

**МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М.АКМУЛЛЫ»**

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*III Внутривузовская
научно-практическая конференция*

**ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАУКИ, ОБРАЗОВАНИЯ
И СПОРТА**

Сборник студенческих статей

*Направления 44.03.01 Педагогическое образование Направленность
(профиль) Физическая культура*

*Направление 44.03.05 Педагогическое образование(с двумя профилями
подготовки) Направленность (профиль) Физическая культура и
безопасность жизнедеятельности*

Уфа, май 2020

В сборник включены статьи студентов факультета физической культуры. Сборник подготовлен кафедрой Теории и методики физической культуры и спорта БГПУ им.М.Акмуллы

Материалы публикуются в авторский редакции.

СОДЕРЖАНИЕ

Абдрашитова А.М. ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БОРЦОВ 15-16 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ	5
Будник А.С. ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	8
Габдулхаев Д.Р. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО - СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 10 – 11 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	10
Гарифуллина Т.И. МЕТОДИКА ОТБОРА ДЕТЕЙ В СЕКЦИЮ ВОЛЕЙБОЛА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНЕРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	13
Гильманов А.И. ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БОРЦОВ 15-16 ЛЕТ	15
Жданова А.С. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР	17
Иванова А.И. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	20
Инукова К.К. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	24
Казьмин А.В. ОПТИМИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 7-11 ЛЕТ	27
Камалов Д.Р. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 6-Х КЛАССОВ ТЕХНИКЕ БРОСКА МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ	29

Латыпова Л.Р. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 6-Х КЛАССОВ ТЕХНИКЕ БРОСКА МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ	32
Медведев И.Д. МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ	35
Московкин П.И. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ	39
Насырова Д.М. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УСПЕВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ	42
Патрикеева О.А. СКОРОСТНО-СИЛОВУЮ ПОДГОТОВКУ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ – СПРИНТЕРОВ	44
Рогачев Д.Е. МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПРИ ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.....	47
Рыбаков Н.С. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА, ТЕХНИКЕ БРОСКА МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ.....	49
Сабирхузин Т.И. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 5 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	52
Сорокин И.В. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ	55
Сулейманова Э.Ю. ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	58
Федотов Е.И. РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОРЦОВ	61

*Абдрашитова А.М.
студентка, Факультета физической культуры
группы ПОФКВ 11-19
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, д-р.пед. наук,
профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БОРЦОВ 15-16 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО- РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Актуальность. Греко-римская борьба является достаточно сложным, в двигательном отношении, видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих правил соревнований. Международная федерация спортивной борьбы (ФИЛА) стремится к широкому распространению борьбы в мире и постоянно пытается сделать соревнования по борьбе более динамичными и зрелищными. Для реализации этой цели ФИЛА уже более десяти лет проводит радикальные изменения правил спортивной борьбы. Достаточно отметить тот факт, что соревновательный поединок сократился с 5 минут до 2 минут. Изменилась и бальная оценка технических приемов, что значительно сказалось на результате поединка, на разнообразии технического арсенала и на методике подготовки борцов в целом. В современных условиях большое значение приобрел фактор зрелищности: борец должен ориентироваться на демонстрацию не просто активной, но и внешне энергичной борьбы. Остро встал вопрос и об активности борцов в промежутках между приемами, о зрелищности этого «активного фона», элементами которого являются стойки, перемещения, захваты, швунги, теснения и т.п. Таким образом, современный борец греко-римского стиля должен проводить технические действия на фоне постоянного прессинга.

Особое место в воспитании физических качеств занимают скоростно-силовые качества, высокий уровень развития которых, играет большую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта. В борьбе скоростно-силовые качества являются одним из решающих факторов, от

которого зависит исход поединка. Поэтому вопрос о воспитании и совершенствовании скоростно-силовых качеств борцов является актуальным вопросом в этом виде спорта.

На основании вышеизложенного, следует констатировать противоречие между: необходимостью воспитания скоростно-силовых качеств и недостаточностью разработанности данной проблемы.

Скоростно-силовые способности – это разновидность силовых качеств, они характеризуются способностью человека проявлять силу при различных скоростях выполняя движение. Скоростно-силовые способности во многом зависят от уровня развития взрывной силы.

Изучив по литературным источникам выявлено что скоростно-силовая подготовка юных борцов среднего возраста постепенно (по сравнению с младшим возрастом) усложняется. Повышается роль специальной подготовки. Усложняется структура и содержание скоростно-силовых упражнений, а также условия их выполнения. Большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц. Это упражнение сходно по структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основным (соревновательным) упражнениям, а также упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательного упражнения. В этот период в тренировке юных борцов целесообразно использовать упражнения со штангой, гирями, другими отягощениями при условии правильного их дозирования, тщательного учета возрастных особенностей и подготовленности занимающихся. Основными методами развития мышечной силы у борцов 15-16 лет являются:

- метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями около предельного и предельного веса (метод максимальных усилий);
- метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий);

- метод повторного выполнения статического силового упражнения (метод изометрический усилий).

Воспитание физических качеств в борьбе осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания, прежде всего, необходимо выделить упражнения в борьбе (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки) и другие специальные упражнения, направленные на совершенствование навыков, необходимых в борьбе (это могут быть упражнения с тяжестями, акробатические упражнения и пр.).

Также была проведена скоростно-силовая подготовка борцов в возрасте 15-16 лет. В результате проведённой целенаправленной работы по исследованию динамики показателей физической подготовленности юных борцов в спортивном лагере мы выявили значительный прирост в показателях тестов. Следует отметить, что все показатели силы и скоростно-силовых качеств изменились в лучшую сторону.

Список использованной литературы

1. Безруких, Н.А. Возрастная физиология/ Н.А. Безруких, В.Д. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 128 с.
2. Годик, М.А. Физическая подготовка борцов/ М.А. Годик. – М.: Олимпия, 2006. – 221 с.
3. Бишопс, К. Единоборство в футболе/ К. Бишопс, Х. Герардс. – М.: Terra-спорт, 2003. – 167 с.
4. Доленко Ф.Л. Спорт и суставы. – М, «Физическая культура и спорт», 2005.-101 с.
5. Жуков, М.А. Подвижные игры/ М.А. Жуков. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 247 с.
6. Лясковский, К.П. Техника ударов/ К.П. Лясковский. – М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 61 с.

*Будник А.С.
студент, Факультета физической культуры
группы ПОФК 11-19
Федулина Инна Рифатовна
научный руководитель, к.п.н., доцент*

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Актуальность. В настоящее время характерными чертами современного спорта является значительное его омоложение и неуклонный рост спортивного достижения. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это самый сложный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является развитие гибкости и выявления более эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата. В связи с резким снижением за последние годы возраста начала занятий гимнастикой, юные гимнастки уже в раннем возрасте должны выполнять соревновательную программу по многоборью. В течение одного – двух лет становится необходимым обучать гимнастов упражнениям с разными предметами, отличающимися друг от друга многими характеристиками. Поэтому развитие гибкости приобретает важное значение и является одной из значимых задач учебно-тренировочного процесса.

Гибкость является принципиально важным в художественной гимнастике двигательным качеством, а именно без развития гибкости невозможно не только достичь каких-либо результатов в спорте, но и вообще исключено для занимающихся оставаться в этой сфере спортивной деятельности или творчества.

Гибкость является основоположным качеством в художественной гимнастике, так как необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, поскольку предрасположенность и потенциальная способность будет разной. В этом смысле строго определяется

индивидуальный подход в выборе, способов и методов воздействия для развития необходимых нам качеств.

В последнее время все больше внимания привлекают вопросы, касающиеся воспитания гибкости у детей дошкольного возраста в художественной гимнастике.

1. Определено, что гибкость – это комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Основным методом воспитания гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности. Существуют также комбинированные способы воспитания гибкости (метод предварительного пассивного растяжения мышц с последующим их активным статическим напряжением, уменьшением напряжения (расслаблением) и последующим растягиванием; метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости) и новые, нетрадиционные методы воспитания гибкости (метод биомеханической стимуляции мышц).

2. Установлено, что при осуществлении целенаправленного развития физических способностей юные гимнасты в дошкольном возрасте значительно быстрее и рационально овладевают различными двигательными действиями. Это объясняется анатомо-физиологическими особенностями развития гибкости, то есть большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей данного возраста. На этапе предварительной подготовки одним из важных условий в занятиях с юными гимнастками является сочетание общей и специальной физической подготовки, основным компонентом которой является гибкость. В художественной гимнастике большое внимание, по сравнению с остальными двигательными качествами, уделяется развитию гибкости, так как это качество имеет решающее значение в достижении высоких спортивных результатов; благодаря

целенаправленному развитию гибкости облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений – наклонов, равновесий, прыжков, волн.

Список использованной литературы:

1. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 214 с.
2. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие / В.П. Лукьяненко.- М.: Советский спорт, 2003. -324 с.
3. Лях, В.И. Гибкость и методика ее развития / В.И. Лях // Физкультура в школе. - №1, 1999. - 225 с.
4. Назарова, О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. Методическая разработка для тренера / О.М. Назарова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 39 с.
5. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики: Учеб. для студ. выст. учеб. заведений. - М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000.

*Габдулхаев Д.Р.
студент, Факультета физической культуры
группы ПОФК 11-19
Федулина Инна Рифатовна
научный руководитель, к.п.н., доцент*

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО - СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 10 – 11 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Актуальность. Проблема изучения двигательных способностей детей и юношей является одной из важнейших в теории и практике физического воспитания.

В данном направлении особый интерес представляет исследование закономерностей развития скоростно-силовых способностей как основы всестороннего физического развития и укрепления здоровья. В физическом воспитании направленность на достижение высоких результатов является

отдельной целью, а на первое место выдвигается эффективность базовой подготовки. Поэтому спортивный результат не может являться главным критерием в работе с детьми и юношами. В этой связи, тренировочные нагрузки в детском и юношеском возрасте не должны быть максимальными. Каждому уровню спортивных достижений должен соответствовать свой уровень объемов и интенсивности тренировочных нагрузок.

Возраст 10-11 лет обоснованно считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка. Этот возраст является сенситивным для развития силовых способностей (в том числе и скоростно-силовых), частоты движений, времени двигательной реакции, способности к длительному выполнению работы в зонах максимальной и большой интенсивности. Данные научно-методической литературы и спортивной практики показывают, что развитие скоростно-силовых качеств в зрелые годы - сложный и малоэффективный процесс, тогда как подростковый возраст создает для этого благоприятные предпосылки.

Возраст 10–11 лет - это младший подростковый возраст. В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, он является критическим, т.к. связан с разными трудностями. Подросток - это уже не ребёнок и ещё не взрослый.

В этот период происходит бурное и неравномерное физическое развитие: ускорение роста, несоответствие роста сердечно-сосудистой системы. Сердце растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные нарушения: потемнение в глазах, головокружения, головные боли. В процессе целенаправленного развития скоростно-силовых способностей следует уделять внимание и совершенствованию отдельных сторон технических элементов. Методика развития данных способностей, ее структура и содержание многолетнего процесса подготовки юных спортсменов должна изменяться систематически, отражая биологические

закономерности развития организма, влияние внешних условий среды, а также объективные законы спортивного совершенствования.

Всестороннее развитие детей, их высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), отличная работоспособность сердечнососудистой системы, дыхательной и других систем организма, умение овладевать движениями и хорошо координировать их, физическое совершенство в целом - основа физического воспитания.

В основе всесторонней подготовки лежит взаимообусловленность всех качеств человека: развитие одного из них положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных.

В связи с тем, что в подростковом возрасте организм человека находится ещё в стадии незавершённого формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного осуществления учебного процесса столь важно учитывать возрастные особенности формирования организма подростков, закономерности и этапы развития нервной высшей деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе двигательной деятельности.

Список используемой литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. кул-ры пед. ин-тов. –М.: Просвещение, 2010. – 287 с.
2. Коца, Я. М. Спортивная физиология. – М.: ФИС, 2006. – 240 с.
3. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры. – М.: 2014.
4. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для вузов. –М.: «Академия», 2006. - 2-е: изд. – 368 с.
5. Холоов К.Ю. Развитие силовых способностей в возрастном аспекте. – М. 2010. – 17с.

*Гарифуллина Т.И.
Студент группы ПО_ФК-11-19
Факультета физической культуры БГПУ им. М. Акмуллы
Научный руководитель: к.б.н., доцент Емелёва Т.Ф.*

МЕТОДИКА ОТБОРА ДЕТЕЙ В СЕКЦИЮ ВОЛЕЙБОЛА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНЕРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Актуальность работы заключается в том, что правильное комплектование и первоначальный спортивный отбор детей для занятий волейболом в ДЮСШ является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки юных волейболистов и пополнение резерва команд мастеров.

Наиболее актуальной для тренеров остается проблема отбора детей на начальном этапе спортивной подготовки. Решение этой проблемы возможно лишь при творческом подходе тренера к этому процессу.

Юный спортсмен должен рассматриваться как сложное существо с его желаниями и потребностями, которые иногда сочетаются, а иногда отличаются, поэтому работа по спортивной ориентации школьников имеет более широкое значение. До недавнего времени повышения спортивного мастерства стремились добиться главным образом за счет увеличения продолжительных занятий, количества их в неделю, организации продолжительных учебно-тренировочных сборов, но при этом не учитывалось содержание и качество занятий, а также мало внимания уделялось личностным особенностям детей, которые занимаются данным видом спорта. Правильное решение нашей проблемы обеспечивает развитие вида спорта и успехи спортсменов.

В результате анализа литературы пришли к выводу, что одной из главных проблем с которыми сталкиваются тренеры, являются вопросы качественного отбора юных волейболистов в спортивные секции. Решение этой проблемы возможно лишь при творческом применении научных и профессиональных принципов. Тренер, не обладающий достаточным

профессионализмом и творческим мышлением, ни в силах разрешить поставленную перед ним такого рода задачу.

Большое значение при отборе имеют и психологические особенности спортсменов. Именно поэтому при разработке программы эффективного отбора детей в секцию волейбола учитываются как их физические способности, так и личностные особенности (в данном случае исследовали предметно-деятельностный и коммуникативный аспекты темперамента).

Из выше изложенного, можно сделать вывод, что задача отбора особенно актуальна, потому как первоначальный отбор детей и правильные комплектования групп для занятий волейболом в ДЮСШ является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки юных волейболистов и пополнение резерва команд более высшего класса игры.

Список использованной литературы

1. Асанова, И. И. Отношение подростков к образованию как общественной ценности. // Социология образования. Тезисы докладов Всесоюзной научно-методической конференции. - Санкт - Петербург, Питер, 2010. - 230 с.
2. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2007. – 922 с.
3. Смирнов, А. Г. Социальный статус и характер производственной деятельности специалистов как мотивы жизнедеятельности подростков. // Мотивация жизнедеятельности студента. - Каунас, 2011. - 476 с.
4. Шуткин, С.Н. Педагогические условия воспитания основ самоорганизации личности на уроке физкультуры. - Липецк: ЛГУ, 2013. -270 с.
5. Холодов Ж. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для подростков вузов физической культуры. - М.: Академия, 2011. - 144 с.

Гильманов А.И.
Студент группы ПОФКВ 11-19
Факультета физической культуры БГПУ им. М. Акмуллы
Научный руководитель: к.б.н., доцент Емелёва Т.Ф.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БОРЦОВ 15-16 ЛЕТ

Актуальность. Греко-римская борьба является достаточно сложным, в двигательном отношении, видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих правил соревнований. Международная федерация спортивной борьбы (ФИЛА) стремится к широкому распространению борьбы в мире и постоянно пытается сделать соревнования по борьбе более динамичными и зрелищными. Для реализации этой цели ФИЛА уже более десяти лет проводит радикальные изменения правил спортивной борьбы. Достаточно отметить тот факт, что соревновательный поединок сократился с 5 минут до 2 минут. Изменилась и балльная оценка технических приемов, что значительно сказалось на результате поединка, на разнообразии технического арсенала и на методике подготовки борцов в целом. В современных условиях большое значение приобрел фактор зрелищности: борец должен ориентироваться на демонстрацию не просто активной, но и внешне энергичной борьбы. Остро встал вопрос и об активности борцов в промежутках между приемами, о зрелищности этого «активного фона», элементами которого являются стойки, перемещения, захваты, швунги, теснения и т.п. Таким образом, современный борец греко-римского стиля должен проводить технические действия на фоне постоянного прессинга.

Особое место в воспитании физических качеств занимают скоростно-силовые качества, высокий уровень развития которых, играет большую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта. В борьбе скоростно-силовые качества являются одним из решающих факторов, от которого зависит исход поединка. Поэтому вопрос о воспитании и совершенствовании скоростно-силовых качеств борцов является актуальным вопросом в этом виде спорта.

На основании вышеизложенного, следует констатировать противоречие между: необходимостью воспитания скоростно-силовых качеств и недостаточностью разработанности данной проблемы.

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

Силовая подготовка юных борцов среднего возраста постепенно (по сравнению с младшим возрастом) усложняется. Повышается роль специальной силовой подготовки. Усложняется структура и содержание силовых упражнений, а также условия их выполнения. Большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц. Это упражнение сходно по структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основным (соревновательным) упражнением, а также упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательного упражнения. В этот период в тренировке юных борцов целесообразно использовать упражнения со штангой, гирями, другими отягощениями при условии правильного их дозирования, тщательного учета возрастных особенностей и подготовленности занимающихся. Основными методами развития мышечной силы у борцов 15-16 лет являются:

- метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями около предельного и предельного веса (метод максимальных усилий);
- метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий);
- метод повторного выполнения статического силового упражнения (метод изометрический усилий).

Воспитание физических качеств в борьбе осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания, прежде всего, необходимо

выделить упражнения в борьбе (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки) и другие специальные упражнения, направленные на совершенствование навыков, необходимых в борьбе (это могут быть упражнения с тяжестями, акробатические упражнения и пр.).

Также была проведена силовая подготовка борцов в возрасте 15-16 лет. В результате проведённой целенаправленной работы по исследованию динамики показателей физической подготовленности юных борцов в спортивном лагере мы выявили значительный прирост в показателях тестов. Следует отметить, что все показатели силы и скоростно-силовых качеств изменились в лучшую сторону.

Список использованной литературы

1. Годик, М.А. Физическая подготовка борцов/ М.А. Годик. – М.: Олимпия, 2006. – 221 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта/ Е.П. Ильина. – СПб: Питер, 2008. – 128 с.
3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания/ Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2009. – 176 с.
4. Кузнецов, А.А. Борьба. Настольная книга детского тренера. Первый этап (8–10 лет)/ А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 110 с.

*Жданова А.С.
Студент Факультета физической культуры
группы ПОФКВ 11-19
БГПУ им. М. Акмуллы
Научный рук. д.п.н., профессор Юламанова Г.М.*

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР

Актуальность. В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического

развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой.

Особенный интерес вызывают у детей дошкольного возраста спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т.д.).

Спортивные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

Так как дошкольники не способны регулировать величину физических нагрузок, не умеют самостоятельно осваивать физические упражнения, предусмотренные программой, им нужна помощь воспитателя в освоении элементов тактики спортивных упражнений, игр. Поэтому педагог обязательно должен знать технику выполнения упражнений и элементов спортивных игр. Очень важно создать для упражнений условия, отвечающие

гигиеническим и педагогическим требованиям: наличие свободного места, свежего воздуха, нужного оборудования и свободный доступ к нему.

С самого раннего возраста нужно воспитывать у детей привычку к строгому соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умение самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском саду и дома. Важно учить детей организовывать и проводить физические упражнения, в том числе подвижные игры, со своими сверстниками и малышами.

У детей важно воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий и к достижениям спортсменов.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Хорошо поставленное физическое воспитание во многом способствует умственному развитию детей, так как обеспечивает оптимальные условия для нормальной деятельности нервной системы и других систем организма, что в свою очередь помогает лучшему восприятию и запоминанию.

На занятиях физическими упражнениями у детей развиваются все психические процессы (восприятие, мышление, память, воображение и др.), а также мыслительные операции (наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.). Нужно стремиться, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

Подвижные игры - одно из самых любимых занятий детей. Они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному развитию растущего организма.

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшения физического развития,

физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом, и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Таким образом, крайне важно правильно организовывать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Список используемой литературы

1. Былеева, Л.А. Коротков, И.В., Яковлев, П.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 2008. – 390 с.
2. Стригоцкая, О.А. Веселые упражнения и подвижные игры. Начальная школа. – 2010. – №11. –70-73 с.
3. Лаврентьев, В.В. Подвижные игры. Начальная школа. – 2008. – №9. – 38-41 с.
4. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки. Ребенок в детском саду. – 2007. – №4. –29-33 с.

Иванова А.И.

Студент группы ПОФК 12-19

Факультета физической культуры БГПУ им. М. Акмуллы

Научный руководитель: к.б.н., доцент Емельёва Т.Ф.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Актуальность исследования. Одной из основных проблем школьного физического воспитания является повышение уровня физического развития и физической подготовленности детей.

Рядом специальных исследований отмечено, что до настоящего времени уровень развития физических качеств у детей, достигаемый в процессе классно-урочных занятий, невысок и не может удовлетворять современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в школе. Традиционный «сидячий» ритм жизни сегодняшних школьников характеризуется сниженной физической активностью (гиподинамия), поэтому формирование установки на занятия физической культуры является важным аспектом воспитания учащихся.

В настоящее время в теории и практике физического воспитания наиболее остро стоит проблема совершенствования физической подготовленности детей в общеобразовательной школе. Выход данной проблемы на первые позиции в системе физического воспитания подрастающего поколения обусловлен проявляющимся в последние годы выраженным несоответствием между уровнем физической подготовленности школьников и постоянно возрастающим уровнем требований к ней, предъявляемым ей со стороны общества.

Как показывает практика, включение отдельных элементов развития силовых способностей в структуру комплексных уроков физической культуры является недостаточно эффективным. Данный подход часто не обеспечивает в полной мере развитие силовых способностей, необходимых для выполнения нормативных требований школьной программы по физическому воспитанию.

Школьные годы один из важнейших этапов в становлении человека как активного члена общества. В этот период завершается развитие физиологических систем, в том числе и двигательного аппарата. Вот почему в эти годы должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека. Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, а также интенсификации физических

нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем. Однако при этом необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности детей и подростков, а также резервные возможности их организма на разных этапах развития.

Средний школьный возраст является благоприятным для развития физических способностей.

Уровень и темп развития физических качеств (в плане общей физической подготовки) в значительной мере определяется целесообразностью использования физических упражнений в процессе урочных занятий в школе.

Предполагается, что использование упражнений, имеющих преимущественную направленность на развитие силовых качеств в виде специальных комплексов позволяет значительно интенсифицировать процесс воспитания этих качеств у детей.

Сила, как двигательное качество, это-способность человека преодолевать сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных напряжений. Что же касается силовых способностей, то это комплекс различных проявление человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. При правильно организованных занятиях физическими упражнениями создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность), нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей,

уверенность в своих силах, выдержка и др.). Важно уже в школьном возрасте формировать у детей понимание роли физического воспитания.

Для развития силовых способностей используются различные средства такие как упражнения с весом внешних предметов; упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа; рывково-тормозные упражнения; статические упражнения в изометрическом режиме. Так же возможно использование упражнений с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки вверх по ступенькам, бег против ветра); упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи.); упражнения с противодействием партнера. Все выше перечисленные варианты положительно влияют на развитие силы и её компонентов.

Список используемой литературы

1. Приходько, С.Е. Влияние учебного процесса на уровень здоровья и заболеваемость школьников и студентов. – М., 2010. – 81-83 с.
2. Арефьев, В.Г. Основы теории и методики физического воспитания: учебник. – Подольский, 2011. – 73-81 с.
3. Конеевой, Е.В. Физическая культура: учебн. пособие. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 558 с.
4. Хорунжий, А.Н. Развиваем силу. Физическая культура в школе.– М., 2008. — №6.– 21-24 с.

*Инукова К.К.
Студент группы ПОФКВ 11-19
БГПУ им. М. Акмуллы
Научный рук. д.п.н., профессор Юламанова Г.М.*

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Скоростные способности - это способность осуществлять движения с определенной скоростью благодаря подвижности мышц. Она зависит от мышечной силы. Чем сильнее мышцы, тем быстрее они преодолеют сопротивление нагрузки, инерции покоя, массы тела и т.д. наиболее ценным качеством для спортсмена является скоростная сила, так как от нее зависит частота движений. Скоростные способности характеризуется временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надежная взаимосвязь, так, высокая скорость движений может сочетаться с замедленной двигательной реакцией.

Скоростные способности как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

Развитие скоростных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников. Практика показывает, что многие школьники не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Все вышеприведённые данные позволяют дать научное обоснование дифференцированному подбору средств и методов для развития двигательных способностей детей, уточнить содержание программ для уроков физической культуры и занятий разными видами спорта, более точно определять дозировку физической нагрузки.

Скоростные способности по праву являются одним из наиболее важных физических качеств. Они в значительной мере определяют успех выступления в соревнованиях по легкой атлетике.

Попытки развития скоростных способностей в зрелые годы - сложны и малоэффективны, в то время как школьный возраст имеет благоприятные предпосылки для воспитания быстроты движений. Если упущены благоприятные периоды для совершенствования двигательных качеств, в дальнейшем вряд ли удастся восполнить утраченные потенциальные возможности. Исследования А.А. Гужаловского показали, что "наиболее высокие темпы прироста, в целом по всем умениям, навыкам, качествам, наблюдаются в среднем школьном возрасте". Некоторые исследователи считают целесообразным при развитии физических качеств использование физических упражнений разносторонней направленности, другие утверждают, что использовать необходимо такие физические упражнения, которые имеют направленность на двигательные способности, имеющие в конкретные возрастные диапазоны онтогенеза высокие темпы естественного прироста. В.П. Губа при исследовании проблемы использования сенситивных периодов в физическом воспитании ввел дополнительную координату темпа развития морфологических и функциональных показателей.

Соответствие кратковременных скоростных нагрузок функциональным возможностям детей обусловлено высокой возбудимостью иннервационных механизмов, регулирующих деятельность двигательного аппарата, большой подвижностью основных нервных процессов и высокой интенсивностью обмена, свойственных детскому организму. Возможность использования скоростных и скоростно-силовых упражнений в младшем и среднем школьном возрасте определяется показателями морфофункционального развития детей, так как уже школьники младшего школьного возраста демонстрируют достаточно высокие возможности их

организма, тесную взаимосвязь между становлением функциональных систем и физической подготовленностью.

Анализ и обобщение результатов исследований позволяют сделать, по мнению В.П. Филина, заключение о том, что под влиянием систематических занятий спортом биологические закономерности проявления быстроты в основном не изменяются. Целенаправленное педагогическое воздействие способствует развитию физического качества на более высоком уровне.

В вопросе определения наиболее благоприятного периода развития быстроты в настоящее время в литературе нет единой точки зрения. Многие исследователи считают, что средний школьный возраст является периодом интенсивного развития скоростных способностей, поэтому быстроту необходимо развивать в среднем школьном возрасте.

Проанализировав литературные источники по теме исследования, выявили, что уровень развития скоростных способностей школьников среднего возраста зависит от многих факторов, большинство из которых (подвижность нервных процессов, соотношение различных мышечных волокон) задано генетически, а некоторые (эффективность внутримышечной и межмышечной координации, совершенство техники движений, степень развития волевых качеств, силы, координационных способностей, гибкости), поддаются развитию в процессе тренировки.

В результате проведенного анализа выявлены следующие методы развития скоростных способностей: методы строго регламентированного упражнения (к ним относятся методы повторного выполнения упражнений или действий с максимальной скоростью движения), а также методы повторного (вариативного) упражнения с изменением скорости выполнения упражнений по определенной программе и в специально для этого созданных условиях), игровой и соревновательный методы. Также существуют дополнительные методы развития скоростных способностей: а) метод облегчённых внешних усилий; б) метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и около предельной интенсивностью;

в) метод динамических усилий (сопряжённых воздействий); г) метод ускорений; д) переменный метод; е) уравнильный метод. Средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения).

Список использованной литературы

1. Аракелян Е.Е., В.П.Филин, А.В.Коробов, А.В.Левченко - Бег на короткие дистанции (спринт). - М. «Инфра», 2009.-54 с.
2. Валик Б.В. Развитие скоростно-силовых качеств. - М: Физкультура и спорт, 2010.-64 с.
3. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание школьников. - М.: Логос, 2009.-45 с.
4. Головина Л.Л., Копылов Ю.А. Концепция формирования личности учащихся общеобразовательной школы в процессе физического воспитания. - М.: Логос, 2012. -37 с.
5. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе, Ростов - на - Дону, 2009. - 144 с.

*Казьмин А.В.
Студент группы ПО_ФК-12-19
Факультета физической культуры
Костарев Александр Юрьевич
научный руководитель, доктор. пед. наук,
профессор БГПУ им.М.Акмиллы*

ОПТИМИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 7-11 ЛЕТ

Актуальность исследования. Тенденции развития современного спорта определяют многолетний планомерный процесс достижения высшего мастерства, диктуют необходимость совершенствования системы его поэтапного формирования. Подготовка юных спортсменов должна базироваться на стройной преемственной методике тренировки,

обеспечивающей эффективное становление спортивного мастерства, интенсивный рост функциональных возможностей и должную их реализацию. Это, в свою очередь, обуславливает необходимость поиска новых путей рационализации и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, разработки высокопродуктивных спортивных технологий, принципиальных модификаций отдельных разделов подготовки юных футболистов.

Важнейшей задачей всей спортивной подготовки является формирование высокого уровня функциональных возможностей занимающихся, так как он выступает основой для роста спортивного мастерства и специальной физической работоспособности, являясь предпосылкой способности организма эффективно приспосабливаться к предъявляемым соревновательным и тренировочным нагрузкам.

На основании анализа отечественной литературы по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки мы выявили, что прочное освоение всего многообразия рациональной во многом предопределяет успешность применения приемов для решения тактических задач в сложных условиях игры. Техническое мастерство футболистов базируется на высоком уровне их разносторонней физической подготовленности.

Отличительной особенностью средств технико-тактической подготовки по экспериментальной методике являлось то, что в одном занятии использовалось 1-2 упражнения на разучивание передач, точности ударов по воротам, в среднем на применение каждого упражнения тратилось 8-10 учебно-тренировочных занятий. Всего за период эксперимента было проведено 40 учебно-тренировочных занятий.

Таким образом, результаты опытно-экспериментальной группы позволяют заключить:

– прирост показателей общей физической подготовленности за период исследования в экспериментальной группе составил 5,0 – 64,3%, а в контрольной группе – 3,4 – 35,9%;

– к концу педагогического эксперимента мальчики экспериментальной группы по ряду показателей общей и специальной физической подготовленности статистически значимо превосходили испытуемых контрольной группы, что свидетельствует об эффективности разработанной методики физической подготовки.

В целом экспериментальная методика показала хорошие результаты.

Список использованной литературы

1. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. – М. : Высшая школа, 2005. – 384 с.
2. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. - М.: Просвещение, 2005.-134с.
3. Чирва Б.Г. Система игры в обороне команды, применяющей в обороне зонный прессинг и использующей трех защитников и пять полузащитников, расположение игроков при вводе мяча в игру из-за боковой линии в средней зоне поля / Б.Г.Чирва// Теория и методика футбола - 2004.№4, С.6 - 9.
4. Чирва Б.Г. Эффективность атак, начинающихся с посылы мяча вратарями в разные зоны поля различными способами /Б.Г. Чирва// Теория и методика футбола - 2004, № 1.С.2 - 7.

*Камалов Д.Р.
Студент Факультета физической культуры
группы ПО_ФК-11-19
БГПУ им. М. Акмуллы
Научный рук. д.п.н., профессор Юламанова Г.М.*

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 6-Х КЛАССОВ ТЕХНИКЕ БРОСКА МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

Актуальность исследования. В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного

влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания. Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре.

Баскетбол пользуется большой популярностью у учащихся. Однако многолетние наблюдения показывают, что, играя в баскетбол, школьники допускают слишком много технического брака. В средних классах данный пробел еще не снижает у ребят интерес к игре, но уже в старших классах, желающих играть в баскетбол на таком технико-тактическом уровне становится все меньше.

Причин отмеченного явления много, но главная таится в недостатках начального обучения баскетболу на уроках физической культуры в 6 - 7 классах. Начальное обучение баскетболу — это путь, ведущий либо к популяризации игры среди школьников, либо отвращающий их от этой игры. Ведь всем известно, что легче правильно обучить школьников игровым двигательным навыкам, и умениям, чем затем переучивать их. Нельзя не учитывать и тот факт, что при большом желании учащихся 6 – 7 классов побыстрее научиться играть в баскетбол на обучение игре отведено слишком малое количество часов.

Методика обучения игре тесно связана с учебной программой. Однако программный материал по баскетболу в 6-7 классах состоит только из элементов техники нападения. Изучение техники защиты, элементов тактики игры не предусмотрено. В то же время сразу же с 6 класса предлагается учебная игра. Так же составлены и методические рекомендации. Исходя из

программного материала они содержат большое количество упражнений и эстафет, направленных на быстроту и точность атакующих действий, но все задания, как правило, выполняются без противодействия. Аналогичная картина и с другими источниками, предлагающими лишь набор различных подвижных игр с элементами баскетбола, не выстроенных в общую, целостную систему подводящих игр для обучения баскетболу. Все это, естественно, затрудняет работу учителя физической культуры, заставляет его отходить от требования программы, расширять и дополнять ее.

Роль багажа двигательных навыков и умений учащихся, накопленного ими в начальной школе, очень велика в процессе начального обучения баскетболу. Однако и этот багаж отнюдь не всегда положительно влияет на процесс обучения. Так, использование в 1-4 классах подвижных игр и эстафет с мячом развивает у детей умение бегать с мячом в руках, но это же в дальнейшем становится большим препятствием для правильного освоения игры в баскетбол. Значит, надо более продуманно относиться к отбору подвижных игр в начальных классах.

Заметную роль в начальном обучении баскетболу играет судейство. Учителю физической культуры надо иметь неплохую судейскую подготовку, и, самое главное, он не должен бояться на этапе начального обучения баскетболу большого количества свистков. Поблажки в судействе учебных игр часто приводят к неправильному выполнению элементов баскетбола.

Источником низкого уровня обучения баскетболу является и малая игровая практика учащихся 6-7 классов.

Отмеченное свидетельствует о том, что проблемы начального обучения баскетболу в школе являются сложными и актуальными. Педагогические наблюдения показывают, что в игре основные ошибки у школьников 6-7 классов технические (передача и ловля мяча, нарушение правил при продвижении с мячом). При этом нередко школьники довольно неплохо осваивают элементы баскетбола в учебных заданиях, но в конкретных

игровых ситуациях при противодействии соперников качество выполнения разученных технических действий резко снижается.

Список используемой литературы

1. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 256 с.
2. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Кофмана Л.Б. – Москва: Физкультура и спорт, 2005.
3. Туркунов, Б.И. Обучение баскетболу (в V-VI классах). Физкультура в школе, 2003. – №4. – 13-20 с.
4. Чаленко, И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. – Ростов н/Д., 2003. – 255 с.

*Латыпова Л.Р.
Студент группы ПО_ФК-11-19
Факультета физической культуры
БГПУ им. М. Акмуллы
Научный рук. д.п.н., профессор Юламанова Г.М.*

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 6-Х КЛАССОВ ТЕХНИКЕ БРОСКА МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

Актуальность исследования. В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания. Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом

являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре.

Баскетбол пользуется большой популярностью у учащихся. Однако многолетние наблюдения показывают, что, играя в баскетбол, школьники допускают слишком много технического брака. В средних классах данный пробел еще не снижает у ребят интерес к игре, но уже в старших классах, желающих играть в баскетбол на таком технико-тактическом уровне становится все меньше.

Причин отмеченного явления много, но главная таится в недостатках начального обучения баскетболу на уроках физической культуры в 6 - 7 классах. Начальное обучение баскетболу - это путь, ведущий либо к популяризации игры среди школьников, либо отвращающий их от этой игры. Ведь всем известно, что легче правильно обучить школьников игровым двигательным навыкам, и умениям, чем затем переучивать их. Нельзя не учитывать и тот факт, что при большом желании учащихся 6 - 7 классов побыстрее научиться играть в баскетбол на обучение игре отведено слишком малое количество часов.

Изучив научно - методическую литературу, мы выяснили, что методика обучения игре тесно связана с учебной программой. Однако программный материал по баскетболу в 6-7 классах состоит только из элементов техники нападения. Изучение техники защиты, элементов тактики игры не предусмотрено. В то же время сразу же с 6 класса предлагается учебная игра. Так же составлены и методические рекомендации. Исходя из программного материала, они содержат большое количество упражнений и эстафет, направленных на быстроту и точность атакующих действий, но все задания, как правило, выполняются без противодействия. Аналогичная картина и с другими источниками, предлагающими лишь набор различных подвижных игр с элементами баскетбола, не выстроенных в общую, целостную систему подводящих игр для обучения баскетболу. Все это,

естественно, затрудняет работу учителя физической культуры, заставляет его отходить от требования программы, расширять и дополнять ее.

Следует иметь в виду три основных характеристики броска - вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники - биомеханических принципах движений - рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов

Методика обучения броскам в баскетболе опирается на уровень развития таких физических качеств как: ловкость, быстрота и скоростно-силовые качества. Обучение школьников 6-7 классов техническим (передача и ловля мяча, нарушение правил при продвижении с мячом) и тактическим действиям проходит позже. При этом нередко школьники довольно неплохо осваивают элементы баскетбола в учебных заданиях, но в конкретных игровых ситуациях при противодействии соперников качество выполнения разученных технических действий резко снижается.

Список используемой литературы

1. Асанова, И. И. Отношение подростков к образованию как общественной ценности. // Социология образования. Тезисы докладов Всесоюзной научно-методической конференции. - Санкт - Петербург, Питер, 2010. - 230 с.
2. Безверхняя, Г. В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. - М.: Логос, 2012. - 170 с.
3. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2012. - 508 с.
4. Холодов Ж. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для подростков вузов физической культуры. - М.: Академия, 2011. - 144 с.
5. Шуткин, С.Н. Педагогические условия воспитания основ

самоорганизации личности на уроке физкультуры. - Липецк: ЛГУ, 2013. -270

с.

*Медведев И.Д.
Студент группы ПОФК 12-19
Факультета физической культуры
БГПУ им. М. Акмуллы
Научный руководитель:
к.соц.н., профессор Матвеева Л.М.*

МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Актуальность. В настоящее время внимание педагогов, врачей, психологов, физиологов, привлечено к младшему школьному возрасту, который имеет непреходящее значение для всестороннего развития индивида, является сенситивным периодом для формирования творческой личности, развития ее способностей.

Исследователи утверждают о перегруженности детей занятиями, требующими длительного сохранения определенной позы за партой. Следствием этого является перенапряженность скелетных мышц, особенно шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы.

Одним из часто встречающихся заболеваний у детей младшего школьного возраста является сколиоз, который приводит к серьезным нарушениям общего функционального состояния организма, механизма дыхания, хронической гипоксии, вызывает гипертонию в малом круге кровообращения, различного рода аритмии. Важное место в консервативном лечении детского сколиоза отводится средствам оздоровительной физической культуры (ОФК). Одним из наиболее эффективных путей профилактики и коррекции отклонений в состоянии позвоночного отдела опорно-двигательного аппарата является плавание. В результате анализа литературных источников обнаружено, что большинство специалистов

считают физические упражнения и плавание наиболее эффективными средством профилактики, а также лечения сколиоза. Однако, вопросы методики применения средств лечебной и оздоровительной физической культуры, оценка их эффективности нуждаются в дополнительной разработке, направленной на учет индивидуального уровня физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности детей. Поэтому исследования, посвященные анализу влияния различных средств физического воспитания на двигательную подготовленность и динамику заболеваний у детей младшего школьного возраста, являются актуальными, и будут способствовать повышению эффективности лечебно-профилактических мероприятий.

Процедуры закаливания это достаточно эффективное средство обретения здоровья и физической формы. Такое мнение высказывают практически все специалисты - практики физического воспитания.

Закаливание - это комплекс мероприятий, который должен находиться под жестким контролем специалиста и даже в случае самостоятельного проведения закаливающих процедур контроль их обязателен. Данного мнения придерживаются авторы трудов.

Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды — основная задача современной медицины. В этом именно и заключается её профилактическая направленность.

Таким образом, закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур.

Плюсы закаливания заключаются в том, что человек получает возможность жить в условиях, ранее несовместимых с жизнью и решать задачи, прежде неразрешимых. Повышается устойчивость к заболеваниям.

Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышают тонус нервной системы, улучшают кровообращение и обмен веществ, при облучении поверхности тела в организме возникает ряд фотохимических

реакций, влекущих за собой сложные физико-химические превращения в тканях и органах.

Улучшение общего самочувствия и аппетита, спокойный сон, повышенный эмоциональный тонус, ровное настроение, высокая умственная и физическая работоспособность, отсутствие простудных заболеваний, повышенный интерес к жизни – таковы показатели эффективности закаливающих процедур считает автор Марков В.В..

Разработанные комплексы физических упражнений для занятий с детьми, имеющими искривления позвоночника, включают в себя общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на коррекцию дефекта, укрепление атрофичных мышц, формирование правильной осанки.

Разгрузка позвоночника при профилактике и коррекции искривлений является необходимым условием для специального и локального воздействия на него. Для создания мышечного корсета необходимо использовать статическую работу мышц в изометрическом режиме, что обеспечивает быстрое нарастание мышечной массы. Упражнения в равновесии необходимо использовать для тренировки вестибулярного аппарата и позных реакций.

Применение плавания является одним из важных звеньев комплексной профилактики и коррекции искривлений позвоночника. Основным стилем плавания является брасс на груди с удлиненной паузой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены.

При сколиозе I степени рекомендуется использовать только симметричные плавательные упражнения: брасс на груди, удлиненная пауза скольжения, кроль на груди для ног, проплывание скоростных участков.

При сколиозе II-III степени задача коррекции деформации вызывает необходимость применения ассиметричных исходных положений. Плавание в позе коррекции после освоения техники «брасс на груди» должно занимать 40-50% времени. Это значительно снижает нагрузку с вогнутой дуги позвоночника, коррекция подбирается индивидуально.

Уровень физического развития детей младшего школьного возраста, имеющих искривления позвоночника, находится на более низком уровне, по сравнению со здоровыми детьми, однако входит в пределы поло-возрастных норм. Это свидетельствует о том, что такие школьники должны заниматься доступными им физическими упражнениями, с соблюдением рекомендаций и дозировок, в зависимости от состояния здоровья.

Под влиянием комплексной программы корригирующих и профилактических мероприятий происходит положительная динамика морфофункциональных показателей. Дети экспериментальной группы, занимающиеся по комплексной методике ОФК и оздоровительного плавания, превзошли своих сверстников из контрольной группы, имеющих аналогичные заболевания, но занимающиеся только лечебной физкультурой, по показателям ЖЕЛ и силе кисти.

Дети младшего школьного возраста, имеющие искривление позвоночника, имеют отклонения в формировании функции равновесия и стратегии поддержания баланса тела в основной стойке. У них отмечено смещение центра давления во фронтальной и сагиттальной плоскостях, увеличены девиации центра давления. Занятия лечебной физкультурой и оздоровительным плаванием способствуют нормализации функции равновесия, причем в экспериментальной группе этот процесс происходит более интенсивно, чем у детей контрольной группы.

Список используемой литературы

1. Матузов Л. Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой: учебное пособие, Уфа.- Китап.- 2013 - 104 с.
2. Епифанов В. А. Восстановительная медицина, Москва .-ФиС.- 2012 - 256 с.
3. Красикова И.С. Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки, Корона. Век - 2013- 174 с.
4. Литвинов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание, АКАДЕМИЯ.-2014-268 с.

*Московкин П.И.
Студент группы ПО_ФК-11-19
Факультета физической культуры
БГПУ им. М. Акмуллы
Научный руководитель:
к.б.н., доцент Емельёва Т.Ф.*

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Все законы воспитания и развития должны быть основаны на физиологии.

Эффективность учебного процесса во многом определяется степенью учета психологических и физиологических особенностей ребенка. Еще К.Д. Ушинский писал: "Изучение педагогики предполагает уже некоторое предварительное знакомство с устройством и законами жизни и развития Человеческого организма, изучение педагогики предполагает уже некоторое предварительное знакомство с физиологией и психологией. Без этого сколько-нибудь рациональное преподавание педагогики невозможно". При этом К.Д. Ушинский подчеркивал, что конкретные практические рекомендации педагогами должны "выводиться из обширного и глубокого знания анатомии, физиологии и патологии".

Здоровье, понимаемое как интегральная характеристики физиологического, психического и функционального развития ребенка с высоким уровнем адаптированности к среде, является основным фактором, определяющим успешность обучения. Поэтому снижение уровня здоровья неизбежно приводит к трудностям в обучении.

Основные требования к организации здоровьесохраняющих методов обучения весьма просты, так как опираются на естественные проявления и закономерности жизнедеятельности. Перечислим их:

соответствие учебной нагрузки возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма школьника;

обязательный постоянный контроль состояния здоровья и

особенностей развития ребенка;

рациональный режим труда и отдыха с гигиенически полноценным сном и достаточным пребыванием на свежем воздухе;

организация характера и режима учебных занятий с учетом динамики умственной работоспособности (как отражения функционального состояния организма ребенка) в течение учебного дня, недели, года;

строгий контроль физиолого-гигиенических условий учебного процесса (воздушно-температурного режима, условий освещенности и т. н.

применение методов активизации двигательной активности в течение учебного процесса;

поддержание правильной рабочей позы при любых видах деятельности:
создание благоприятной психологической атмосферы, положительного эмоционального фона во время учебной деятельности;

организация благоприятного режима деятельности зрительного анализатора, как основного канала получения информации об окружающем мире.

Все вышеперечисленное, конечно, не исчерпывает всех требований, которые должен учитывать современный педагог при построении учебного - процесса. В рамках содержания самих учебных методик много резервов, позволяющих оптимизировать влияние учебной нагрузки на организм младшего школьника.

Таким образом, занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на подростковый организм, сохраняют и укрепляют не только физическое здоровье, но и приводят в равновесие психоэмоциональный фон подростка, который может быть нарушен вследствие гормонального переустройства организма. Данные о низкой заинтересованности учащихся в занятиях физической культурой и спортом подтверждаются средними (49%) адаптационными возможностями большинства школьников, поэтому именно для этой группы подростков создание особых условий играет большую роль, здесь очень важны внимание и создание мотива и стимулирования

деятельности, создание ситуации успеха и прочее. При всей значимости урока как основы процесса физического воспитания в школе, главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся, безусловно, принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. За ней будущее, так как даже индивидуально-дифференцированный подход не даст такого положительного результата, который достигается правильно спланированной спортивно - массовой работой, главной целью которой является внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника.

Полученная информация позволяет сделать вывод о значительном разбросе показателей и неоднородности развития двигательных качеств школьников. Поэтому возникает необходимость в управлении процессом воспитания школьников. У тех, у кого низкая двигательная активность необходимы упражнения для ее повышения, у кого высокая - специальные упражнения. Только так можно укрепить здоровье школьников. Необходимо осуществлять индивидуальный подход в процессе физического воспитания школьников. Управление процессом физического воспитания учащихся предполагает реализацию следующих основных этапов: 1 - определение уровня двигательной подготовленности по тестам учебных программ; 2 – планирование и организация учебно-педагогического процесса.

Здоровье - важнейшее условие успешной реализации личности. Чтобы здоровье сохранялось и укреплялось, все педагогические технологии должны базироваться на определенных естественнонаучных принципах, учитывать психофизиологические особенности учащихся на каждом этапе индивидуального развития и опираться на обязательное соблюдение физиолого-гигиенических нормативов при организации учебного процесса.

Список используемой литературы

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н/Дону, 2004, с.164.
2. Балыков С.М. Воспитание красотой, - М.: Овал, 2005. – 403с.

3. Жирова Т.М. развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва.:Панорама, 2005. – 144 с.
4. Коршунова Н. 5 слагаемых здорового образа жизни.//Здоровье 2004, № 2. с. 5 - 8.

*Насырова Д.М.
студент, Факультета физической культуры
группы ПОФК 12-19
Федулина Инна Рифатовна
научный руководитель, к.п.н., доцент*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УСПЕВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ

Актуальность. Современные дети растут и развиваются в эпоху искусственного интеллекта, где компьютеры, ноутбуки, сложные коммуникационные аппараты притягивают их внимание, удерживая перед монитором. Вследствие этого, большая часть свободного времени, которое должно было бы быть потрачено на прогулки, занятия физической культурой и спортом, просиживается детьми в душных, мало проветриваемых помещениях, мешая нормальному физическому развитию и нанося вред здоровью - формируя неправильную осанку.

Многие родители считают, что пусть лучше ребенок будет дома за компьютером, чем неизвестно где, имея в виду различные клубы по интересам и спортивные секции. В жизни ребенка должно быть место и играм, и спорту, и обучению, и компьютерам.

В.А.Сухомлинский говорил, что "отставание в учебе лишь результат плохого здоровья". Развивая эту мысль, можно сказать, что хорошее здоровье – залог успешного обучения. Учитывая все вышперечисленное, можно считать тему данной работы: "Влияние занятий физической культуры на успеваемость школьников", весьма актуальной и очень важной на сегодняшний день.

Проанализировав методическую литературу, мы пришли к выводу что, физическая культура влияет на успеваемость школьников. Это было выявлено при рассмотрении двух программ: Смородиной О.А. и Рывакова Д.Г. с Турманидзе В.Г. Они доказали, что: подвижная игра с дидактической направленностью и игра в бадминтон являются теми самыми средствами и методами, которое оказывают положительное влияние на развитие двигательной подготовленности школьника, способствует его интеллектуальному развитию, носит оздоровительный характер.

Проводя опрос родителей, в интернет – сообществе, мы тоже можем сделать выводы, что физическая культура влияет на интеллектуальную способность детей младшего школьного возраста, так как из 77 родителей, были рассчитаны следующие проценты: большинство процентов приходится на ответ "Все зависит от желания ребенка" - 36,59% (30 человек), то есть на первое место, ставится, желание ребенка учиться и заниматься физической культурой и спортом, и лишь после "Физическая культура и спорт положительно влияют"- 29,27% (24 человека поддержали данный ответ). Некоторые родители считают, что «Физическая культура положительно, а спорт отрицательно» влияют на ребенка, проголосовало 15.85% (13 человек), 4.88% (4 человека) - считают, что «Спорт положительно, а физическая культура отрицательно». Только 13.41% (11 человек) – думают, что «Никак не влияет».

Список используемой литературы

1. Физическая культура: Учеб. пособие/ Под общ. Ред. Е.В. Колеевой. – Ростов н/Д: Феникс, 2006, с. 102-105.
2. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича.: Изд-во Учитель, 2009.- 169с.
3. Сиденко А. «Игровой подход в обучении»//Народное образование, №8,2004.- с. 134-137.
4. Межиева М.В. Развитие творческих способностей у детей.-

Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг: 2006. - с. 104-109.

5. Кочурова С.Н. Большая книга школьных праздников.- Ярославль,2008.- с. 76-80.

*Патрикеева О.А.
Студент Факультета физической культуры
группы ПОФКВ 11-19
БГПУ им. М. Акмуллы
Научный рук. д.п.н., профессор Юламанова Г.М.*

СКОРОСТНО-СИЛОВУЮ ПОДГОТОВКУ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ - СПРИНТЕРОВ

Актуальность. Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и, если хотите, естественности своих соревновательных дисциплин. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общей доступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простой техникой выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Высокая социальная, прикладная и спортивная значимость спринтерских дисциплин лёгкой атлетики предопределяет интерес к научным исследованиям по всему спектру проблем многолетней подготовки занимающихся. Необходимость интенсификации и специализации

тренировочного процесса, являющихся условиями дальнейшего роста результатов, заставляет вести поиск всё новых эффективных тренировочных средств.

Современная система подготовки легкоатлетов требует высокого уровня развития специальных физических качеств. Это связано с тем, что для современной легкой атлетики характерно совершенствование скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые упражнения или любые другие, повышают зрелищность выполнения движений.

Развитие физических качеств, наряду с овладением рациональной техникой движения, является основой роста спортивных результатов в лёгкой атлетике. Проблемы скоростно-силовой подготовки занимают одно из центральных мест в теории и практике лёгкой атлетики. Достижение высоких спортивных результатов невозможно без оптимального развития скоростно-силовых качеств.

Известно, что одним из основных условий достижения высоких спортивных результатов в большинстве видов легкой атлетики является скоростно-силовая подготовка спортсменов. Под скоростно-силовой подготовкой понимается эффективное сочетание средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы. Такая подготовка, особенно в подростковом и юношеском возрасте, позволяет создать благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой и снизить вероятность ошибок, возникающих вследствие недостаточно высокого уровня физической подготовленности.

Процесс многолетней спортивной подготовки легкоатлета надо связывать с учетом возрастного развития занимающихся, с особенностями универсальной легкоатлетической программы. Не следует при этом забывать о границах физиологических возможностей спортсменов, занимающихся разными видами легкой атлетики. Задачи, средства и методы скоростно-силовой подготовки следует избирать с учетом возраста, спортивного стажа и особенностей вида легкой атлетики. Под скоростно-силовыми качествами

понимается способность человека к проявлению максимального усилия в кратчайший промежуток времени. Знание закономерностей развития скоростно-силовых качеств в возрастном аспекте имеет особо важное значение, так как уже в детском возрасте закладывается фундамент будущих спортивных достижений.

В современной тренировке бегунов спринтеров используются следующие методы:

- метод непрерывного длительного бега, когда бег проводится без пауз в равномерном или переменном темпе на протяжении длительного времени;
- метод интервального (прерывистого) бега (на отрезках), когда бег периодически чередуется с отдыхом;
- соревновательный метод, используемый в подготовке к ответственным стартам.

Для развития аэробных возможностей используются следующие средства: медленный и длительный бег, для развития аэробно-анаэробных возможностей используются следующие средства: темповый кроссовый бег, фартлек (игра скоростей, беговая игра), длительный кроссовый бег в переменном темпе служит средством развития как аэробных, так и анаэробных возможностей организма.

Список используемой литературы

1. Богатырев Е. Легенды и были о «королеве». - М.: Физкультура и спорт, 2019г.-240с.
2. Егер К, Г. Юным спортсменам о тренировке. - М.: Физкультура и спорт, 2017г.-256с.
3. Легкая атлетика: Учебн. для ин-тов физ. культ. /под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - Изд. 4-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 2008г.- 671 с.
4. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2016г. - 208 с.
- 5.

*Рогачев Д.Е.
Студент группы ПОФК 12-19
Факультета физической культуры
БГПУ им. М. Акмуллы
Научный руководитель:
к.соц.н., профессор Матвеева Л.М.*

МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПРИ ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Актуальность. Современное состояние мирового уровня и развития бега на средние дистанции характеризуется все возрастающим уровнем спортивных результатов, более ранней спортивной специализацией будущих бегунов, совершенствованием всех форм и методики их многолетней подготовки.

Однако, в практике легкой атлетики характер и величина скоростно-силовых нагрузок в тренировке на средние дистанции, особенно подготовки спортсменов, до сих пор рассматривается не однозначно и, подчас, противоречиво, что, по нашему мнению, требует своего научного уточнения.

Существующие методические рекомендации по тренировке бегунов на средние дистанции зачастую не учитывают специфических врожденных и приобретенных индивидуальных особенностей - физиологического профиля конкретных спортсменов.

Многие ведущие специалисты, как прошлых лет, так и настоящего времени, справедливо указывали на большое значение для будущего спортивного мастерства бегунов на средние дистанции развитие высокого уровня скоростных способностей, т.е. скоростно-силовых физических качеств, считая, что именно только такая направленность тренировочного процесса может обеспечить успех в этом виде легкой атлетики.

Проблема в банной теме является индивидуализация тренировочного процесса. Эффективность тренировки повысится, если нагрузка, предложенная спортсмену, будет адекватно его психологическим, морфологическим и физическим особенностям.

Анализ литературы позволил судить о едином мнении авторов по вопросу, касающемуся структуры и характера физических нагрузок в тренировке бегунов на средние дистанции.

Беседы со спортсменами позволили выяснить их психологическую подготовленность к соревнованиям, узнать их лучшие результаты в беге на средние дистанции, сколько раз в год они стартуют, о целях занятий, какие существуют трудности на дистанции, какую тренировку проводят в последний день перед стартом.

Основными методами воспитания выносливости являются методы равномерный, темповый, интегральный и другие.

Бегунам на средние дистанции необходимо уделять внимание и развитию гибкости. Основным видом упражнений является поддержание, различных поз (10-30 с), способствующих растяжению определенных групп мышц (так называемые пассивные мышечные растяжения). Они перемежаются с упражнениями на расслабление, махами и потряхиваниями. Упражнения на растягивание проводят как в начале тренировки, так и по ее окончании. Все движения выполняют без рывков. Почувствовав натяжение в группе мышц, следует удерживать данное положение, затем расслабиться на 10-15 с и вновь повторить удержание. Растягивают все группы мышц, вне зависимости от того, участвуют ли они в основном движении активно или пассивно.

Список использованной литературы

1. Бойка А. Ф. «Основы легкой атлетики», М. – 1976, 88 с.
2. Ключева Н. В. «Педагогическая психология» М. 2004.
3. Марков А. А., Масленников С. М. Бег. Короткие и длинные дистанции. Физкультура в школе. 2000. - №4
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2001.

*Рыбаков Н.С.
студент, Факультета физической культуры
группы ПОФКВ 11-19
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, д-р.пед. наук,
профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА, ТЕХНИКЕ БРОСКА МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ.

Актуальность. В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры (Матвеев Л.П., 1991).

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи (Портнов Ю.М., 1997).

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников (Матвеев Л.П., 1995) баскетбол является одним из средств физического воспитания. Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Броском мяча школьники начинают обучаться в 5-х классах. Однако, мы не нашли данных литературы, отражающих уровень обучаемости школьников броскам, которые изучаются по школьной программе. Знание уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволит учителям подбирать и использовать в уроке средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне. Поэтому наша работа актуальна.

В нашей работе мы исходили из предположения о том, что изучение уровня обучаемости технике выполнения бросков на уроках физической культуры, заложенных в комплексную программу для 6-х классов и корректировка пробного процесса на основе выявления и последующего исправления ошибок, повысит эффективность процесса обучения броскам в баскетболе и позволит внести коррекцию в конспекты уроков.

Объектом исследования нашей работы явился учебный процесс учащихся на уроках физической культуры по баскетболу.

В работе изучалась эффективность средств обучения и уровень обученности учащихся 6-х классов на уроках физической культуры. Учитывая отсутствие данных об уровне обученности школьников броску одной рукой от плеча, мы решили провести тестирование учащихся 6-х классов для выявления степени и уровня владения бросками до и после обучения.

На этапе начального изучения броска одной рукой от плеча, мы выявили динамику изменения показателей тестирования в экспериментальной и контрольной группе. Исходный показатель при броске с правой и левой стороны (из 10 бросков) составили в среднем 3 попадания ($t=2,4$; $P>0,05$). После проведенного эксперимента результативность повысилась в экспериментальной группе до 6 попаданий с правой стороны ($t=6,8$; $P<0,001$), с левой стороны 5,7 ($t=6,8$; $P<0,001$).

В результате эксперимента было выявлено ряд ошибок, влияющих на технику броска. Половина ошибок являлась результатом не знания техники, правил выполнения броска и дефектами обучения. Неправильное держание мяча (43%), отсутствие сопровождающего движения бросковой руки (7%).

Существенными ошибками при выполнении броска являлось: резкое опускание не бросковой руки вниз при броске, рука не сопровождает мяч (43%), после предложенных подводящих упражнений и тренажеров ошибка была устранена в экспериментальной группе полностью.

Также существенная ошибка, возникающая при броске, которая снижает процент попадания, это когда бросок выполняется чисто в кольцо, без использования щита (70%). Экспериментальная методика положительно повлияла на технику обучения броску с использованием возникающих ошибок.

К концу эксперимента качество владения техникой броска одной рукой от плеча с места в экспериментальной группе оказалось выше, чем в контрольной группе. Испытуемые экспериментальной группы превзошли испытуемых контрольной группы по всем показателям (при $P < 0,001$).

Список использованной литературы

1. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе – 2010 - №6, 7 - с 17-18.
2. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 2017 – 35 с.
3. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе / Учебное пособие для учителей школ. Л., Учпедлит, 1960 – 154 с.
4. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии / Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997 – 179 с.
5. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10 -12 лет: Автореферат. дис. Конд. пед. наук - Киев 1990 – 23 с.

Сабирхузин Т.И.
студент, Факультета физической культуры
группы ПОФК 11-19
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, д-р.пед. наук,
профессор БГПУ им.М.Акмуллы

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 5 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Актуальность. Жизнь требует улучшения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ – говорит Курпан Ю.И.. Не секрет, что за последние годы уровень здоровья подрастающего поколения нашей страны резко снизился, проявились как факторы ухудшения экологической обстановки, так и факторы экономические. На фоне таких удручающих факторов как никогда остро встает вопрос о правильном планировании, проведении и дополнительных нагрузках на уроках. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 13 января 1999 г. в статье 13 п.1.1. указывает на «... повышение качества физического воспитания на основе обязательных нормативных требований».

Должно быть приоритетным на школьных уроках физической культуры – достижение высоких результатов или общее физическое развитие детей, давно решены практикой в пользу последнего.

Оставаясь в рамках привычных для школьников нагрузок, нельзя добиваться качественного позитивного изменения в организме средствами физического воспитания.

В этих целях учителя физической культуры могут успешно использовать метод круговой тренировки для развития силовых качеств у школьников, считает И.А. Соловьева. Именно он с каждым годом приобретает все большую популярность, особенно у учащихся. Упражнения комплексов круговой тренировки, как правило, хорошо увязываются с материалом уроков, учебных тем, способствуя не только общему и

физическому развитию старших школьников, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы. Конкретная направленность круговой тренировки, комплекс, включаемых в нее упражнений, дозирование нагрузки и другие черты методики зависят, естественно, от возрастных особенностей учащихся и уровня подготовленности.

И сегодня уже нет нужды усиленно агитировать за круговую тренировку на уроках физической культуры, поскольку результаты применения ее в учебном процессе, считает Соловьева И.А.. С включением ее в урок, растет охват учеников разнообразной и целенаправленной работой с учетом индивидуального подхода к каждому ученику в зависимости от достигнутого им уровня физического развития.

Словом, вопрос сегодня стоит не об эпизодическом применении круговой тренировки, а о повсеместном включении в уроки, на которых идет освоение разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр. При наличии необходимых условий, круговую тренировку можно применять и во время лыжной подготовки, и даже в занятиях по плаванию.

Исследования подтвердили эффективность круговой тренировки даже при использовании ее в 50 % уроков. Там, где она внедрена, у детей значительно повышается уровень развития силы, возрастает динамометрия правой и левой кисти, как у девушек, так и у юношей, увеличивается становая сила. Анализ изменений физической подготовленности позволяет также отметить эффективное влияние круговой тренировки на улучшения статической силовой выносливости и быстроты движений.

Круговая тренировка – целая организационно- методическая форма занятий, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения. Упражнения на станциях вместе со способами их выполнения образуют комплексы круговой тренировки, позволяющие решать задачи спортивной подготовки, физического воспитания и самовоспитания школьников. Комплекс круговой тренировки, как правило, не является простой суммой упражнений на станциях. В большинстве случаев это

совокупность взаимосвязанных между собой физических упражнений, дающая такой тренировочной эффект, которой нельзя получить, используя каждое из этих упражнений в отдельности. По своей форме круговая тренировка разделяется на поточную и групповую.

Поточная форма тренировки предполагает непрерывное движение учеников в колонне по замкнутой линии (окружности, периметру прямоугольника), с преодолением по ходу движения препятствий или выполнением отдельных упражнений (кувырок вперед, отжимания, броски мяча в корзину). Групповая форма тренировки предполагает разделение класса на небольшие по численности группы, каждая из которых автономно работает на отдельных «станциях» с быстрой или отодвинутой по времени сменой занятий.

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке – эффективное развитие силовых качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы.

Список использованной литературы

1. Запорожанов В.А.. «Контроль в спортивной тренировке» — Киев, «Здоровья», 2016г, 139с;
2. Рипа М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе.- М.:2019.-С.63-69
3. Фомин Н.А.,Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания.- М.:Физиология и спорт.-2012.- С.5-20.
4. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.

Сорокин И.В.
Студент группы ПОФКВ-11-19
Факультета физической культуры БГПУ им. М. Акмуллы
Научный руководитель: к.б.н., доцент Емелёва Т.Ф.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ

Футбол - является одним из самых массовых видов спорта. Миллионы болельщиков всего мира смотрят футбольные матчи на стадионах, по телевизору, а некоторые слушают радиотрансляции. Среди них есть и такие, которые повсюду следуют за своей любимой командой, не жалея сил и средств. Футбол - игра с трудной техникой, она не свойственна людям от природы. Для работы, для того чтобы что-то сделать, нам даны руки, а главная характеристика вратаря - это умение обращаться с мячом ногами. Этим, собственно, и можно объяснить изначальную характерную сложность всего будущего процесса подготовки футболистов, также хочется отметить, что футбол - коллективная игра, которая собирает многотысячные стадионы болельщиков независимо от погоды, и не только в России, но и за рубежом. Игра привлекает миллионы любителей своей широтой, удалью, высокими скоростями и обилием голов.

Подготовка футбольных вратарей - ключевая составляющая обороноспособности любой команды. Его мастерство и надежность повышают и укрепляют боевую мощь всей команды. Вратарь играет в самой горячей зоне перед воротами, где борьба нападающих и защитников достигает предела. Все компоненты мастерства футболистов с наибольшей силой проявляются именно при борьбе перед воротами, а это требует от вратаря особых качеств. Вратарь должен быть атлетического телосложения, обладать высоким ростом и прыгучестью, что обеспечивает ему особые преимущества при игре в штрафной площади, быть подвижным, сильным, ловким, как акробат, уметь опередить соперника, остановить и поймать мяч в любом положении или отбить его кулаками. Он должен обладать сильным ударом подъемом и сильным броском, уметь перебросить мяч через

перекладину или направить его мимо боковой штанги. Вратарю необходимо уметь выбирать правильную позицию в воротах, уверенно играть на выходах, организовать оборону перед воротами, быстро начать контратаку. Опыт показывает, что хорошие вратари вместе с тем и хорошие полевые игроки. Это помогает им уверенно руководить обороной.

Класс вратаря наряду с его физическими качествами определяется также и психологическими особенностями. Большая внутренняя сила, стремление и воля к победе определяют готовность вратаря противостоять сопернику в жарких схватках перед воротами. Решительность в действиях вратаря невозможна без быстрого анализа ситуации и намерений соперников. Но важно также, чтобы вратарь не связывал себя каким-либо одним решением, чтобы он мог варьировать свою игру в зависимости от меняющейся обстановки.

Собранность и внимание помогают вратарю мгновенно сориентироваться и выбрать правильную позицию. Вратарь концентрируется на главном, несмотря на обилие событий, под воздействием которых он находится. Вратарь высокого класса вселяет чувство уверенности во всех игроков команды. Он спокоен и выдержан, его игра не должна зависеть от настроения. На него меньше, чем на других, действуют неудачи во время игры и отрицательная реакция зрителей. постоянно готов к борьбе.

Во-первых, современный вратарь должен быть физически и психологически подготовлен, ему присущи физические данные такие как: подвижность и ловкость, быстрота действий, хорошая реакция, общая выносливость, сила прыжка (прыгучесть), хорошая физическая подготовка, возможность долгой работы без переутомления. Психологические качества: смелость и готовность к риску, мотивация самого себя и положительная установка на игру, готовность действовать, концентрация на игре, настойчивость, самострахование.

Во-вторых, технике игры вратаря можно выделить следующие приемы: ловля мячей катящихся, низко летящих, полувысоких и высоко летящих,

ловля мячей в падении и броске, отбивание летящих мячей, вбрасывание и выбивание мячей. выходы 1 на 1, вводить мяч рукой, ногой, от ворот.

Тактика построена следующим образом: позиционная игра при ударах по воротам из различных положений, позиционная игра при стандартных положениях, управление защитой, хорошо играть на выходах, вратарь первый нападающий.

В-третьих, проблема игра ногами решается сейчас таким образом, многие тренеры в своей практике вратаря тренируют вместе с полевыми игроками, с первых дней тренировки вратарь изучает технику полевого вратаря и в любой момент может заменить любого игрока на поле, своего рода универсал, зарубежные тренеры используют специальные упражнения для голкипера. В целом школа Российского футбола позволяет готовить вратаря по новым технологиям, разрабатываются системы подготовки, тренеры перенимают опыт, как у зарубежных, так и у своих отечественных коллег.

Список использованной литературы

1. Футбол - твоя игра: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. - М.: Просвещение, 33 с.
2. Координационные способности в футболе: Диагностика, прогнозирование развития, тренировка. / З. Витковски, В.И. Лях. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 4. - С.28 - 31, 2018. - 144 с.
3. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов - М.: Олимпия, Человек, 2017. - 208 с.
4. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки - М.: Физкультура и спорт, - 2014. - 280 с.

Сулейманова Э.Ю.
Студент группы ПОФК-11-19
Факультета физической культуры БГПУ им. М. Акмуллы
Научный руководитель: к.б.н., доцент Емелёва Т.Ф.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Среди наиболее часто встречающихся заболеваний опорно-двигательного аппарата в детском и юношеском возрасте следует выделить различные виды нарушений осанки, в основе которых лежит переходящая деформация позвоночника. По данным Всемирной Организации Здравоохранения 80% населения планеты страдает различными заболеваниями позвоночника и стоп. Отечественная статистика неблагоприятнее. Проводимые исследования в школах и детских дошкольных учреждениях г. Москвы показали, что более 60% малышей и более 97% учащихся выпускных классов имеют те или иные ортопедические отклонения, нуждающиеся в коррекции, а у 1/3 этих детей уже есть различные врожденные аномалии. За последние 5 лет, по данным диспансеризации учащихся общеобразовательных школ, практически в два раза вырос процент таких заболеваний позвоночника, как нарушение осанки (сутулость), сколиоз, гиперлордоз и юношеский остеохондроз. Деформация позвоночника развивается у детей в любом возрасте до окончания роста (от 1 года до 18 лет), однако чаще всего (около 75%) она наблюдается в 8-14 лет. Интерес вызывает сравнение частоты распространения нарушений осанки среди девочек и мальчиков. В раннем возрасте (до 5 лет) количественных различий практически нет, но в школьном возрасте у девочек нарушения осанки в 4-6 раз чаще, чем у мальчиков. Это объясняется тем, что мальчики более подвижны, активны, а также физически лучше развиты, что способствует стабилизации и исправлению деформации позвоночника, а у девочек, наоборот, из-за более слабого физического развития и спокойного поведения происходит прогрессирование деформации позвоночника. Такие факты вызывают естественную тревогу врачей, педагогов и родителей.

Плохая осанка, искривленный позвоночник не только портят фигуру, но и существенно влияют на физическое развитие, снижают жизненные функции организма, его работоспособность. Воспитание гармонически развитой личности невозможно без формирования правильной осанки. Важную роль в обеспечении функций позвоночника и его нормального развития играет физическое воспитание, которое должно обеспечивать развитие общей и силовой выносливости мышц туловища и конечностей, создавая крепкий мышечный корсет – основу осанки.

Выделяют следующие формы физического воспитания школьника: Физическое воспитание в школе: — урок физкультуры 2 раза в неделю; — гимнастика перед уроками; — физкультурные паузы на уроке; — организованные подвижные игры на перемене.

Внешкольные формы физического воспитания: — занятия в спортивных секциях; — участие в соревнованиях; — участие в спортивных праздниках. Физическое воспитание в семье: — утренняя гимнастика; — физкультминутки между приготовлением уроков; — прогулки и игры на воздухе; — спортивные развлечения; — экскурсии и походы в выходные дни. Формирование правильной осанки — проблема педагогическая и гигиеническая. Поэтому решать ее надо общими усилиями педагогов, врачей и родителей. При формировании осанки нельзя ограничиться применением рационально подобранных физических упражнений, необходимо организовать общий и двигательный режим дома и в школе. В данной работе дано понятие правильной осанки, подробно описана ее диагностика, виды нарушений, профилактические меры. Даны подробные методические рекомендации по формированию правильной осанки в условиях школы и по организации общего режима дома.

В основу использования специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки должны быть положены следующие принципы: индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку и постепенное нарастание нагрузки в применяемых физических

упражнениях. Нагрузка во время занятий не должна превышать функциональных возможностей школьников и без ущерба для их здоровья улучшать физическое развитие и осанку.

При подборе и использовании упражнений необходимо учитывать уровень физического развития, подготовленность и состояние здоровья каждого ребенка и в соответствии с этим продумывать объем и интенсивность нагрузок.

Работу по формированию правильной осанки следует постоянно вести со всеми детьми, а не только с теми, у которых замечены какие-либо отклонения. Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны включаться в комплексы упражнений при проведении различных форм физкультурной работы в школе: на уроках физической культуры, гимнастики до занятий, в физкультминутках на уроках (особенно в начальных классах), в спортивных секциях. Кроме того, упражнения на осанку обязательно нужно включать в занятия физическими упражнениями дома, особенно в комплексы утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз при выполнении домашних заданий.

Список использованной литературы

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 624 с.: ил.
2. Ковалько В.И.. Поурочные разработки по физкультуре: 2 класс: – М.: ВАКО, 2006. – 224с.
3. Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей: – М.: ООО «Этрол», ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2005. – 192 с. – («Талантливому педагогу – заботливому родителю»).
4. Ситель А.Б. Соло для позвоночника: – М.: Метафора, 2006. – 224 с.: ил. – «Серия «Российские методики самоисцеления»

Федотов Е.И.

Студент группы ПОФК-12-19

Факультета физической культуры БГПУ им. М. Акмуллы

Научный руководитель: к.б.н., доцент Емелёва Т.Ф.

РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОРЦОВ

Актуальность. На современном этапе развития борьбы значительно увеличился объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности связывают с понятием координационных способностей.

Наиболее успешно в соревновательной деятельности выступают спортсмены, обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей, что проявляется в совершенствовании таких специализированных восприятий, как «чувство дистанции» «чувство ковра», «чувство соперника», «чувство равновесия», «чувство ритма» «чувство темпа» и т.д.

Есть все основания полагать, что методика подготовки юных борцов направленная, прежде всего на тщательную отработку определенных технических навыков и тактических умений, концентрированное развитие специальных физических способностей, вместе с тем не создает нужных условий для совершенствования психомоторных способностей, лежащих в основе формирования координационных способностей в специфической двигательной деятельности.

Процесс совершенствования координационных способностей у борцов органически связан с решением задач технико-тактической подготовки, с развитием скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Многие исследователи считают, что наиболее эффективно развиваются

координационные способности в условиях отсутствия утомления. Вместе с тем, соревновательная деятельность юных борцов предусматривает выполнение специализированных двигательных действий высокой координационной сложности в самых различных функциональных состояниях (от устойчивого до тяжелых проявлений утомления) и при различных условиях внешней среды (от комфортных до исключительно сложных).

В современной теории спортивной тренировки методика развития координационных способностей остается наименее разработанной. Отсутствует четкое понимание природы координационных способностей, разноречивы данные о их структуре и возрастных особенностях проявлений, не разработаны критерии оценки уровней развития координационных способностей, не выявлены особенности технологий развития данного физического качества применительно к борьбе.

Противоречивость и нерешенность многих вопросов развития координационных способностей у юных борцов обуславливают актуальность данной работы и требуют дальнейших научных исследований.

Наша задача выяснить, какую роль играют координационные способности в тренировочном процессе борцов.

Проблема состоит в создании современных педагогических технологий, позволяющих осуществлять параллельное совершенствование координационных способностей и психических функций у борцов на этапе начальной спортивной подготовки.

В поисках решения поставленной задачи, была сформулирована проблема исследования: каковы основные направления повышения эффективности начальной подготовки юных борцов.

В результате изучения специализированной литературы по проблеме воспитания координационных способностей, в частности борцов, были выявлены особенности и факторы, которые могут повлиять на двигательную деятельность борца.

Анализ литературных источников показал, что проблема начального обучения остается одной из актуальных тем спортивной борьбы. Существующая учебно-методическая литература по начальному обучению борцов носит разноплановый характер. В связи с этим необходимо создание методики начальной подготовки спортсменов-борцов с учетом многих компонентов.

Установлено, что применение рациональной методики тренировки занимающихся с подбором нестандартных средств и методов, положительно могут повлиять на процесс формирования координационных способностей.

Определили роль координационных способностей в учебно-тренировочном процессе борцов посредством анализа социологического опроса.

Выявлено более рациональное условие для воспитания координационных способностей, которое является, по мнению респондентов – этапом начальной спортивной подготовки.

Выявлены стороны спортивной техники, которая является комплексом из многих двигательных навыков, сочетаемых последовательно, параллельно и одновременно. Поэтому, при организации учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки целесообразно включать:

- подвижные игры;
- имитационные упражнения;
- координационно-ритмические задания;
- идеомоторные упражнения;

Определено, что применения музыкального сопровождения в учебно-тренировочном процессе позволяет добиваться высоких результатов меньшими волевыми усилиями спортсменов.

Значительную роль в снижении нервно-психических напряжений в подготовке борцов могут играть:

- Музыкальное сопровождение, создающее комфортные условия для тренировки и восстановления спортсменов.

– Разнообразие тренировочных приемов и действий.

Для определения этих и других факторов, преподаватель должен быть компетентен в вопросах, педагогики, спортивной психологии включая изучения психомоторики человека, физиологии и др.

Список использованной литературы

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. М.: Теория и практика физической культуры, 2010. 275 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. 3-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2017. 296 с.
3. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2013. 384 с.
4. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: 2-ое издание. М.: 2014.
5. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. М.: Теория и практика физической культуры, 2011. 332 с.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х Кн. II / Кинезиология и психология. М.: Советский спорт, 2009. 280 с.