

к развитию определенных физических качеств. Разработанная методика развития скоростно-силовых качеств у спортсменов-волейболисток подтвердила свою эффективность.

#### **К ВОПРОСУ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

Шайхутдинов Д.Г., Азиуллин Р.Р.

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

Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности. Однако только в сфере физического воспитания и спорта изучение их является ядром обучения, поскольку здесь двигательная деятельность выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования. В физическом воспитании и спорте обучение имеет свою специфику, суть которой состоит в том, что основная масса нового познается при освоении разнообразных двигательных действий, выступающих в форме физических упражнений.

Одной из центральных проблем теории и методики спортивной тренировки является задача совершенствования процесса обучения эффективным двигательным действиям в условиях напряженной спортивной деятельности. Особую сложность эта задача представляет в таких двигательных-вариативных видах спорта как волейбол, где элементарные двигательные акты и обеспечивающие их моторные и психические процессы являются ответными, зачастую непредсказуемыми действиями, разнообразной пространственно-временной структуры. В теории и методике обучения двигательным действиям в спортивной практике в настоящее время уделяется недостаточно внимания содержанию опережающего, развивающего обучения. Традиционная методика обучения в волейболе в основном опирается на заучивании двигательных действий в строго регламентированных условиях, а тренировочный процесс носит преимущественно репродуктивный характер, при котором не учитывается в должной мере личность учителя и ученика, их содержательное сотрудничество. Это закрепляет выполнение двигательных действий в конкретных типовых условиях и серьезно мешает их обобщению и применению в нестандартных ситуациях.

Процесс обучения в волейболе направлен на вооружение ученика знаниями, умениями, навыками, на постоянное их развитие и совершенствование, а также на формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии и тактики, правил игры, методики тренировки и т.п. Решение задач обучения предполагает вооружение занимающихся широким кругом знаний о современном волейболе, необходимых для понимания изучаемого материала и перспектив его развития, критическое осмысление их. Немаловажную роль здесь играет воспитание у юных спортсменов стремления к постоянному развитию творческой мысли, к поискам самостоятельных решений. Значительное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми спортсмен должен владеть в совершенстве. Занимающиеся должны научиться, рационально пользоваться приобретаемыми навыками, опираясь на знания умения. В этом суть процесса обучения.

Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации. Владение техникой, индивидуальной тактикой и наличие достаточной физической подготовленности

являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко недостаточными. Помимо этого, необходимы отлаженные взаимодействия и отношения между отдельными игроками внутри звеньев, между звеньями и в команде в целом.

Особенность структуры соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве (арсенале) соревновательных действий – технических приемов и тактических действий, а также в необходимости их выполнять многократно в процессе соревнования для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования). В видах спорта с единичными соревновательными упражнениями (прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов — двигательного потенциала и рациональной структуры движения в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (прыжка в высоту, дальность метания). В волейболе кроме этого важнейшее значение имеют тактические действия как форма реализации технико-физического потенциала спортсменов в специфической – игровой – соревновательной деятельности

Таким образом, специфика игры обуславливает следующие основные направления методики обучения двигательным действиям в волейболе: развитие у занимающихся способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча (дифференцировка пространственно-временных отношений); развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственного воздействия руками на мяч; развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей; овладение широким арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры.

#### **ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Широбокков А.А., Софронов Н.Н.

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

В баскетболе перемены происходят очень быстро, и одного решения текущих вопросов совершенствования техники и тактики недостаточно: необходимо смелее заглядывать вперед, предугадывая проблемы будущего, уметь определить ведущую тенденцию, выделяя её из массы отдельных случаев. В современном баскетболе такой тенденцией является развитие общих и специальных физических качеств с помощью выполнения различных заданий и изучения определенных взаимодействий.

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанный с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Физическая подготовка баскетболиста направлена на решение следующих задач:

Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).

Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также раз-