

ние к их разрешению. Чем труднее и серьезнее цель, тем больше усилий прилагают спортсмены. Трудность выбираемой спортсменом цели характеризует *уровень ее притязаний* в сфере спортивной деятельности. Уровень притязаний у спортсмена должен соответствовать его возможностям. Высокий уровень притязаний приводит к возникновению фрустрации. По мере возрастания стресса лица с сильной нервной системой завышают уровень притязаний, со слабой нервной системой – занижают его. Е.П. Ильин (1980) приводит признаки поведения спортсменов с завышенным и низким уровнями притязаний. Первые переоценивают свои возможности, претендуют на высокие оценки со стороны окружающих и сильно переживают неудачи. Спортсмены с низким уровнем притязаний недооценивают себя, не стремятся подняться выше достигнутого уровня, неохотно берутся за сложные задачи, боятся неудач.

В целом результаты исследований говорят о тесной взаимосвязи между мотивационными установками, уровнем притязаний, самооценкой, особенностями личности.

Обобщая результаты исследований отечественных и зарубежных исследователей, можно заключить, что они выделяют следующие мотивы, связанные с *процессом* спортивной деятельности: потребность в двигательной активности; эстетическое наслаждение; стремление к соревнованию; активный отдых и развлечение; потребности в предельных физических усилиях; стремление к состоянию стресса и его преодолению.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Муллин Б.Р., Кузьмин Е.Б., Азиуллин Р.Р.

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

Физическое воспитание подрастающего поколения, охрана его здоровья, одна из основных задач по формированию гармонично-развитой, общественно-активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Это требует всемерного поощрения развития всех форм массовой физической культуры, вовлечение в систематические занятия физической культурой широких слоев населения, особенно молодежи и школьников. Реформа общеобразовательной и профессиональных школ определила программу дальнейшего улучшения преподавания предмета «физическая культура» на основе совершенствования программ и укрепление материальной и спортивной базы.

На современном этапе развития нашего общества одним из факторов, отрицательно влияющих на здоровье школьников, является гиподинамия, обусловленная научно-технической революцией, создающей условия для резкого ограничения двигательной активности в быту, труде и процессе школьного обучения в связи с усложнением школьных программ. Благоприятный рост и развитие детского организма наблюдается только при оптимальной величине суточной двигательной активности, которая стимулирует развитие физических качеств, совершенствует регуляцию физиологических функций, расширяет диапазон функциональных возможностей костей организма, повышает его сопротивля-

емость к неблагоприятным воздействиям внешней среды (Фролов В.Г., Юрко Г.П., 1983). Оптимальные величины физических нагрузок признаются в качестве гигиенической нормы, которая детерминирована полом и возрастом (Сухарев А.Г., 1988).

Цель нашего исследования заключалась в выявлении влияния дополнительных занятий по общей физической подготовке на физическое развитие школьников 11-12 лет.

Мы предполагали, что дополнительные занятия по общей физической подготовке, будут способствовать повышению физического развития детей. Полученные данные подтвердили нашу гипотезу.

ВЛИЯНИЕ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ

Набиева Н.Н., Софронов Н.Н.

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

В игровой деятельности волейболистов ведущая роль принадлежит технической подготовленности играющих, поскольку она подвергается оценке со стороны судей, протекает в непрерывно изменяющихся условиях при внезапно возникающих двигательных задачах и требует проявления высокого уровня координационных способностей при кратковременности и точности контакта с мячом. Как показывает практика, уровень развития координационных способностей новичков во многом определяет успешность обучения техническим приемам в волейболе. Большое количество работ, посвященных этой проблеме, доказывает, что юные спортсмены с более высоким уровнем координационной подготовки отличаются достаточно высокими спортивно-техническими показателями.

Таким образом, одной из актуальных проблем спортивной подготовки юных волейболисток является поиск путей педагогического воздействия с целью повышения эффективности тренировочного процесса, что и определяет актуальность исследования.

Мы предполагаем, что использование в учебно-тренировочном процессе юных волейболисток комплекса сложно-координационных упражнений значительно повысит уровень физической и технической подготовленности. Цель исследования заключается в определении эффективности использования комплекса упражнений с различным уровнем координационной сложности на физическую и техническую подготовленность девочек 13-14 лет, занимающихся волейболом.

Анализ научно-методической литературы показал, что в тренировке юных волейболисток целесообразно применение комплексов упражнений с различным уровнем координационной сложности не только для развития физических качеств, но и для углубленного разучивания технико-тактических приемов.

Исходные показатели двигательных качеств волейболисток 13-14 лет экспериментальной и контрольной групп статистически не различаются. Результаты контрольных испытаний по физической подготовке соответствуют требованиям программы ДЮСШ для данного возраста. По технической подготовке результаты тестирования ниже среднего в обеих группах.