

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