

умением *распознать и действовать в типичных ситуациях*. Спортсмены должны овладеть сенсомоторным компонентом изучаемого действия. Нами использовались игры с усложненными условиями.

#### **ВЛИЯНИЕ БАСКЕТБОЛА НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ**

Камалиева А.Р., Софронов Н.Н.

*Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, e-mail: yprof@yandex.ru*

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Спортивные игры содействуют воспитанию у учащихся морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей.

Целью исследования является изучение влияния занятий баскетболом на развитие скоростно-силовых способностей у школьников 12-13 лет.

Гипотеза: Предполагается, что занятия баскетболом школьников 12-13 лет существенно повлияет на динамику скоростно-силовых способностей и улучшит рост спортивного результата.

Объект исследования: Учебный процесс учащихся на уроках физической культуры по баскетболу. Предмет исследования: Развитие скоростно-силовых способностей школьников 12-13 лет.

Основным средством воспитания скоростно-силовой подготовки являются физические упражнения. Анализ научно-методической литературы по проблеме развития скоростно-силовых способностей у детей среднего школьного возраста показал, что в данном возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма. Развитие скоростных способностей пребывания ребёнка в школе выражено не так ярко, как развитие силы, и заканчивается раньше. В подростковом возрасте фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. По исследуемой проблеме позволяет сделать следующие выводы: развитие скоростно-силовых способностей школьников 12-13 лет, занимающихся баскетболом на уроках физической культуры находится на среднем уровне.

#### **ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ УВЕЛИЧЕНИЯ РОСТА НА МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ**

Корсаков П.О., Софронов Н.Н., Ионов А.А.

*Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, e-mail: yprof@yandex.ru*

Увеличение роста человека может осуществляться двумя путями – хирургическим и физиологическим.

Физиологический метод основан на естественной способности зон роста увеличивать продольный размер костей скелета. Наиболее значительное увеличение происходит при воздействии на зоны роста соматотропного гормона. С завершением периода полового созревания зоны роста угнетаются воздействием гормона тестостерона, однако остаются относительно активными ещё некоторое время. Физиологический метод увеличения основан на комплексе

различных воздействий на зоны роста: специальные физические упражнения (висание на турнике, вытягивания, прогибы), особый рацион, биологические добавки к пище, специальный режим дня, методы психологического воздействия самовнушением и прочее. Физиологический метод требует больших временных затрат и, в сравнении с хирургическим, менее эффективен. Однако данный метод хорош тем, что он не мешает вести повседневную деятельность, не опасен осложнениями и стимулирует человека к здоровому образу жизни.

Разработка научно-обоснованной периодизации онтогенеза человека исключительно сложна. Очевидно, что только одни какие-либо признаки – морфологические, физиологические или биохимические – не могут быть положены в основу периодизации. Необходим комплексный подход. Кроме того, при периодизации следует учитывать не только биологические, но и социальные факторы, связанные, например, с обучением детей.

Целью настоящего исследования является сравнительный анализ морфофункциональных показателей баскетболистами занимающимися по учебной модернизированной программе для ДЮСШ, и детей, занимающихся с использованием методики увеличения роста.

При сравнении изменений, произошедших в контрольной и экспериментальной группах после проведенного исследования, выявлена значительная разница между показателями контрольной и экспериментальной групп. В экспериментальной группе ростовые показатели намного превосходят показатели контрольной группы. На основании этого мы делаем вывод о том, что предложенная нами методика увеличения роста положительно влияет на увеличение роста у баскетболистов.

#### **К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМЕ ОТБОРА В ФУТБОЛЕ**

Красников Я.И.

*Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, e-mail: yprof@yandex.ru*

Проблема отбора в футболе достаточно актуальна. Каждый вид спортивной деятельности предъявляет к спортсмену определенные требования. Но любая деятельность, исходя из законов диалектики, развивается и совершенствуется. Естественно, меняются и требования, которым должен отвечать спортсмен. Необходимость отбора обусловлена и тем, что у разных людей степень тренируемости двигательных навыков, физических, психических и других качеств различна. Не каждый человек способен достичь высот спортивного мастерства: выдающиеся достижения в футболе – результат не только упорных тренировок, но и большого количества наследственных и других данных, которыми обладает спортсмен. Вот почему одной из главных задач отбора является поиск талантливых ребят, обладающих необходимыми качествами для достижения больших успехов в футболе. Но так как талант – это редкость, то будет неправильным ориентирование только на людей, имеющих большие или даже выдающиеся способности. Очевидно, учебная группа должна формироваться из наиболее способных (из всего числа отобранных) ребят, среди которых могут быть и таланты. В этом случае имеется возможность как для расцвета особо талантливых, так и для максимального совершенствования остальных игроков (Бриль М.С., 1980).

Самая большая сложность – в умении разглядеть у ребенка комплекс качеств, которые ему потребуются как высококвалифицированному футболисту

и определяют успешность его будущей спортивной деятельности. Выявление этих качеств предопределяет принцип комплексного подхода. Такой подход позволяет не только получить обширную информацию о юном игроке, но и, сопоставив различные показатели, наметить возможности формирования специальных способностей (Филин В.П., 1980). Учитывая динамический характер многих важнейших для футбола спортивных и человеческих качеств, необходимо постоянно и систематически уточнять и дополнять первоначальные оценки способностей юных игроков.

#### **МЕТОДИКА ОТБОРА ДЕТЕЙ В СЕКЦИЮ ВОЛЕЙБОЛА ДЕВОЧЕК 10-12 ЛЕТ**

Малыхина В.О., Софронов Н.Н., Ионов А.А.

*Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, e-mail: yprof@yandex.ru*

Проблема определения способностей к спортивной деятельности у детей 10-12 лет. Юный спортсмен должен быть оценен как сложное существо с его желаниями и потребностями, которые иногда сочетаются, а иногда весьма отличаются, поэтому работа по спортивной ориентации школьников имеет более широкое значение. Решение этой проблемы возможно лишь при творческом подходе тренера к этому процессу. 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 учитывается содержание и качество занятий, а также мало внимания уделяется личностным особенностям детей, которые занимаются данным видом спорта. Правильное решение нашей проблемы обеспечивает развитие вида спорта и успехи спортсменов.

Мы предполагаем, что методика отбора детей в секцию волейбола в дальнейшем позволит достичь высокого результата. Целью исследования является определение влияния методического отбора детей на дальнейшие спортивные достижения волейболистов.

В основе данного исследования лежит предположение о том, что разработанная нами программа эффективного отбора детей в секцию волейбола является предпосылкой успешной подготовки волейболистов высокого класса игры.

Вся система рассчитана на этот возраст, но у школьников 10-12 лет интересы менее устойчивы, их желание заниматься волейболом основано на стихийной тяге к занятиям спортивного характера вообще, чем на прочном интересе именно к волейболу. Нельзя ориентироваться и на уровень специальных навыков, так как их индивидуальный «спортивный» опыт в этом возрасте ещё не богат. Из выше изложенного можно сделать вывод, что способности с возрастом выступают более рельефно, в младшем возрасте они тоже есть и задатки есть, но они скрыты от взора, и нужно искать пути их выявления.

#### **СПОРТИВНАЯ МОТИВАЦИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Минязев Р.С., Кузьмин Е.Б.

*Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, e-mail: yprof@yandex.ru*

В структуре спортивной мотивации исследователи предлагают выделять тренировочную и соревновательную мотивации. В свою очередь, в соревнова-

тельной мотивации выделяются две составляющие: мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи. Спортсменов с доминированием мотивации достижения успеха отличает стремление к победе, способность «бороться до конца», положительные эмоции, склонность к доминированию, стремление к риску, нечувствительности к угрозе, низкая тревожность, атакующий стиль ведения поединка, способность наиболее полно реализовать возможности психофизиологических механизмов регуляции, высокая интенсивность напряжения сил и эффективность поведения в экстремальных ситуациях.

Выявлено, что мотивация достижения успеха влияет на цель и содержание действия, на интенсивность напряжения сил и на поведение в экстремальных ситуациях. В.И. Степанским (1981) выявлено, что при доминировании мотивации достижения результативность деятельности определяется наличным уровнем регуляции деятельности, т.е. его психофизиологическими особенностями. В случае преобладания мотивации избегания неудачи при любом наличном уровне регуляции деятельности, ее результативность будет низкой.

Практический психолог Р.М. Загайнов (1993), основываясь на многолетних беседах и наблюдении за спортсменами, разработал классификацию типов личности спортсменов, различающихся по характеру и содержанию мотивационной сферы.

Проявление спортивной мотивации зависит от особенностей самооценки спортсменами своих личных качеств. По результатам исследования А.В. Шаболтас (1998) значимыми параметрами самооценки, независимо от вида спорта и пола спортсменов, являются уверенность в себе, удовлетворенность спортивными результатами, авторитет, состояние здоровья. В частности, выявлено, что уверенность в себе тесно связана со спортивными достижениями, мотивом достижения успеха и эмоциональностью спортивной деятельности.

Реалистическое и конструктивное отношение спортсмена к успехам и неудачам, объяснение ее результатов внутренними, контролируемыми изменчивыми факторами в наибольшей степени способствует поддержанию спортивной мотивации и сохранению устойчивой самооценки. Между мотивацией и уровнем тревожности, переживаемой спортсменом, имеется связь, заключающаяся в следующем: чем больше сила мотива (будь то установка на достижение очень высокого результата, или боязнь неудачи), тем тревожнее спортсмен.

В ряде работ рассматривалось соотношение мотивов и целей спортивной деятельности. Г.Д. Горбунов (1986) пишет, что процесс субъективного целеполагания и мотивационная сфера спортсмена тесно связаны между собой, и определяющая роль в этом отводится самоутверждению. Развитие такого мотива необходимо рассматривать в связи с образованием системы ценностей спортсмена, в основе которой должна быть критическая оценка личного поведения и достижений. Критическое отношение спортсмена к своему поведению невозможно без самооценки и идентификации с общепринятыми общественно-социальными нормами. Личностные ценности спортсмена определяют его уровень притязаний к себе и к своему достижению.

Важной предпосылкой осуществления регулирующей функции цели является ее субъективное принятие спортсменом. Чем яснее осознает спортсмен стоящие перед ним задачи, чем глубже он понимает и переживает важность и общественную значимость разрешения этих задач, тем интенсивнее побужде-