

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.

Проведенные нами исследования с учащимися средней школы г. Набережные Челны позволяют сделать следующие предположения. Реализация спортивных притязаний девочек в области футбола позволяет направить положительную энергетику эмоционального подъема на снятие учебного стресса, рационального использования возможностей существующих программ физического воспитания. Учащиеся группы наблюдения с большим интересом и достаточно уверенно выступали на спортивных соревнованиях в других видах спорта.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Сорокин В.В., Козельский А.И.

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

Скоростно-силовую подготовку, как основную часть физической подготовки хоккеиста, с педагогической точки зрения целесообразно подразделять на общую, специализированную и средства силовой подготовки. Важное значение имеют режимы выполнения скоростных упражнений. При рассмотрении факторов, определяющих эффективность проявления скоростных качеств хоккеистов, очевидно, что ведущие из них – собственно скоростные, скоростно-силовые и технические способности. Развитие скоростно-силовых качеств юных хоккеистов будет эффективным, если реализовать следующий комплекс условий: учет индивидуальных особенностей занимающихся; медико-биологическое обеспечение; материально-техническое обеспечение; восстановительные мероприятия (Чулибаев Д.В., 1987; Черенков Д.Р., 1995; Абрамов А.А., 2011).

Исследования проведены на юных хоккеистах ДЮСШ г. Заволжье Нижегородской области. Была построена такая модель скоростно-силовой подготовки хоккеистов, при которой структура, содержание и интенсивность этих воздействий были по возможности наиболее приближены к структуре, содержанию и интенсивности игровой деятельности.

Предложенный комплекс средств тренирующих воздействий отличался от ранее применяемых их сочетаний тем, что скоростно-силовые упражнения выполнялись в таких объемах и режимах интенсивности, которые характерны для развития скоростно-силовых качеств хоккеиста в условиях реальной соревновательной деятельности.

Сравнительный анализ оценок выполнения заданий на констатирующем и контрольном этапах эксперимента показал тенденцию к снижению низкого уровня и увеличению высокого уровня развития скоростно-силовых качеств юных хоккеистов экспериментальной группы.

Мы можем заключить, что происшедшие изменения в экспериментальной группе не вызваны случайными причинами, а являются следствием комплексной реализации педагогических условий. Это подтверждает нашу гипотезу и доказывает достоверность результатов.

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Топорищев А.А.

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

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все ее структурные образо-

вания: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы. Мотивация поведения невозможна вне пределов эмоциональной сферы. Эмоции ориентируют человека, указывая на значимость окружающего для человека, на степень их важности. Мотивация рассматривается как психическое состояние, формирующееся в результате соотношения человеком своих потребностей и возможностей с особенностями конкретной деятельности и служащее основой для постановки и осуществления ее целей.

Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием предмета спортивной деятельности. Р.А. Пилюн определяет спортивную мотивацию как «особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотношения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата».

Мотивы занятий спортом высших достижений включают, по мнению А.В. Родионова, потребности в предельных физических усилиях, переживании состояния сильной психической напряженности, преодолении соперника, испытании собственных физических и психических возможностей.

Исследования проводились с юными спортсменами ДЮСШ г. Набережные Челны. Результаты проведенного исследования позволили нам судить о следующем. Соревновательная и тренировочная мотивация отрицательно взаимосвязаны между собой. В основе соревновательной мотивации находятся мотивы: достижения успеха, социального самоутверждения и социально-моральный; в основе тренировочной мотивации – мотив эмоционального удовольствия и рационально-волевой. Чем сильнее сформированы мотивы занятий спортом, тем выше готовность к проявлению волевых усилий.

На приоритетность мотивов, особенности структуры мотивов оказывают влияние специфика вида спорта, уровень спортивных достижений, возраст, пол, спортивный стаж спортсмена, а также самооценка своих личных качеств. Отмеченное подтвердило нашу гипотезу и определило дальнейшее направление исследования.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Федин М.И.

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

Спортивная тренировка включает в себя основные разделы или относительно самостоятельные стороны подготовки: техническую, физическую, тактическую, психологическую, теоретическую и интегральную. Проявление отдельных двигательных способностей в баскетболе разнообразно, поэтому развитие и эффективное совершенствование каждого из них требует должного научного обоснования. В процессе игры в баскетбол, как и в других спортивных играх, постоянно возникает проблема быстрого реагирования на неожиданные действия соперников, эффективность защитных действий команды определяется уровнем индивидуальных способностей каждого игрока и коллективных групповых действий, быстроты и оперативности мышления, способности быстро воспринимать игровую обстановку и правильно на нее реагировать.