

бностями конкретной деятельности и служащее основой для постановки и осуществления ее целей.

Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием предмета спортивной деятельности. Р.А. Пилюн (1984) 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 (1983), потребности в предельных физических усилиях, переживании состояния сильной психической напряженности, преодолении соперника, испытании собственных физических и психических возможностей.

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 (Шаболтас А.В., 1998).

С учетом результатов общепсихологических исследований психологи спорта предлагают различать мотивы занятий спортом и спортивную мотивацию. В частности, В.К. Сафонов и Ю.И. Филимонов (1985) выделяют два уровня спортивной мотивации:

1. Общая мотивация. Ее формирование является задачей всего воспитательного процесса. Необходимым условием этого является постановка и закрепление в сознании спортсмена далеко отставленной цели.

2. Мотивированность спортсмена на данной тренировке, на конкретном этапе подготовки, которая, преломляясь через общую мотивацию, актуализируется посредством осознания задач данного этапа подготовки и самооценки своего состояния, функциональных возможностей.

Развитие и функционирование спортивной мотивации предполагает необходимость высокого уровня развития ряда *своих личностей*:

1) положительного отношения к спорту и преодолению трудностей спортивной деятельности (Волков Н.К., 1976);

2) эмоционально-волевых качеств – целеустремленности, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах, самообладания, находчивости, эмоциональной устойчивости (Горбунов Г.Д., 1986);

3) чувства коллективизма и его проявлений (Дашкевич О.В., Зобков В.А., 1982).

Спортивная мотивация определяется как актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Выявлено, что, с одной стороны, мотивация влияет на характер тренировочной деятельности и непосредственно на соревновательный результат, с другой, повышение результативности соревновательной деятельности усиливает спортивную мотивацию.

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Зиганшин Н.С., Краснов Ю.В., Иванов М.Б.

*Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, e-mail: yprof@yandex.ru*

В середине 60-х годов в теории спорта появилось понятие «координационные способности», которое занимало промежуточное положение между физиче-

скими качествами и техническое подготовкой спортсменов. Техническая подготовка осуществлялась за счет изменения скоростно-силовых характеристик движений, совершенствования координации движений и повышения помехоустойчивости к различным факторам.

Большую роль в осуществлении процесса координации движений играют сенсорные системы. Способность к координации в значительной мере определяется способностью мышц к активному расслаблению, а осуществление сложных в координационном плане двигательных актов обуславливается проявлением высокой подвижности нервных процессов.

Двигательная координация с биомеханической точки зрения рассматривается как согласованное сочетание движений отдельных звеньев тела в пространстве и во времени, соответствующее двигательной задаче (цели) текущей ситуации (состояние внешней среды) и функциональному состоянию организма (Д.Д. Донской, 1968, А.Г. Карпеев, 1989).

М.А. Годик (1980) ввел понятие «координационной сложности» упражнений, под которым понимается учет нагрузочной стоимости упражнений в зависимости от количества участвующих спортсменов и количества помех или усложнений. При выполнении упражнений с различным уровнем координационной сложности должны предъявляться соответствующие требования к характеристикам (точности, скорости и своевременности).

В современном хоккее в силу его специфики совершенствование двигательной координации представляется весьма актуальным. К специальной координационной подготовке хоккеиста можно отнести:

1. Своевременный, правильный и быстрый переход от одного действия (приема) к другому в переменных условиях.

2. Адекватные реакции на происходящее на площадке.

3. Согласованная работа рук и ног при приеме, ведении, обводке и др. технических действиях с клюшкой.

4. Слитность фаз при выполнении технических действий.

5. Сохранение динамического равновесия.

6. Построение координационной подготовки (чем и когда заниматься).

#### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 8-10 ЛЕТ

Зиятдинов В.Р., Софронов Н.Н.

*Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, e-mail: yprof@yandex.ru*

Школьный возраст является ответственным этапом детства. Высокая интенсивность этого возрастного периода определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития спортсмена. Участие школьников в играх способствует их самоутверждению, развивает настойчивость, стремление к успеху и различные мотивационные качества. В играх совершенствуется мышление, включая действия по планированию, прогнозированию, взвешиванию шансов на успех, выбору альтернатив. Игра создает положительный эмоциональный фон, на котором все психические процессы протекают наиболее активно. Использование игровых приемов и методов, их последовательность и взаимосвязь будут способствовать в решении данной проблемы. В игровой практике квалифицированных баскетболистов отме-