

него входит умение быстро бегать на небольших отрезках, сочетать бег с внезапными остановками и вторичными 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, разгоняться 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.

*Филиал 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.

Филиал 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