

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.

Цель работы – экспериментально обосновать эффективность применения средств специальной физической подготовки для повышения уровня защитных действий в баскетболе.

Мы предполагаем, что основные критерии техники выполнения двигательных действий в баскетболе, в частности техники защиты, зависят от ряда факторов, в том числе и от уровня физической подготовленности баскетболистов.

Исходные показатели уровня физической и технической подготовленности баскетболистов 14-15 лет экспериментальной и контрольной групп статистически не различались. Результаты трех контрольных испытаний по физической подготовке в соответствии с требованиями программы ДЮСШ для данного возраста имеют оценку «удовлетворительно», результат контрольного испытания «бег 20 м» и результаты технической подготовки соответствуют программным требованиям. Показатели после проведенного эксперимента имели значимые различия. Таким образом, применение в учебно-тренировочном процессе баскетболистов 14-15 лет комплексов упражнений по специальной физической подготовке, направленных на развитие физических способностей необходимых при работе в защите и защитных действий, положительно повлияло на скоростные и координационные способности баскетболистов, что в свою очередь положительно повлияло на результативность техники игры в защите.

О ВОСПИТАНИИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТА

Хисамов Б.Ф.

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

Футболист предъявляет большие требования к волевым качествам спортсменов. При равном техническом мастерстве побеждает команда, игроки которой проявляют большую волю к победе, целеустремленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Для того, чтобы развивать те или иные волевые качества необходимо прежде всего исходить из специфических трудностей футбола, с которыми сталкиваются спортсмены.

Существуют два вида трудностей: объективные, обусловленные особенностями вида спорта, и субъективные, обусловленные особенностями личности спортсмена.

В свою очередь, объективные трудности делятся на следующие группы:

1. Трудности, связанные с физической подготовкой футболиста и его физическими состояниями: А) большая физическая нагрузка; Б) необходимость многократных пробежек; В) необходимость преодоления болевых ощущений.

2. Трудности, связанные с выполнением технических приёмов: А) необходимость высокой точности движений; Б) необходимость быстрого с одних форм движений на другие.

3. Трудности, связанные с тактическими действиями футболистов: А) необходимость быстрой и точной ориентировки меняющуюся обстановку; Б) необходимость быстрой перестройки намеченных планов и решений.

4. Трудности, связанные с общими условиями игровой деятельности футболистов и обстановкой, в которой проводится игра: А) наличие сильных посторонних раздражителей, в частности, бурно реаги-

рующих зрителей; Б) неблагоприятные условия для игры: плохое футбольное поле, сильный дождь, снег, очень высокая или, наоборот, низкая температура; В) переменность успеха и неудач, возможность неожиданного перехода игрового преимущества на сторону противника; Г) недостаточные промежутки времени между отдельными играми.

5. Трудности, связанные с учебно-тренировочной работой: А) необходимость систематической учебно-тренировочной работы в течение ряда лет; Б) необходимость соблюдения режима.

Субъективные трудности: А) отрицательные предсоревновательные состояния; Б) неблагоприятные эмоциональные состояния во время игры; В) боязнь поражения, ответственности, травмы и т.д.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Чечнев П.О., Якупов Н.Р.

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

В период обучения и на этапах совершенствования разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного наполнения знаний и тактического опыта.

Многие авторы считают, что первый этап тактической подготовки направлено на развитие у занимающихся определённых качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентировки и т.д. Благоприятные возможности для развития этих ценных качеств в детском возрасте.

Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приёмам. Обучение следует построить так, чтобы в игре проявлялось единство техники и тактики. Третий этап тактической подготовки – изучение собственно тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двухсторонняя игра (Урюпин Н.Н., 2008; Уфимцев А.В., 2009).

Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться от одного действия к другому. Формирование тактических умений начинается ещё с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике, достигая наивысшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных и контрольных играх, соревнованиях (Савин В.П., Урюпин Н.Н., 2000; Самойлов С.А., 2009)

Мы в своих исследованиях суэщались ДЮСШ «Нефтехимик» и средней школы г. Нижнекамск с целью повышения эффективности технико-тактической подготовки использовали специальные упражнения, моделирующие фрагменты соревновательной деятельности. Мы использовали не одно какое-то технико-тактическое действие, а их сочетание. Предварительные результаты выявили высокую эффективность предлагаемых упражнений, что проявилось в улучшении качества технико-тактической подготовки и показателей соревновательной деятельности. Результаты подтвердили нашу гипотезу исследования. Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физиологических способностей и волевых проявлений.