

Цель работы – экспериментально обосновать эффективность применения средств специальной физической подготовки для повышения уровня защитных действий в баскетболе.

Мы предполагаем, что основные критерии техники выполнения двигательных действий в баскетболе, в частности техники защиты, зависят от ряда факторов, в том числе и от уровня физической подготовленности баскетболистов.

Исходные показатели уровня физической и технической подготовленности баскетболистов 14-15 лет экспериментальной и контрольной групп статистически не различались. Результаты трех контрольных испытаний по физической подготовке в соответствии с требованиями программы ДЮСШ для данного возраста имеют оценку «удовлетворительно», результат контрольного испытания «бег 20 м» и результаты технической подготовки соответствуют программным требованиям. Показатели после проведенного эксперимента имели значимые различия. Таким образом, применение в учебно-тренировочном процессе баскетболистов 14-15 лет комплексов упражнений по специальной физической подготовке, направленных на развитие физических способностей необходимых при работе в защите и защитных действий, положительно повлияло на скоростные и координационные способности баскетболистов, что в свою очередь положительно повлияло на результативность техники игры в защите.

О ВОСПИТАНИИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТА

Хисамов Б.Ф.

Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, Россия, yprof@yandex.ru

Футболист предъявляет большие требования к волевым качествам спортсменов. При равном техническом мастерстве побеждает команда, игроки которой проявляют большую волю к победе, целеустремленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Для того, чтобы развивать те или иные волевые качества необходимо прежде всего исходить из специфических трудностей футбола, с которыми сталкиваются спортсмены.

Существуют два вида трудностей: объективные, обусловленные особенностями вида спорта, и субъективные, обусловленные особенностями личности спортсмена.

В свою очередь, объективные трудности делятся на следующие группы:

1. Трудности, связанные с физической подготовкой футболиста и его физическими состояниями: А) большая физическая нагрузка; Б) необходимость многократных пробежек; В) необходимость преодоления болевых ощущений.

2. Трудности, связанные с выполнением технических приёмов: А) необходимость высокой точности движений; Б) необходимость быстрого с одних форм движений на другие.

3. Трудности, связанные с тактическими действиями футболистов: А) необходимость быстрой и точной ориентировки меняющуюся обстановку; Б) необходимость быстрой перестройки намеченных планов и решений.

4. Трудности, связанные с общими условиями игровой деятельности футболистов и обстановкой, в которой проводится игра: А) наличие сильных посторонних раздражителей, в частности, бурно реаги-

рующих зрителей; Б) неблагоприятные условия для игры: плохое футбольное поле, сильный дождь, снег, очень высокая или, наоборот, низкая температура; В) переменность успеха и неудач, возможность неожиданного перехода игрового преимущества на сторону противника; Г) недостаточные промежутки времени между отдельными играми.

5. Трудности, связанные с учебно-тренировочной работой: А) необходимость систематической учебно-тренировочной работы в течение ряда лет; Б) необходимость соблюдения режима.

Субъективные трудности: А) отрицательные предсоревновательные состояния; Б) неблагоприятные эмоциональные состояния во время игры; В) боязнь поражения, ответственности, травмы и т.д.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Чечнев П.О., Якупов Н.Р.

Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Россия, Набережные Челны, yprof@yandex.ru

В период обучения и на этапах совершенствования разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного наполнения знаний и тактического опыта.

Многие авторы считают, что первый этап тактической подготовки направлено на развитие у занимающихся определённых качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентировки и т.д. Благоприятные возможности для развития этих ценных качеств в детском возрасте.

Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приёмам. Обучение следует построить так, чтобы в игре проявлялось единство техники и тактики. Третий этап тактической подготовки – изучение собственно тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двухсторонняя игра (Урюпин Н.Н., 2008; Уфимцев А.В., 2009).

Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться от одного действия к другому. Формирование тактических умений начинается ещё с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике, достигая наивысшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных и контрольных играх, соревнованиях (Савин В.П., Урюпин Н.Н., 2000; Самойлов С.А., 2009)

Мы в своих исследованиях суучащимися ДЮСШ «Нефтехимик» и средней школы г. Нижнекамск с целью повышения эффективности технико-тактической подготовки использовали специальные упражнения, моделирующие фрагменты соревновательной деятельности. Мы использовали не одно какое-то технико-тактическое действие, а их сочетание. Предварительные результаты выявили высокую эффективность предлагаемых упражнений, что проявилось в улучшении качества технико-тактической подготовки и показателей соревновательной деятельности. Результаты подтвердили нашу гипотезу исследования. Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физиологических способностей и волевых проявлений.