

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

него входит умение быстро бегать на небольших отрезках, сочетать бег с внезапными остановками и вторными стартами, а также быстро реагировать на внезапно меняющуюся ситуацию. Все эти действия проходят в условиях противоборства противника, что выдвигает повышенные требования к этому качеству футболиста.

Приведем тесты, при помощи которых можно определить различные компоненты быстроты футболиста:

1. Челночный бег 3\*5. Упражнение выполняется в спортивном зале по правилам легкой атлетики.

2. Спринтерский бег на 15 м с высокого старта.

При измерении и оценке проявления скоростных качеств немаловажную роль играет время зрительно-двигательной реакции.

Время зрительно – двигательной реакции у лиц не занимающихся спортом в среднем составляет 0,25 сек., колеблясь от 0,20 до 0,35 сек. У спортсменов оно меньше – 0,15 – 0,20 сек. Хорошая тренированность, рациональный режим и умелое маневрирование резервами будут способствовать сохранению высоких показателей зрительно – двигательной реакции.

Время простой зрительно – двигательной реакции находится в прямой зависимости от величины поля зрения, улучшаются показатели реакции. Отсюда следует что, игровые тактические упражнения способствуют не только увеличению поля зрения, но и совершенствуют реакцию.

Хорошая ориентировка футболистов в микроинтервалах времени также благоприятствует улучшению реакции спортсменов. Практически во время учебных игр целесообразно определять промежутки времени, когда надо играть с максимальной быстротой. Полезны и дифференцированные пробы на реакцию с использованием секундомера, во время которых занимающийся сам определяет скорость зрительно – двигательной реакции. Быстрота одиночного сокращения зависит также и от силы сокращения. Темп движений зависит от способности спортсмена быстро «включать» соответствующие мышцы и уметь быстро расслабляться.

Все эти 3 вида быстроты не зависят друг от друга. У футболиста, к примеру, могут быть отличная двигательная реакция и недостаточный темп движения и наоборот. Поэтому необходимо учитывать рациональные средства и методы для воспитания всех форм проявления быстроты.

Таким образом, под скоростными способностями понимают с точки зрения футболиста – это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени. Выделяют следующие виды скоростных способностей – это латентное время простой и сложной двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движений. Скоростные способности футболиста проявляются в зависимости от того, на сколько быстро он способен стартовать, разогнаться после старта, переключаться от одного действия к другому, набирать абсолютную скорость и т. д.

*Научные руководители - Фаттахов Р.В., канд.пед.наук*

## ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ НА ОБУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ИГРЕ В ЗАЩИТЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ

Федоров М.Л.

*Филiaal Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, г. Набережные Челны, Россия*

Индивидуальная игра в защите – основа для командной защиты, а в сочетании с решительным, агрессивным настроем на игру – верный путь к успеху. Индивидуальные защитные действия составляют половину игры в баскетбол, ибо команда в игре или обороняется, или нападает. Однако игроки и тренеры, к сожалению, отнюдь не всегда уделяют им достаточное внимание.

Команда, баскетболисты которой хорошо владеют индивидуальными защитными действиями, всегда будет успешно играть в защите. Акцент на игру в защите поможет хорошей команде играть превосходно, средней команде – играть отлично и слабой команде – играть хорошо.

Предполагается, что развитие скоростно-силовых качеств с помощью предложенного нами комплекса упражнений будет способствовать улучшению обучения индивидуальной игре в защите.

Целью настоящего исследования является выявление влияния развития скоростно-силовых качеств на обучение индивидуальной игре в защите баскетболистов 10-11 лет.

В результате проведенного исследования мы можем сделать следующие выводы.

При сравнении изменений произошедших в контрольной и экспериментальной группах после проведенного исследования выявлена значительная разница между показателями контрольной и экспериментальной групп. Это помогает сделать нам вывод о том, что предложенный нами комплекс упражнений положительно влияет на развитие скоростно-силовых качеств баскетболистов.

Так как в технику защитных действий входят прыжки (при борьбе на подборе) и быстрые перемещения на короткие дистанции (восстановление защитной позиции), мы можем сделать вывод о том, что при помощи упражнений из комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, баскетболисты не только совершенствуют свою физическую подготовку, но и становятся значительно сильнее в защитных действиях.

*Научный руководитель- Софронов Н.Н.*

## ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ

Шайхутдинов Д.Г.

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

Одной из центральных проблем теории и методики спортивной тренировки является задача совершенствования процесса обучения эффективным двигательным действиям в условиях напряженной спортивной деятельности. Особую сложность эта