

листов в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как его объём, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

Футболисту в процессе игровых действий надо одновременно воспринимать большое количество объектов или их элементов (7-8), что и определяет объём внимания. Причём игрок воспринимает в этих объектах малейшие детали, например, отдельные элементы движения противника, его взгляд и т.д., что позволяет быстро и правильно организовывать и выполнять действия. Экспериментальные исследования показывают, что уже сами занятия футболом способствуют развитию данного свойства внимания. Об этом убедительно говорят следующие показатели: объём внимания у футболиста больше, чем у гимнастов, борцов, пловцов на 25-30%.

Внимание футболиста во время игры имеет производный характер, игрок сознательно сосредотачивается на процессе игры, отвлекаясь от всех посторонних раздражителей. Важнейшая особенность внимания футболиста – его высокая интенсивность, доходящая в наиболее ответственные моменты игры до предельной направленности. Так как современный футбол характеризуется быстрыми и внезапными действиями, спортсмен в случае необходимости должен уметь мгновенно повышать интенсивность своего внимания.

Длительность игры, Разнообразие тактических ситуаций требуют также высокой устойчивости внимания, сохранения способности противостоять различным отвлечениям, способности удерживать своё внимание на протяжении всей игры, что, в конечном счете, сказывается на эффективности поединка. Между тем рядом исследователей установлено, что устойчивость внимания во второй половине игры под влиянием утомления и других факторов нередко снижается, и это влечёт за собой увеличение количества всевозможных ошибок.

Современный футбол характеризуется высокой скоростью полёта мяча, быстрым перемещением игроков, быстрой и внезапной сменой игровых ситуаций – всё это предъявляет высокие требования не только к объёму, интенсивности, устойчивости внимания, но и требует от спортсмена мгновенного переключения и широкого распределения внимания.

Внимательно наблюдая за возможностью большим количеством игроков и мячом, футболист должен в то же время анализировать обстановку, решать тактические задачи и выполнять сложные действия. Так, футболист, принимая мяч, одновременно распределяет своё внимание между многими моментами – определяет расстояние до мяча и до игроков, следит за перемещением своих игроков и игроков противника, выбирает способ для обработки мяча и т.п. Количество таких одновременно и последовательно протекающих моментов может быть различным так же, как и степень их отчётливости. Можно наблюдать, как игрок вследствие недостаточно развитого распределения внимания сосредотачивает его только на действиях с мячом и не видит действия других футболистов, а, следовательно, затрудняется его взаимодействие с ними.

Особое значение в игровой деятельности футболиста в зависимости от хода игры имеет быстрота переключения внимания на различные объекты, с одних двигательных действий на другие, нередко совершенно иных по структуре и характеру. По данным наблюдений, футболист выполняет за игру свыше 600 отдельных действий, а в течение одной секунды внимание игрока переключается поочередно на 3-5 объектов.

Все вышеперечисленные качества внимания значительно изменяются в зависимости от состояния тренированности. Например, месячный перерыв в занятиях

снижает объём внимания на 25-30%, а это значит, что резко снижается технический арсенал действий.

РОЛЬ ТРЕНЕРА В СОЗДАНИИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА И ЭФФЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ

Рипкович В.Д.

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

Взаимоотношения спортивных команд делятся на отношения по горизонтали («спортсмен – спортсмен») и отношения по вертикали («спортсмен – тренер»). Исследования показали, что характер взаимоотношений оказывает существенное влияние на результативность деятельности отдельных спортсменов и всей команды.

В командных видах спорта взаимосвязанная деятельность проявляется особенно ярко, однако и в других видах победа команды осуществима лишь при совместном стремлении ее участников к общей цели. Это объясняется тем, что при индивидуальных действиях каждого члена команды к победе приводит единое направление усилий, общая атмосфера, чувство соперничества и поддержки.

Одним из факторов, способствующих достижению группой цели, является авторитет, которым обладает тренер (преподаватель). Несмотря на официальность должности, изначально предполагающей наличие авторитета, последним не всегда обладает преподаватель. Если в группе новичков или в классах начальной школы любой руководитель представляется авторитетным, то среди более опытных и взрослых участников авторитет должностной должности должен быть подтвержден определенными личностными качествами. Известно, что несоответствие между должностными обязанностями и личностными особенностями, а также реальными возможностями руководителя приводит к снижению эффективности работы группы. Кроме того, авторитет зависит и от объективности, тактичности руководителя, а также присущего ему взаимопонимания, умения опираться на индивидуальные особенности участников группы и на коллектив в целом.

Тренер может завоевать авторитет только тогда, когда его поведение естественно и вытекает из его мировоззрения и убеждений, когда слово и дело у него не расходятся. Тренер должен быть личностью требовательной. Без этого трудно рассчитывать на успехи в работе. Отсутствие этого качества истолковывается спортсменами как «мягкотелость», неумение руководить. Таким образом, перед тренером встает исключительная по трудности задача – управление развитием личностных качеств членов команды. Вот почему успешно выступающая команда – это, прежде всего психологически правильно сбалансированный коллектив, где с учетом личностных качеств создан благоприятный психологический климат.

В спорте тренер, безусловно, самый главный наставник, причем для юного спортсмена он является еще и ориентиром в становлении личности.

Еще немаловажным аспектом во взаимоотношениях команд, является выбранный стиль руководства тренера. В психологии принято выделять условно три основных типа руководства: авторитарный, демократический и либеральный. Условно, потому что типов руководства может быть больше, и они зависят, в том числе, и от индивидуально-личностных

особенностей сам их тренеров, от опыта их работы и общения со спортсменами.

В зависимости от уровня развития группы, сложившихся в ней межличностных отношений в группе может образовываться различный психологический климат. Под этим понятием подразумевают более или менее стабильное преобладающее настроение в коллективе. Следует различать психологический климат и психологическую атмосферу. В отличие от первого атмосфера способна быстро изменяться под влиянием тех или иных обстоятельств; климат же – явление более устойчивое. Хороший психологический климат способствует успешному продвижению команды к достижению общей цели, преодолению препятствий, умению находить компромиссные решения в конфликтных ситуациях. Негативный климат приводит к возникновению конфликтов, разобщению людей, сложностям при достижении групповой цели и, как следствие, разрушению группы вообще.

Каждый член группы участвует в формировании психологического климата и ощущает на себе его влияние. Положительный или отрицательный настрой в команде передается от одного человека к другому, определяя модель самочувствия, поведения и, как следствие, результативность. Общий эмоциональный настрой во многом зависит от преподавателя.

Чтобы эффективно оказывать психологическую помощь в спорте, осуществлять психологическое сопровождение специалисту нужно создать атмосферу доверия и взаимопонимания, установить такие отношения со спортсменом, которые и позволят конструктивно воздействовать на его психику.

Следуя из выше указанного, можно сказать, что тренер – это главное звено. Только от него зависит, как будут развиваться взаимоотношения в команде, и как они будут проявляться в достижениях спортивных результатов. Важно сплотить команду в единое целое. Сплоченный коллектив, отличается способностью к быстрой мобилизации, сопереживанию успехов и неудач, а также такими групповыми социально-психологическими феноменами, как единое коллективное настроение и коллективное мышление.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВКИ

Сайтов Э.Ш.

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

Высокие спортивные результаты в современном хоккее определяются высоким уровнем интегральной подготовленности хоккеистов, т.е. такой, которая предусматривает органическое единство и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, волевой и теоретической подготовленности. Основной тенденцией развития современного хоккея является повышение его интенсивности и силовой направленности, т.е. увеличение темпа игры, быстроты выполнения технических приемов, количества и жесткости силовых единоборств. Это предъявляет высокие требования к физической подготовке и особенно – скоростно-силовой (В.П.Климин, 1986; А.Ю. Букатин, 2002)

Исследования, проводимые специалистами, показали низкую эффективность используемых в настоящее время нашими ведущими командами традиционных средств и методов скоростно-силовой подготовки и тем самым подтвердили актуальность компонента скоростно-силовой подготовки в системе

общей тренировки хоккеистов. Кроме того, обращает на себя внимание тот факт, что многие хоккеисты, имея достаточно высокий скоростно-силовой потенциал, не умеют его реализовать в соревновательной деятельности, что также свидетельствует о пробелах в методике скоростно-силовой подготовки наших хоккеистов (В.П.Савин, 1990; В.М. Колузганов, 1992).

Исследования, проведенные в ДЮСШ г. Заволжье Нижегородской области, показали, что наиболее оптимальной структурой микроцикла тренировочного процесса, имеющего преимущественную направленность на развитие скоростно-силовой подготовленности квалифицированных хоккеистов, является такая структура, которая вызывает выраженные срочные и кумулятивные изменения в состоянии спортсменов и позволяет реализовывать поставленные задачи в минимальное время.

Учитывая важность объективной оценки уровня скоростно-силовой подготовленности хоккеистов, рекомендуется использовать комплексную методику, основанную на учете основных факторов, характеризующих подготовленность хоккеистов, что позволяет компенсировать недостатки в развитии одних качеств высоким развитием других.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕВОЧЕК В ШКОЛЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА

Сметанин Е.Ю.

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

Несмотря на имеющуюся тенденцию к повышению внимания к физическому воспитанию в школе заметного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков в последние годы не отмечается. И в этом аспекте особое место занимают спортивные игры. Именно в игре командное и предметное взаимодействие способствует оптимальному развитию физических и психофизических качеств. До сих пор для мальчиков игра в футбол на уроках физической культуры приносит радость и оживление, а для девочек является стрессовой ситуацией (Р.З. Гакаме, 1999; А.П. Золоторев, 2009). Между тем, в футболе нет таких элементов, которые не могут быть освоены женщинами или противоречили бы их биологической сущности. Женские команды уже существуют в достаточном количестве, но отбор в эти команды происходит из числа спортсменок, зарекомендовавших себя в других видах спорта и имеющих высокие спортивные разряды (Л.И. Лубышева, 2000; А.А.Зайцев, 2005). Следует отметить, что футбол – это вид спорта с ситуационными нестандартными движениями. Особое значение имеют пространственная точность движений, быстрота двигательной реакции. Развитие выносливости, скоростных и силовых качеств, которые необходимы в футболе, имеют общие тенденции во многих видах спорта (А.А. Зайцев, 2001; М.В. Захарова, 2002). В процессе занятий физическими упражнениями, в частности спортивными играми, происходит формирование мышления, коллективных взаимодействий, совершенствуются двигательные навыки (Г.В. Монаков, 2003; Ю.В. Науменко, 2009). Футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, класса, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Общеобразовательная школа должна, начиная с первого класса, воспитывать физически крепкое молодое поколение с гармоничным развитием физических и духовных сил.