

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.