсменов позволяет повысить объективность оценки уровня физической подготовленности. Отмеченное определило необходимость в наших дальнейших исследованиях поиск современных и адекватных методов контроля на разных этапах подготовки.

*Научный руководитель - Денисенко Д.Ю.*

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕВОЧЕК-ШКОЛЬНИЦ**

Иванова О.О.

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

Известно, что для детей свойственны возрастные особенности строения систем и функций организма и психологические особенности, без учёта которых, невозможно правильное влияние на растущий организм, а также построение рационального двигательного режима, занятий физическими упражнениями, тренировочного процесса. Темпы роста и увеличения массы

тела, силы отдельных мышечных групп мальчиков и девочек школьного возраста имеют существенные различия, которые следует учитывать при занятиях физической культурой (Бриль, М.С., 1980; Гакама, Р.З., 1999). К окончанию периода полового созревания основные показатели двигательной функции достигают предельных значений и без специального воздействия не развиваются (Филин В.П., 1980). Следует отметить, что в этом возрасте дети достаточно хорошо дифференцируют мышечные ощущения, что позволяет разучивать технически сложные движения: они оказываются для них, более доступны, чем в более позднем возрасте. Чем большим числом двигательных навыков овладеет ребёнок в раннем возрасте, тем легче будут формироваться сложные движения в последующем. Важнейшим показателем двигательных способностей детей школьного возраста является моторная адаптация, т.е. умение приспосабливать структуру двигательных действий к различным условиям (Пашинцев В.Г., 2007).

Исследования проводились в средней школе г. Набережные Челны. Для обеспечения принципа непрерывности в обучении футболу в школе, наряду с изучением элементов футбола, мы применяли мини-футбол, так как посчитали эту форму игры наиболее приемлемой для девочек. Здесь девочки чаще соприкасаются с мячом, что повышает эмоциональный фон, интерес к занятиям и плотность урока физиологическую нагрузку. (Лях А.А., Зданевич В.И., 2007).

Предлагаемая методика физического воспитания с использованием элементов футбола повысила интерес к занятиям физической культуры в школе, повысила физическую подготовку школьников.

*Научный руководитель - Денисенко Д.Ю.*

### **ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА - ЕДИНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС**

Миннибаев И.И.

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

Как известно, весь процесс спортивной подготовки условно подразделяют на обучение и тренировку. Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися определенной системой знаний, навыков и умений. Тренировка - это дальнейший этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование технических приемов, индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических, моральных и волевых качеств.

Общая схема процесса обучения подразделяется на три этапа, различающиеся как по педагогическим задачам, так и по методике обучения.

На этапе начального разучивания (детская и младшая подростковая группы) преследуется цель - обучить основам техники двигательного действия, которая решается частными задачами: а) создать общее представление о двигательном действии; б) сформировать общий ритм двигательного акта; в) предупредить или устранить ненужные движения или грубые искажения техники действия.

В силу физиологических особенностей детей 8-10 лет они еще не располагают достаточно отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями. На первом этапе обучения преимущественное место отводится методам и приемам, связанным со зрительным и слуховым анализаторами. Здесь эффективны различные предметы и пространственные ориентиры, разметки,

голосовые или другие звуковые сигналы, создающие образ движения.

Главными методами на этапе начального разучивания являются: 1) объяснительный рассказ; 2) простейшее инструктирование; 3) натуральная демонстрация действия. Первоначальные объяснения техники не должны быть пространственными: в общих чертах сообщается только о самых главных моментах. Перед словесным описанием приема или действия его нужно продемонстрировать в идеальном исполнении.

Затем надо дать ребятам «почувствовать» действие, и только после этого следует чередование демонстрации натурального показа с замедлением движения, выделением главных фаз для создания более четкого представления. После чего занимающиеся делают первые опробования действия в целом, завершается первый этап обучения.

На втором этапе обучения, или этапе углубленного разучивания (средняя подростковая группа), идет детализированное освоение основ техники. Основные задачи: 1) уточнить технику действия по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам; 2) усовершенствовать ритм действия добиться свободного и слитного выполнения движения; 3) создать предпосылки для вариативного выполнения действия.

Основным методом является метод целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Расчленение действия должно, играть роль вспомогательного фактора, когда необходимо сконцентрировать внимание на особо важном моменте действия или фазе приема. В связи с этим, а также с учетом физиологических особенностей детей 11-14 лет целесообразно использовать методику программированного обучения.

На третьем этапе обучения, или этапе закрепления и дальнейшего совершенствования (старшая подростковая группа), идет обучение совершенному владению двигательными действиями в условиях их практического применения, для чего решаются следующие задачи: 1) закрепить навык; 2) расширить диапазон вариативности его выполнения в различных условиях; 3) завершить индивидуализацию в технике выполнения действия.

Тренер должен твердо помнить о том, что к совершенствованию технического навыка владения мячом на этом этапе подготовки не должно быть отдельного подхода: совершенствования отдельно техники и отдельно физических кондиций, так как в игре они выступают в единстве и в прямой зависимости друг от друга.

*Научный руководитель - Фаттахов Р.В., канд.пед.наук*

#### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ БЫСТРОГО ПРОРЫВА У БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ**

Николашин А.А.

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

Современный баскетбол – это атлетическая игра, и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств.

Исследованиями различных авторов установлено, что для успешной игровой деятельности баскетболиста необходимо умение сочетать максимальную скорость передвижения с высокой скоростью и точностью

выполнения приемов, а также с быстротой и точностью смены выполнения одних приемов другими в соответствии с игровой обстановкой. А это в свою очередь обуславливает необходимость применения на учебно-тренировочных занятиях наиболее эффективных средств и методов воспитания двигательных качеств.

Основная функция нападения состоит в том, чтобы произвести надежный бросок в результате разыгрывания игровой комбинации или ее вариантов. Одним из вариантов надежной, результативной, а также эмоционально зрелищной атаки является быстрый прорыв. Использование быстрого прорыва сочетает преимущества различных систем нападения.

В исследовании приняли участие юные баскетболисты 13-14 лет ДЮСШ и СОШ г. Набережные Челны

В начале исследования между экспериментальной и контрольной группами достоверных различий в показателях скоростно-силовых качеств не выявлено. Сравнительный анализ показателей скоростно-силовых качеств юных баскетболистов экспериментальной и контрольной групп позволил установить, что за период исследования в обеих группах происходит достоверное увеличение исследуемых показателей. При этом более высокие темпы изменений выявлены в экспериментальной группе.

В конце исследования юные баскетболисты экспериментальной группы опережают сверстников из контрольной группы в доставании высшей точки над головой в прыжке, в 40-секундном «челночном» беге и в беге ломаными линиями с мячом и без мяча, что, вероятно, объясняется эффективностью экспериментальной программы скоростно-силовых упражнений, используемой в учебно-тренировочном процессе первой группы.

*Научный руководитель - Софронов Н.Н.*

#### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Николашин А.А.

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

Основное внимание в нашей работе уделено вскрытию закономерностей, которые присущи подготовке юных баскетболистов в связи с их возрастными особенностями и спортивной специализацией. Детские спортивные школы призваны, прежде всего, проводить воспитательную работу среди детей, содействовать их всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Кроме того, они должны планомерно подготавливать юных спортсменов, способных пополнить ведущие команды страны.

В связи с этим перед детскими спортивными школами стоят следующие задачи:

- оказание всемерной помощи школе, в воспитании детей всесторонне развитыми, активными строителями обществ;
- подготовка высокотехнических, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

Целью настоящего исследования является изучение влияния занятий баскетболом на физическое развитие и физическую подготовленность спортсменов 10-12 лет.

В результате проведенного исследования развития физических способностей, мы пришли к заклю-