

и их применение приводит к достаточно быстрому развитию качеств и навыков, необходимых для успешного выступления в соревнованиях (А.П. Бондарчук, 2000). Известно, что специализированные упражнения наиболее эффективны для совершенствования технико-тактического мастерства. В многолетней практике футбола используются три основные группы специализированных упражнений: двусторонние игры, игровые упражнения, стандартные упражнения (Ю.М. Арестов, М.А. Годик, 1980). Как подчеркивает М.А. Годик (2006), методика применения этих специализированных упражнений обусловлена задачами тренировки в каждом конкретном случае.

Применение собственно игровых упражнений дает возможность решать преимущественно локальные задачи: совершенствовать технику, при этом тактические задачи в подобных упражнениях как правило не слишком сложны, вследствие чего и уровень их специализированности не слишком высок (В.Н. Шамардин, 1997; Г.Н. Лисенчук, 2001).

К группе стандартных упражнений принято относить задания, требующие взаимодействия нескольких игроков, когда при выполнении упражнения необходимо решать тактические задачи (Ю.М. Арестов, М.А. Годик, 1980). Выполнение подобных упражнений позволяет оказывать воздействие, в основном, на физическую и технико-тактическую подготовленность футболистов.

#### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ КРУГОВОГО МЕТОДА ПРИ ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Сафин Р.Р., Фаттахов Р.В.

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

Одним из эффективных средств физического воспитания школьников, начиная с 9-летнего возраста, считаются спортивные игры и в частности – футбол, который является одним из самых популярных и увлекательных видов спорта. В ряде исследований показано что занятия футболом воспитывают у школьников такие качества, как воля, мужество, решительность, смелость, самообладание, чувство товарищества и др. Кроме того, занятия футболом способствуют повышению физической подготовленности школьников – развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей. Предполагалось, что использование кругового метода на занятиях футболом в школьной секции будет способствовать более эффективному воспитанию основных физических качеств мальчиков 12-13-летнего возраста.

Традиционная и экспериментальная методики предполагали проведение тренировочных занятий три раза в неделю, продолжительностью по 90 минут. Основным способом развития физических качеств в экспериментальной группе был круговой метод. В подготовительной части занятия, в зависимости от времени года и состояния погоды, были использованы легкоатлетические или гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств по круговому методу. Выносливость развивали в конце основной части тренировочного занятия.

Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты говорят об эффективности предло-

женной экспериментальной методики, основанной на круговом методе и направленной на повышение уровня общей физической подготовленности учащихся 7-х классов, занимающихся в школьной секции футбола.

С целью повышения уровня общей физической подготовленности мальчиков, занимающихся футболом, рекомендуется широко применять метод «круговой тренировки», как наиболее эффективный. Метод «круговой тренировки» можно одинаково эффективно использовать как в подготовительной, так и в основной части тренировочного занятия по футболу в школьной секции. Следует проводить занятия по круговому методу не реже двух раз в неделю, что способствует эффективному повышению уровня общей физической подготовленности.

#### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ И БАСКЕТБОЛОМ**

Силантьева Т.Д., Софронов Н.Н.

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

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.

Только при строгом научном подходе физическое воспитание становится действенным средством сохранения и укрепления здоровья детей, улучшения их физического развития. Закономерности физического воспитания невозможно выявить без познания физиологических основ двигательной деятельности организма.

*Цель исследования:* сравнить и проанализировать показатели физической подготовленности мальчиков 10-12 лет, занимающихся волейболом и баскетболом.

Мы предполагаем, что занятия баскетболом и волейболом по-разному влияют на общую физическую подготовленность мальчиков 10-12 лет.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Физическая подготовка спортсмена тесно связана с тактической, технической и психологической подготовкой. Она способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению тактических навыков и технических приемов.

Изучение имеющейся литературы по исследуемой проблеме и обобщение полученных данных позволяют сделать следующие выводы: развитие физических качеств мальчиков 10-12 лет занимающихся баскетболом и волейболом существенно не отличаются друг от друга. Полученные первичные данные показали, что результаты мальчиков баскетболистов и волейболистов на первом году обучения не превышают средний статистический уровень физической подготовленности.