

### КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Архипов Д.Д.

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

Известно, что рациональное, экономичное катание представляет собой одну из сторон технической подготовки юных хоккеистов. Основу технической подготовки как одной из важных сторон системы формирования хоккеиста составляет процесс обучения техническим приёмам игры и совершенствования в них. Технический приём в хоккее, как и в других спортивных играх, есть двигательное действие, степень владения которым характеризуется двигательным умением и двигательным навыком. Поэтому процесс обучения техническим приёмам и совершенствования в них тесно взаимосвязан с закономерностями формирования двигательных умений и навыков (Д.Р. Черенков, 1995).

Современный высокий уровень развития хоккея с шайбой предъявляет особые требования к процессу начального обучения юных хоккеистов. Известно, что именно этот этап во многом является определяющим для дальнейшего спортивного роста. При этом главное место отводится овладению техникой катания на коньках (В.А. Быстров, 1998; Ю.В. Никонов, 2003; В.П. Савин, 2003, Михайлов К.К., 2007). Поэтому уже с первых шагов обучения необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями и был нацелен на овладение рациональной техникой катания на льду, а также на виртуозное владение клюшкой и шайбой.

Проблема эффективного управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов по овладению техникой катания относится к числу наиболее актуальных. Это связано, прежде всего, с тем, что без рациональной экономичной техники катания невозможен дальнейший рост спортивного мастерства юных хоккеистов.

Переход юношей во взрослые хоккейные клубы сопровождается проблемой дальнейшего совершенствования технического мастерства, в том числе и экономичным катанием. Поэтому молодой хоккеист, попадая в новую среду, теряет драгоценное время на переучивание экономичной технике катания, что ведёт к потере возможности дальнейшего роста мастерства. Недостаточное внимание к проблеме совершенствования эффективности управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов по овладению техникой катания определило наш интерес к данной теме.

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕВОЧЕК В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

Бадреева А.Р., Саеггараева А.М.

*Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, e-mail: 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. Поэтому вопрос повышения эффективности физического воспитания детей и подростков остаётся по-прежнему актуальным. Использование спор-

тивно-ориентированных технологий в физическом воспитании обеспечивает высокий уровень качества физического воспитания, проявляющийся в опережении уровня физической подготовленности, серьёзном улучшении показателей здоровья и психологической устойчивости к стрессовым ситуациям. Положительный эмоциональный настрой на физическую работу помогает преодолевать значительные нагрузки. Из теории и практики физической культуры известно, что наиболее ярко проявляется эмоциональная составляющая физических нагрузок в игровой деятельности. При наличии психологической совместности индивидуальные особенности игроков дополняют друг друга, приводя к оптимизации индивидуальных двигательных режимов. Из физиологии спорта известно, что рост физической подготовленности происходит только на фоне интенсификации физических нагрузок до уровня частоты сердечных сокращений не менее 140 ударов в минуту. Если ставить для уроков физической культуры задачи эффективного развития физических качеств, то необходимо увеличивать плотность урока, давать большие двигательные нагрузки.

И в этом аспекте особое место занимают спортивные игры. Именно в игре командное и предметное взаимодействие способствует оптимальному развитию физических и психофизических качеств. В некоторых работах игра используется в качестве обучающего на уровне подсознания метода развития творческого мышления юных спортсменов, что показано на примере футбола. И хотя футбол по-прежнему ассоциируется с мужским видом спорта, нет таких элементов в игре, которые не могут быть освоены девочками или противоречили бы их биологической сущности. В настоящее время уже существует женский футбол, есть публикации об учебно-тренировочном процессе футболисток, занимающихся в секциях футбола. Тем не менее, вопрос использования этого вида игрового спорта девочками в современной школе остаётся открытым. Это и определило наш интерес к футболу среди девочек в средней школе.

### К ВОПРОСУ ВЫБОРА ИГРОВОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ФУТБОЛЕ

Бакиров А.Б.

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

Отбор является важной и органической частью учебно-тренировочного процесса, так как способствует решению основной задачи спортивной подготовки- достижению высоких спортивных результатов (М.С. Бриль, 1980). Под спортивным отбором, как правило, понимают раздел спортивной подготовки, включающий организованный поиск одаренных детей и молодежи, прогнозирование их спортивной пригодности и стимулирование систематических занятий спортом с целью достижения высших результатов. Отбор- это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей для специализации в том или ином виде спорта (В.П. Филин, Н.А. Фомин, Н.Ж. Булгакова, В.М. Волков, М.С. Бриль, В.П. Губа и др.).

Особую значимость, безусловно, имеет начальный отбор. Начальный отбор в целом является достаточно длительным процессом, так как развитие спо-

способностей детей может значительно изменяться под воздействием тренировок даже в период первого года занятий. В целях более эффективного начального отбора, его надо проводить в течение всего первого года тренировок, а иногда и до 2-х лет, подразделяя на три вида: предварительный (первичный), текущий (испытательный срок) и итоговый. Задача первичного этапа отбора – выявить кандидатов для занятий футболом. Он длится от нескольких дней до нескольких недель. Текущий отбор ставит целью оценить отношение детей к занятиям, степень овладения технико-тактическими действиями и др. Итоговый отбор позволяет решить вопрос о пригодности ребенка к занятиям. По результатам педагогических наблюдений и контрольных испытаний отбираются наиболее способные и трудолюбивые дети (К.С. Сарсания).

Нет сомнения в том, что соответствующим подбором средств, методов и тренировочных нагрузок можно стимулировать морфологические, физиологические и психологические возможности применительно к требованиям избранного вида спорта. Достижение наивысших спортивных результатов зависит также от одаренности и потенциальных способностей для занятий определенным видом спорта (В.В. Кузнецов, Б.Н. Шустин).

Вопросы отбора в футболе разнообразны, многоплановы и имеют свою специфику в зависимости от поставленных задач и конкретных этапов подготовки футболистов.

#### **СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ**

Бортников И.А.

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

В современном юношеском хоккее особое значение приобретает силовая и скоростно-силовая подготовка – один из важных факторов повышения мастерства и специальной работоспособности игроков. Проблема рационализации средств и методов силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменов постоянно находится в поле зрения ученых и практиков спорта. В последнее время актуализируется ряд аспектов, касающихся оптимального соотношения нагрузок различной направленности, последовательности их включения в скоростно-силовую подготовку хоккеистов разного уровня мастерства и подготовленности. Моторную функцию юного хоккеиста можно наблюдать, оценивать и фиксировать по степени развития таких качеств как сила, быстрота или работоспособность. Непрерывность морфологических, биомеханических и биохимических перемен в организме составляет структурную основу развития физических качеств. Для того, чтобы добиться успеха в хоккее, игрокам, помимо отменного владения техникой, необходимо выполнять и специальную программу, направленную на увеличение силы, мощности, скорости и подвижности. Хоккей на льду как вид спорта обладает рядом специфических особенностей.

Современный хоккеист должен владеть совершенным технико-тактическим мастерством, быстро ориентироваться в игре, принимать верные решения и быстро их реализовывать, ему приходится выполнять сложные игровые действия в условиях постоянно возрастающего активного силового противодействия соперника, при дефиците времени и пространства. Знание и учет отмеченных особенностей во многом детерминирует специфику подго-

товки. Уже на этапе спортивного совершенствования юным хоккеистам необходимо целенаправленно осваивать фундаментальные основы действий, характерных для игроков разного амплуа. В этот период, как показано в работах А.В. Тарасова, Шестакова М.П., Черенкова Д.Р., Сергеева А.В., особую важность приобретают узловые вопросы повышения мастерства и специальной работоспособности игроков, а значит и рационального применения средств общефизической и специальной подготовки.

#### **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

Бочаров С.Д.

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

Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса, направленного на развития задатков и способностей у юных спортсменов подросткового возраста в условиях существующей системы детско-юношеского спорта – сложная и актуальная проблема. Если на уровне спорта высших достижений необходимость индивидуального подхода к спортсменам обусловлена характером профессиональной деятельности и самой жизнью, то на уровне детско-юношеского спорта и, особенно на начальных его этапах, таких условий значительно меньше.

Л.С. Выготский считал подростковый возраст самым важным и наиболее трудным периодом человеческой жизни. Подростковый возраст связан с перестройкой организма ребенка – половым созреванием (Н.А. Фомин, В.П. Филин). Линии психического и физиологического развития не идут параллельно, а границы этого периода значительно варьируются (Л.С. Выготский). Наполненный энергией, высокободженной в физиологических сдвигах пубертата, одержимый возникшей потребностью в независимости, полный ожиданий будущих успехов в большой жизни, спортсмен-подросток проходит через тяжкие испытания в поисках собственного пути в новом для него спортивном мире. А если учесть при этом, что проторенных путей не бывает, можно легко понять то любопытство и ту тревогу, которые вызывают подростки у тренеров (Л.С. Выготский; Т.В. Драгунова; Л.В. Богданова). В связи с особенностями подросткового возраста развитие спортивных способностей юных хоккеистов требуют разработки и обоснования специальных условий.

Обобщение теоретического материала по проблеме развития спортивных способностей юных хоккеистов подросткового возраста позволило обосновать психолого-педагогические условия, обуславливающие эффективность учебно-тренировочного процесса на основе индивидуализации педагогических воздействий. Основным аспектом этих условий является: индивидуальный подход в планировании объема, содержания и интенсивности тренировочных нагрузок; индивидуальные тренировочные занятия; обучение тренеров умению оперативно реагировать на характер и интенсивность реакции спортсменов на их педагогические воздействия; систематические теоретические занятия по психологии индивидуальности, состояния и общения; тренинги по развитию коммуникативных умений; тренинги по психической саморегуляции.