

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-

зации досуга, удовлетворения разнообразных интересов, разумного включения в общественную жизнь, связи с семьей, клубом и т.д.;

3) ярая устремленность на достижение высоких результатов обязывает спортивного педагога не упускать из виду другие важные для спортсмена моменты жизни такие, как учеба, получение образования и профессии, жизнь после окончания спортивной карьеры;

4) возможность положительного и отрицательного влияния на развитие личностных качеств. Достижение высших спортивных результатов немислимо не только без определенных способностей, но и без проявления в высшей степени нравственных и волевых качеств. В то же время достигнутые результаты (победы, звания и титулы) делают спортсмена известным, популярным, его приглашают выступить по телевидению и в других средствах массовой информации, он частый гость различных праздников, торжественных собраний.

5) острые переживания, эмоции в связи со спортивной деятельностью (успехи, поражения), психическая напряженность на тренировках, при выступлениях на соревнованиях требуют постоянного внимания тренера и знания им состояния спортсмена в этот момент, своевременной помощи в случае определенного влияния их на личность;

6) относительная добровольность входа в коллектив и выхода из него. Причины могут быть разными. Контрактная система, с одной стороны, упрощает проблемы перехода из одного коллектива в другой но с другой – усложняет моральное состояние спортсмена, и в этом случае большая роль принадлежит тренеру и новому коллективу по адаптации спортсмена к новой обстановке;

7) текучесть членов коллектива в связи с отбором в команду, прекращением спортивной карьеры, травмами и т.д. Забота тренера о сохранении состава, традиций, преемственности и перспективы коллектива, о малой текучести требует от него создания необходимых условий не только для роста спортивного мастера, но и для того, чтобы команда стала для спортсменов «родным домом».

Эти и, возможно, некоторые другие особенности развития спортивного коллектива требуют их учета в работе тренеров по формированию его. Стадии и особенности развития коллектива накладывают свой своеобразный отпечаток на воспитание спортсменов высокой квалификации. Тренерам следует учитывать, что состав команды не однороден по возрасту, национальности, образованию, темпераменту, интеллекту, уровню мастерства и опыту выступлений на соревнованиях. Спортсмены неодинаково переживают победы и поражения, успешные и неудачные выступления. Они неоднозначно воспринимают материальные и моральные поощрения, различные санкции и наказания за те или иные проступки. Смена тренеров (чаще всего главного) не всегда правильно воспринимается спортсменами. Меняет тренеров руководство клуба порой по требованиям ряда игроков или всей команды. В коллективе существуют многосторонние связи, такие связи есть и вне коллектива. Это необходимо учитывать при руководстве коллективной жизнью. Спортсмены часто бывают на сборах, и не все адекватно переносят эту необходимость. Сегодняшнее послабление в централизации подготовки спортсменов имеет положительные и отрицательные стороны. Не учитывать этого нельзя. Спортивные достижения могут в один миг прославить спортсмена на весь мир, и следует опасаться проявления им высокомерия, тщеславия, рвачества, эгоизма. Наконец, спортсменов за их труд награждают государственными орденами и

медалями, тем самым ставя их труд наравне с трудом представителей и других профессий. Таким образом, правильное формирование личности спортсмена во многом определяется умением тренера учитывать в своей деятельности по руководству коллективом особенности его развития и воспитания спортсменов высокой квалификации.

ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Макаров Д.А.

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

В современной системе спортивной тренировки роль восстановительных средств невозможно переоценить, поэтому они рассматриваются как необходимая часть подготовки спортсменов. Нами в процессе проведения сравнительного параллельного педагогического эксперимента у хоккеистов экспериментальной и контрольной групп в специальных анкетах регистрировались субъективные данные оценки своего самочувствия и спортивной работоспособности. Большинство хоккеистов контрольной группы отмечали в анкетах в период наблюдений определенные отрицательные субъективные ощущения, которые были тесно связаны со значительными тренировочными нагрузками. Подавляющее количество хоккеистов экспериментальной группы на протяжении всего периода наблюдений отмечали положительное влияние восстановительных мероприятий и в связи с этим указывали на хорошее самочувствие и повышение спортивной работоспособности.

Необходимо подчеркнуть, что полученные нами экспериментальные данные помимо определенного теоретического интереса имеют важное практическое значение, так как позволяют более эффективно и целенаправленно осуществлять управление тренировочным процессом юных хоккеистов и разрабатывать необходимые специальные комплексы, включающие педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. При современной подготовке хоккеистов это имеет важное значение, что подчеркивается в работах известных специалистов в области хоккея (В.П., Климин, 1982; П.И. Готовцев, Дубровский В.И., 1981).

Предложенные и апробированные нами научно-практические рекомендации по применению специальных комплексов восстановительных средств в подготовительном периоде тренировочного процесса юных хоккеистов СДЮСШОР «Ак Барс» г. Казань разработаны на основании результатов экспериментальных исследований, а также с учетом рекомендаций ряда известных специалистов. Целенаправленное и систематическое применение предложенных научно-практических рекомендаций дает возможность оптимизировать тренировочный процесс юных хоккеистов и повышать оздоровительный эффект тренировочных занятий.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Мубаракшин Ф.М., Нурсаатов Ф.Ф.

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

Эффективность преобразований постановки физического воспитания школьников связана, в част-