

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

как подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и использованием различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).

Регуляция соревновательных психических состояний во многом зависит от действий тренера. Он должен быть спокоен, уверен в успехе. Раздражительность, сомнение, суетливость наставника немедленно передаются команде и могут отрицательно повлиять на ход и результаты игры. Следует избегать длительных разговоров о важности результатов игры, проводить продолжительные собрания и установки. Информация о сопернике должна быть объективной: не нужно излишне преувеличивать его возможности или умалять достоинства.

Психологической подготовке футболистов надо уделять внимание на каждом занятии (как теоретическом, так и практическом).

#### **ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ 8-9 ЛЕТ**

Зарипова Р.Р.

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

Подвижные игры, являясь одним из действенных средств разностороннего физического воспитания школьников, также выступают как вспомогательное, дополнительное упражнение в системе средств, используемых в тренировочном процессе спортсменов.

Работа посвящена поиску средств и методов физической подготовки подрастающего поколения, создающей условия для более быстрого и эффективного овладения техническими приемами в различных видах спорта, в частности в спортивных играх, что и явилось актуальностью нашего исследования.

Цель исследования: определить влияние подвижных игр на уровень подготовленности школьников 8-9 лет к занятиям спортивными играми.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Определить исходный уровень физической подготовленности учащихся 8-9 лет.
3. Разработать комплексы подвижных игр с определенной направленностью и апробировать их в условиях педагогического эксперимента.

В ходе педагогического эксперимента мы выяснили, что, использование в учебном процессе специально подобранных подвижных игр, способствует более высокому темпу прироста показателей двигательных качеств (скоростных, скоростно-силовых, координационных), являющихся ведущими в спортивных играх и повышению эмоционального фона на уроке.

В силу вышесказанного экспериментальная программа может быть рекомендована к применению.

#### **ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЖЕНСКОМ ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ**

Казаев С.Н., Митрофанов Б.С.

*Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Россия, Набережные Челны,*

Женский хоккей с шайбой приобретает все большее внимание, в том числе и в нашей стране. Изучение практики и специальной литературы показало, что женщина имеет много особенностей во всех сферах двигательной деятельности, особенно большую специ-

фику имеет развитие силы у женщин (Н.Г. Паскин, 1980; В.И.Пивоварова и др., 2004).

Быстров В.М.(1973) отметил, что именно женскому организму свойственны большие адаптационные способности, в связи которыми многократное повторение однотипных двигательных действий тормозит развитие и совершенствование двигательных качеств спортсмена. На этом основании рекомендуется разнообразить условия внешних воздействий для выполнения физических упражнений женщинами и делать это с постепенно возрастающей дозировкой средств как по объему, так и по интенсивности. На тренировочный процесс спортсменок большое влияние имеют биологические особенности «женского организма»

Забота о здоровье спортсменок требует тщательной разработки вопросов специфики их тренировки. Положительное влияние на адаптацию организма к изменению тренировочных нагрузок оказывает учет особенностей женского организма спортсменок при планировании тренировочного процесса (Г.Д. Граевская, 2007). Однако, в специальной литературе ю вопросы методики построения специальной физической подготовки в женском хоккее с шайбой освещены недостаточно. Нам представляется, что изучение построения подготовки хоккеистов-мужчин высокой квалификации и обобщение передового опыта с последующим научным обоснованием используемых средств и методов является важным этапом в создании системы подготовки спортсменок, играющих в хоккей с шайбой. В этой связи ведущая идея, методологический замысел, нашего исследования состояли в том, чтобы в качестве первого приближения к реализации принципа адекватности тренирующих воздействий специфике деятельности хоккеисток построить такую модель их технико-тактической подготовки, при которой структура, содержание и интенсивность этих воздействий были возможно больше приближены к структуре, содержанию и интенсивности игровой деятельности и в то же время создавали бы благоприятные педагогические и физиологические условия для интенсификации процесса роста игрового потенциала женщин-игроков в хоккее.

#### **СПОРТИВНЫЙ КОЛЛЕКТИВ И ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА**

Лебедев В.М.

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

Для спортивного коллектива, как и для любого другого, характерны следующие особенности: личный контакт всех членов, повседневное общение, ответственность, взаимопомощь, взаимопонимание, солидарность, подчинение, руководство, сотрудничество, дружба, товарищество, взаимная поддержка. В связи со спецификой деятельности к числу особенностей развития спортивного коллектива следует отнести следующие:

1) спортсмены одновременно входят в несколько коллективов, и тренерам необходимо знать, какой из них является референтным. Профессионализация спорта свидетельствует о том, что для спортсменов чаще всего референтным является спортивный коллектив. Следовательно, он является наиболее значимым в формировании личности спортсмена;

2) повышенные требования к личности: ежедневные тренировки, участие в соревнованиях, соблюдение спортивного режима, лишение многого того, что доступно людям вне профессионального спорта, замкнутый образ жизни – требуют от тренера органи-