

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-

чению, что за прошедший период времени по всем показателям произошли достоверные показатели. В экспериментальной группе выявлен значительный прирост результатов в прыжке в длину с места во втором периоде исследования. Подводя итог анализу изменения показателей ЖЕЛ, можно отметить, что занятия баскетболом положительно сказываются на состоянии дыхательной системы, проявляющемся в увеличении жизненной емкости легких. По нашему мнению, большее увеличение ЖЕЛ в экспериментальной группе относительно контрольной связано с тем, что систематические занятия физическими упражнениями, а особенно в тренировочном режиме юных спортсменов, предъявляет требования к увеличению функциональных показателей дыхательной системы.

Сравнительный анализ развития физических способностей детей 10 - 12 лет показал, что изменение всех показателей в группе баскетболистов достоверно к концу исследования, а в группе школьников достоверные различия не выявлены ни в одном из показателей физического развития.

Научный руководитель - Софронов Н.Н.

ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ФУТБОЛЕ

Природа А.А., Природа О.А.

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

Выполнение технических приемов должно осуществляться автоматизировано, отличаться оптимальной скоростью и устойчивостью к действию сбивающих факторов [Ким М. Я., 1994; Монаков Г. В., 2003; Родионов А. В., 2002]. В тренировочном процессе необходимо обеспечивать готовность футболистов к быстрому и правильному принятию тактических решений [Келлер В. С., 1986; Плон, Б. И. 2002]. Поэтому управление формированием обобщенной ориентировочной основы групповых тактических действий рассматривается нами как перспективное направление совершенствования тактической подготовки юных футболистов. Анализ и обобщение научно-методической литературы показывает, что вопросы формирования обобщенной ориентировочной основы групповых тактических действий у юных футболистов остаются на сегодняшний день достаточно актуальными.

Исследования проводились на футболистах ДЮСШ г. Набережные Челны.

При осуществлении игровых действий ориентировочная деятельность футболиста сосредоточена преимущественно на внешних условиях (игровой ситуации), постоянное изменение которых требует оперативного анализа и обобщения непрерывно поступающей информации и внесения срочных коррекций в принятые тактические решения.

Поэтому основным направлением повышения эффективности тактической подготовки должно стать смещение акцентов к формированию полных и точных знаний и представлений об его ориентировочной основе. Они выступают как ориентиры, на которых опирается человек при решении тактической задачи [Гальперин П. Я., 1968]. Опирались мы в своих исследованиях и на концепцию содержательного обобщения в обучении [Давыдов, В. В. 2004]. Развитие способности максимально быстро воспринимать, распознавать игровые ситуации и принимать адекватные им тактические решения осуществлялось нами через выполнение разработанных нами упражнений с постепенным повышением требований к скорости и точности восприятия, что позволяет повысить, как

показали результаты наших исследований, эффективность освоения тактических действий.

Научные руководители - Фаттахов Р.В., Денисенко Д.Ю., канд. пед. наук

КАЧЕСТВЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ

Природа О.А., Природа А.А.

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

Качественные особенности двигательной деятельности человека характеризуются ее быстротой, силой, длительностью, слаженностью отдельных частей движений в целостном двигательном акте. В понятие физического качества входят как проявления собственно двигательной функции, так и психофизиологические особенности, определяющие специфичность этих проявлений.

Количественной мерой силы служит величина мышечного напряжения, быстроты – скорость мышечного сокращения, его скрытый период, а также скорость передвижения на определенном отрезке дистанции, выносливости – продолжительность выполнения мышечной работы. Состояние периферического аппарата движения, функций внутренних органов, биохимические процессы имеют специфические особенности при проявлении каждого физического качества. В совершенствовании физических качеств существенное значение имеет сознательный волевой контроль. Хорошо известно, что умение преодолевать критическое состояние при работе, связанной с проявлением скоростной выносливости, в значительной мере предопределяет успех в беге на 400-1500 м.

Структурные основы развития физических качеств связаны с прогрессивными морфологическими и биохимическими изменениями в опорно-двигательном аппарате, в центральной и периферической нервной системе, во внутренних органах. Следовательно, уровень развития физических качеств находится в прямой зависимости от согласованности соматических и вегетативных функций.

В наших исследованиях, проведенных на юных футболистах ДЮСШ г. Набережные Челны, мы изучали взаимосвязь физической подготовки и технико-тактической деятельности. Предварительные результаты позволяют говорить о имеющихся корреляционных связях между исследуемыми показателями, что определило необходимость наших дальнейших исследований в данном направлении.

Научные руководители - Фаттахов Р.В., Денисенко Д.Ю., канд. пед. наук

ИЗМЕРЕНИЕ И ОЦЕНКА СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ

Рипкович В.Д.

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

Величина ускорения и быстрота его выполнения зависят от так называемой «взрывной» силы. По мере совершенствования мастерства, увеличивается сила мышц ног, а время, затрачиваемое на пробегание отрезка, уменьшается. При оценке развития «взрывной» силы пользуются скоростно – силовым индексом.

Победа в игре во многом зависит от уровня развития физического качества быстроты. Футболисту недостаточно обладать лишь хорошей линейной скоростью. В футболе понятие быстрота – сложное. В