

спортсменов является совершенствование координационных способностей. Техническая подготовка осуществляется за счет скоростно-силовых характеристик, совершенствования координации движений и повышения устойчивости технических действий к различным сбивающим факторам. Большинство этих аспектов, за исключением совершенствования координационных способностей, получило широкое отражение в современной научной литературе и в практике работы тренеров. Вместе с тем, хоккей с шайбой, как один из сложно-координационных видов спорта, нуждается в создании системы целенаправленного развития различных видов координационных способностей (Алябышев А.П., 1986).

Анализ научно-методической литературы и опрос тренеров показал, что проблема формирования, развития и совершенствования координационных способностей в хоккее с шайбой разработана недостаточно. Сведения о возрастных закономерностях и сенситивных периодах развития различных видов координационных способностей у хоккеистов носят несистематизированный характер. В практике работы тренеров по хоккею с шайбой отсутствуют научно обоснованные программы совершенствования координационных способностей с учетом индивидуально типологических особенностей, что приводит к снижению эффекта тренировочного процесса (Аршавский И.А., 1982).

Все это послужило основанием для поиска путей целенаправленного дифференцированного подхода к решению задач, связанных с совершенствованием координационных способностей у юных хоккеистов. Исследование, проведенное на юных хоккеистах СДЮСШОР «Ак Барс» г. Казань выявило, что определение уровня развития различных координационных способностей у юных хоккеистов позволяет индивидуализировать тренировочный процесс. Возрастная динамика уровня развития координационных способностей хоккеистов лет носит неравномерный характер: периоды ускоренного развития сменяются периодами относительной стабилизации или снижения этих способностей. Наиболее благоприятный период для совершенствования координационных способностей у юных хоккеистов приходится на возраст 8-9 лет, что согласуется с литературными данными (В.И. Лях, 1989).

#### ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Гладнев А.С.

*Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, 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. Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием спортивных игр. Вот почему спортивные игры, в частности баскетбол, в школьной программе представлены как

основной материал, который широко используется во внеклассной работе.

Целью настоящего исследования является сравнительный анализ проявления скоростно-силовых качеств баскетболистов и детей, не занимающихся каким-либо видом спорта.

Мы предполагаем, что развитие скоростно-силовых качеств детей занимающихся баскетболом значительно превосходит уровень детей, не занимающихся каким-либо видом спорта.

Характерными особенностями проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности баскетболиста являются:

– многократные беговые ускорения (в количестве 120-150 при суммарном пробеге расстояния за игру 5000-7000 метров);

– значительное количество движений прыжкового характера с места и разбега вверх (до 130-140 за игру).

Разработанная нами программа направленного развития скоростно-силовых качеств баскетболистов 12-13 лет в ходе экспериментальной проверки показала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования в практической работе.

#### ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ТРЕНЕРА И КОЛЛЕКТИВА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Гоголева А.В.

*Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Россия, Набережные Челны, yprof@yandex.ru*

Спортивные игры являются одними из наиболее насыщенных эмоциональными переживаниями видов спорта. Высокий темп игр, их длительность, напряженность соревновательной борьбы, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени, результативный характер каждого приема и большая ответственность каждого действия, а кроме того, присутствие большого количества бурно реагирующих зрителей, определяют насыщенность её сильными и разнообразными эмоциями, одни из которых оказывают положительное влияние, другие – отрицательное (Ш. Н. Закиров, 2009). Спортивные игры это коллективные игры, и успешность действий достигается коллективными усилиями всех членов команды. Задачи и действия каждого спортсмена диктуется его функциями в команде, но подчинены общими задачами коллектива. Такие понятия, как взаимосвязь, взаимозависимость, взаимостраховка, определяют не только степень сыгранности отдельных игроков, звеньев и всей команды в целом, но и в известной степени характеризуют и моральные качества спортсменов – взаимопомощь, товарищескую поддержку, чувство коллектива (Е.П. Ильин, 2000).

Современная подготовка игроков и команды – сложный педагогический процесс, управляет которым тренер. Лидер-тренер в группе может рассматриваться как своеобразная форма авторитета, что позволяет ему участвовать в процессе формирования групповых норм и ценностей и через них управлять поведением людей, обладающим официальными полномочиями (В.С. Агеев, 1983; А.И. Донцов, 1984).

Проведенные исследования в сфере ценностного вклада и авторитета тренера указывают на следующее. При работе с юношескими командами уделять внимание не только на учебно-тренировочный процесс, но и на эмоциональную сферу жизни коллектива. Так как работа со спортсменами юношеского возраста требует от тренера большого эмоционального и физического вклада, что позволит в дальнейшем эффективно проводить не только тренировочный процесс.

Нельзя упускать и индивидуальную работу со спортсменом, несмотря на специфику командных видов спорта.

#### РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Думлер А.С.

*Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Россия, Набережные Челны, yprof@yandex.ru*

Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной тренировки юных хоккеистов в возрасте 12-13 лет, свидетельствует о нерешённых вопросах управления их скоростно-силовой подготовкой. В современной методической и научной литературе более детально разработана методика развития скоростно-силовых качеств у взрослых хоккеистов. При этом, имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта различий юношеского и взрослого организмов (Савин В.П., 2003). Между тем, юные хоккеисты слабее взрослых и развитие скоростно-силовых качеств у них имеет свои особенности. Исследования, проведённые в последние годы передовыми отечественными и зарубежными специалистами в сфере подготовки хоккеистов, показывают, что умело применяемые упражнения в системе скоростно-силовой подготовки юных игроков в возрасте 12-13 лет, значительно снижают вероятность получения травм и способствуют росту спортивных результатов в будущем (Чулибаев Д.В., 1987; Тюленьков С.Ю., 1997). Скоростно-силовая подготовка юных хоккеистов основывается на оптимальном соотношении специальных упражнений с шайбой и без неё (Савин В.П., 2005).

В своих исследованиях с юными хоккеистами ДЮСШ «Челны» мы опирались на технологию скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов (Чебан М.В., 1989; Чулибаев Д.В., 2006). Она включает в себя комплекс мероприятий по оценке уровня методической подготовленности каждого игрока хоккейной команды; определению наиболее эффективных методик развития скоростно-силовых качеств у юных хоккеистов; анализу и контролю за эффективностью скоростно-силовой подготовки; выработке индивидуальных рекомендаций юным хоккеистам на самосовершенствование. Соотношение средств скоростно-силовой подготовки изменяется в процессе многолетней тренировки хоккеистов и во многом зависит от их индивидуальных особенностей. В первые годы занятий много времени уделяется упражнениям без шайбы. По мере роста спортивного мастерства юных хоккеистов количество упражнений с шайбой, на быстроту выполнения технических элементов в процессе скоростно-силовой подготовки должно возрастать, что имеет решающее значение для достижения высоких результатов, активных действий во время игры.

#### МЕТОДЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

Займенцев Е.А.

*Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, Россия, yprof@yandex.ru*

Психологическая подготовка направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения футболистов.

Спортивная тренировка характеризуется значительными психическими напряжениями, постоянным

«преодолением самого себя»; она требует строгой дисциплины и соблюдения режима. Эффективность подготовки зависит и от психической устойчивости футболистов.

Основные психические качества, необходимые футболисту, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств.

Специальные приемы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объемным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам.

Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать: 1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы; 2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды.

Все действия тренеров команды должны быть направлены на укрепление таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность и психологический климат. Важно принимать предупредительные меры против ухудшения психологического климата.

Отмеченные выше свойства существенно зависят от психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их свойств темперамента, сенсорно-перцептивных процессов, показателей эмоциональной сферы. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из футболистов. Например, в некоторых занятиях одни из них должны выполнять упражнения, воздействующие на быстроту и точность сложных реакций, другие – на быстроту стартового рывка. Повышение уровня развития этих и других качеств личности приведет к более согласованным действиям в играх и тренировочных занятиях и, следовательно, к более высокой совместимости.

Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки футболиста к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса должно уделяться постоянное внимание. Лучше всего для этого использовать: 1) постановку перспективных целей (в том числе и самых высоких); 2) установку на достижение успеха в соревнованиях; 3) установку на длительную и напряженную тренировочную работу; 4) развитие традиций команды; 5) поощрения и наказания.

Футболисты должны твердо знать, что

1) большие по величине, рациональные и систематические нагрузки – единственный путь к достижению высоких результатов;

2) в ходе выполнения тренировочных заданий возможны нервно-психические перенапряжения, через которые нужно обязательно пройти; они естественны, и их не нужно бояться;

3) нужны не только большие по величине нагрузки; должно быть высоким качество выполнения тренировочных заданий;

4) каждый из занимающихся, должен выработать собственную систему самовоспитания и психорегуляции.

Важный раздел психологической подготовки – формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать.

Управлять психическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно