

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-